

“Uso excesivo de las redes sociales y su impacto en la salud mental: estrategias para afrontar los efectos negativos en los estudiantes de la ENMS de León”

Autor¹: Fernando Barrón Robledo

¹Afilación: Escuela de Nivel Medio Superior de León Centro Histórico
f.barron.robledo@ugto.mx¹

Autor²: Ángel de Jesús Frausto Aguirre

²Afilación: Escuela de Nivel Medio Superior de León
adj.fraustoaguirre@ugto.mx²

Autor³: Rosa Elena Toral Castillo

³Afilación: Escuela de Nivel Medio Superior de León
rtoral@ugto.mx³

Autor⁴: José Antonio Guerra Ramírez

⁴Afilación: Escuela de Nivel Medio Superior de León
jguerra@ugto.mx⁴

Resumen

El presente estudio analiza el impacto del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de estudiantes preuniversitarios de la ENMS de León. Esa salud es un aspecto fundamental para su bienestar y éxito académico; ante la cuestión de ¿cómo afecta el uso excesivo de redes sociales a la salud mental de esos estudiantes?, se responde diciendo que si hay un uso excesivo de las redes sociales entonces se afectará su salud mental. Esto se verificó con la teoría, estudios recientes, análisis de información recabada, entrevistas a profesionales. Se observa que el 93% hace uso excesivo de las redes sociales al permanecer más de dos horas diarias conectados a las plataformas de Tik Tok, Instagram, WhatsApp, X, Facebook, Roblox S, Telegrama, YouTube, Snapchat, Pinterest, WhatsApp, Bereal, Spotify, LinkedIn, que en ese orden de uso, afectan más a su salud mental, principalmente en estos aspectos: el 66.4% procrastina, otros experimentan en un 37.5% estrés, en un 27.9% ansiedad, un 55.1% aislamiento, un 26.9% pérdida de la noción del tiempo, un 60.8% insomnio, un 44.9% desconcentración, un 28.9% autoestima baja, un 23.6% bajo rendimiento académico, entre otras. Por ello se proponen estas estrategias que pueden afrontar esa afectación: fortalecer relaciones humanas significativas con familia y amigos; establecer horarios y límites de uso; fomentar actividades sin pantallas; promover la educación emocional y salud digital y desarrollar un plan de vida.

Palabras clave: Uso excesivo, redes sociales, afectaciones psicológicas, salud mental, estudiantes preuniversitarios, estrategias de afrontamiento, bienestar emocional,

Abstract

The present study analyzes the impact of excessive social media use on the mental health of pre-university students at ENMS León. That health is a fundamental aspect for their well-being and academic success; in response to the question of how excessive use of social media affects the mental health of these students, it is answered by stating that if there is excessive use of social media, then their mental health will be affected. This was verified with theory, recent studies, analysis of collected information, and interviews with professionals. It is observed that 93% excessively use social media by spending more than two hours daily connected to platforms like TikTok, Instagram, WhatsApp, X, Facebook, Roblox S, Telegram, YouTube, Snapchat, Pinterest, WhatsApp, Bereal, Spotify, LinkedIn, in that order of usage, which more significantly affect their mental health, mainly in these aspects: 66.4% procrastinate, 37.5% experience stress, 27.9% anxiety, 55.1% isolation, 26.9% loss of time perception, 60.8% insomnia, 44.9% lack of concentration, 28.9% low self-esteem, 23.6% low academic performance, among others. Therefore, the following strategies are proposed to address this issue: strengthen meaningful human relationships with family and friends; establish

usage schedules and limits; encourage screen-free activities; promote emotional education and digital health; and develop a life plan.

Keywords: Excessive use, social media, psychological effects, mental health, pre-university students, coping strategies, emotional well-being

Marco Teórico

Introducción

Al referirnos a la afectación del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de estudiantes preuniversitarios, en ese sentido es necesario iniciar con una idea básica sobre lo que son tanto la salud mental como las redes sociales. En este orden de ideas, de acuerdo con la OMS, dice que la salud mental es “Un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.” OMS. (2001).

Por otro lado, se entiende por redes sociales: “...herramientas que facilitan la interacción entre las personas, haciendo que se generen nuevas relaciones o se fortalezcan las ya existentes (...) promueven el desarrollo de diferentes formas culturales y sus evoluciones.” Gómez Morales, F. (2010). A su vez, es necesario partir de una idea clara de lo que son las estrategias, mismas que aplicadas al impacto del uso de las redes sociales en la salud mental pueden ser sugerencias de afrontar ese impacto, estas se definen como “Una guía explícita para el comportamiento futuro.” Mintzberg, H. (1987), además de estas estrategias es importante la sensibilización a los estudiantes para evitar ese uso excesivo de las redes sociales

Importancia de la Salud mental en la vida académica y profesional de los estudiantes preuniversitarios

La salud mental es fundamental para el bienestar integral de las personas y tiene un impacto directo en su desempeño académico y profesional. En el ámbito académico, una buena salud mental permite a los estudiantes concentrarse, aprender con eficacia, tomar decisiones adecuadas y mantener relaciones sanas. Por el contrario, problemas como la ansiedad, la depresión o el estrés crónico pueden afectar la memoria, la motivación y el rendimiento escolar, lo que puede llevar a dejar los estudios o a tener bajo rendimiento académico.

En el entorno profesional, la salud mental influye en la productividad, la toma de decisiones, el trabajo en equipo y la capacidad de adaptación. Los empleados con buena salud mental suelen tener mayor compromiso, creatividad y eficiencia. En cambio, los trastornos mentales no atendidos generan ausentismo, bajo rendimiento, conflictos laborales y mayores costos para las empresas. En este sentido A. Jiménez dice que “El bienestar psicológico del estudiante preuniversitario no solo mejora su rendimiento académico, sino que constituye un factor de protección frente al abandono escolar y la insatisfacción vital.” Jiménez, A., & Hidalgo, M. V. (2015); también en lo profesional la salud mental es fundamental ya que cuando egresen sean más eficientes y con una cultura organizacional más positiva y con resiliencia.

Relación del uso excesivo de las redes sociales y la salud mental

En los estudiantes, el uso excesivo de redes sociales afecta negativamente su salud mental al provocar ansiedad, baja autoestima, insomnio y distracción constante. Esto impacta su rendimiento académico, disminuye su capacidad de concentración y favorece el aislamiento social. Por lo tanto, las redes sociales se convierten en un factor que deteriora el bienestar emocional y académico de esta población estudiantil.

Estudios Previos sobre el uso excesivo de las redes sociales y la salud mental

Concretamente, existen algunos estudios que hacen referencia al uso excesivo de redes sociales, su afectación en la salud mental y/o estrategias de afrontamiento en jóvenes y adolescentes, por ejemplo el de De la Rosa-Carrillo et al. (2000), titulado *Uso problemático de redes sociales, autoestima y sintomatología*

depresiva en adolescentes mexicanos, realizado en México, muestra la afectación en la baja autoestima, depresión y el uso compulsivo se asocia con comparación social, ansiedad y dependencia digital. Un segundo estudio, el de Marín-Díaz (2021) titulado: *Impacto del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de estudiantes universitarios en Colombia, el cual* muestra cómo el uso prolongado de redes sociales está relacionado con ansiedad, alteraciones del sueño y estrés académico y tercero de Riquelme & González titulado: *Uso de redes sociales y salud mental en adolescentes chilenos: el rol de la autoimagen y las habilidades sociales, el cual* demuestra que el uso excesivo de redes sociales se relaciona con problemas de autoimagen, ansiedad social y dificultades emocionales.

Los tres estudios destacan una relación significativa entre el uso excesivo de redes sociales y la afectación a la salud mental, el segundo de ellos propone estrategias de afrontamiento como establecer horarios, fomentar actividades presenciales y prácticas de autocuidado y el tercero destaca que el fortalecimiento de habilidades sociales y la regulación emocional son estrategias clave para mitigar estos efectos.

Otros estudios mencionan y abordan claramente de forma clara las principales afectaciones a la salud mental causadas por el uso excesivo de redes sociales, entre estos destacan la ansiedad, baja autoestima, depresión, aislamiento, insomnio y deterioro académico. Cada uno menciona algunas afectaciones, en el caso de, De la Rosa-Carrillo, et al. (2020), la baja autoestima, síntomas depresivos, uso compulsivo de redes; el de Marín-Díaz, et al. (2021), la ansiedad, insomnio, disminución del rendimiento académico; el de Riquelme, et al (2016), la autoimagen distorsionada, ansiedad social, síntomas depresivos; el de González-Carrasco, et al (2021), el aumento del malestar psicológico, dependencia, interferencia en la vida diaria; el de Muñoz-Miralles, et al (2016), la ansiedad, deterioro del sueño, interferencia académica.

Otros elementos importantes para entender el uso excesivo de las redes sociales y la salud mental

Al hablar de las conexiones humanas y la interacción, desde una perspectiva psicológica, los seres humanos son naturalmente sociales. Estar conectados con otros en el mundo real ayuda a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo, fortalecer la autoestima y prevenir la soledad. Este tipo de interacción humana genera respuestas hormonales que protegen el bienestar emocional. Sin embargo, cuando esta interacción es sustituida por el uso excesivo de redes sociales, los efectos suelen ser contrarios.

Al hablar de los efectos del uso compulsivo y la adicción digital, uno de los principales riesgos asociados al uso intensivo de redes sociales es la aparición de conductas adictivas. El uso compulsivo del celular o de plataformas sociales genera un patrón de dependencia, donde el usuario siente la necesidad constante de revisar actualizaciones, responder mensajes o recibir "me gusta". Este comportamiento libera dopamina (la hormona de la recompensa), lo que crea un círculo vicioso: mientras más se usa, más se necesita usar, aun cuando los efectos sean negativos, esto llevando directamente a la procrastinación ya que los alumnos prefieren posponer el "sufrimiento" que desencadena estudiar o mantenerse constante en las tareas por un momento de felicidad en redes.

Según el Policy Brief "Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes" (ONTSI & UNICEF, 2022), el 33% de los jóvenes entre 12 y 16 años se encuentra en riesgo elevado de uso compulsivo, lo que incrementa los niveles de ansiedad, depresión, insomnio, frustración y aislamiento. Cuanto mayor es el uso de Internet de forma compulsiva, mayores los niveles de dichos trastornos.

Al referirnos a la comparación social y autoestima, las redes muestran vidas idealizadas, fomentando comparaciones que afectan la autoestima. Esto impacta especialmente a adolescentes, generando frustración, desafección corporal e incluso trastornos alimenticios y baja motivación estas mismas siendo las causas principales de la baja autoestima en estudiantes.

En cuanto al miedo a perderse algo (FOMO, por sus siglas en inglés) y la nomofobia (ansiedad por estar sin el celular) son dos síndromes que han emergido junto al crecimiento de las redes sociales. Ambos trastornos están vinculados con un uso descontrolado del dispositivo móvil y se manifiestan en forma de ansiedad, dependencia digital, necesidad de estar constantemente conectado y dificultad para disfrutar del momento presente. Recalcamos en este estudio, El FOMO genera angustia al ausentarse de las redes sociales, lo que puede derivar en insomnio, ansiedad, depresión y deterioro del bienestar físico.

En lo referente al acoso cibernético y presión social, otro fenómeno relevante es el acoso cibernético, que puede provocar estrés, ansiedad y aislamiento social. Alrededor del 10% de los adolescentes afirma haber sido víctima directa de bullying en redes, mientras que muchos otros enfrentan presión social por mantener cierta imagen en línea, recibir likes o generar contenido constante. Estas exigencias, sumadas a la necesidad de aprobación digital, generan una presión emocional significativa que puede afectar la estabilidad mental del joven usuario.

Justificación

El uso de redes sociales se ha vuelto una actividad diaria habitual entre adolescentes y jóvenes. Plataformas como Instagram, Tik Tok, WhatsApp, X (antes Twitter), Facebook y Snapchat permiten conectarse con otras personas, compartir ideas, buscar entretenimiento y hasta expresarse creativamente. No obstante, diversos estudios han demostrado que el uso excesivo de estas redes puede ocasionar serios efectos negativos en la salud mental y emocional, especialmente en usuarios jóvenes.

En este orden de ideas, el estudiante en la medida en que conozca que el uso excesivo de redes le afecta su salud mental, entonces podrá evitar esas consecuencias y si le damos algunas sugerencias de propuesta para disminuirlas sería un apoyo extraordinario para ellos, y se desempeñe mejor en su vida personal, académica y profesional en este contexto de un mundo globalizado y digitalizado. Por eso el conocimiento de este problema y las estrategias son esenciales para tener éxito en esos ámbitos.

La salud mental, es necesaria para tener bienestar general, con ella el estudiante es capaz de afrontar los problemas normales de la vida como el que ahora tratamos, para luego trabajar productiva y fructíferamente y contribuir de la mejor manera a su comunidad y contextos donde se encuentra.

Objetivos:

- Conocer y ver cómo se ve afectado el estudiante en el ámbito mental y psicológico
- Sensibilizar al adolescente para evitar que hagan uso excesivo de las redes sociales
- Proponer estrategias y recomendaciones para enfrentar la problemática, es decir, las consecuencias negativas del uso excesivo de las redes sociales en su salud mental

Materiales y métodos de investigación:

El estudio de enfoque mixto, que ahora se presenta, se llevó a cabo mediante una investigación documental y de campo basada en una encuesta, la cual se diseñó con preguntas estructuradas y abiertas para recopilar información cuantitativa y cualitativa sobre el uso excesivo de las redes sociales, la salud mental y estrategias de afrontamiento de las consecuencias negativas de las primeras en la segunda. La muestra representativa fue con estudiantes de la ENMS de León, representada por un total de 300 participantes. La encuesta se aplicó de manera electrónica, garantizando la confidencialidad y anonimato de los participantes, se realizaron entrevistas a tres profesionales de salud con experiencia en este asunto. Los datos recopilados fueron analizados estadísticamente utilizando diversas herramientas y métodos a conveniencia de la información tratada. El problema planteado es ¿Cuál es la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la salud mental? considerando estrategias para afrontar los efectos negativos en los estudiantes de la ENMS de León. De ahí surgió la hipótesis de que a mayor uso excesivo de las redes sociales menor salud mental en los estudiantes preuniversitarios de la ENMS de León.

Análisis y discusión de los datos arrojados de la investigación de campo

De la información recabada de las entrevistas a profesionales y la encuesta mencionada, se observa que en cuanto a la pregunta de ¿Cuántas horas al día usas las redes sociales en promedio?, obtenida de la encuesta, que hay uso excesivo de las redes sociales, los resultados, según la figura 1, reflejan que un 93 % de los estudiantes pasan más de 2 horas diarias en las plataformas y aplicaciones, dado que se considera que después de dos horas de uso de las redes sociales ya es exceso de su uso, tal como lo dejan ver los autores Hugues Sampasa-Kanyinga (NIH, 2015), uniendo con los pensamientos suicidas, y Sampasa-Kanyinga, (2015), vinculado con el incremento significativo de síntomas depresivos, ansiedad y depresión, así como

ONTSI & UNICEF. (2022) que lo asocia con el aumento de los niveles de ansiedad y también de depresión y todos señalan el aumento de problemas de salud mental, tema que nos trata en el presente proyecto.

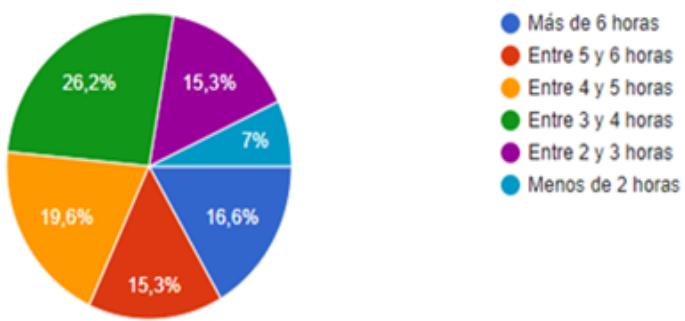


Figura 1. Uso de las redes sociales en promedio de horas al día. Fuente: elaboración propia.

Además, un estudio publicado en 2017 por Przybylski (Universidad de Oxford), mencionado por Hugues Sampasa-Kanyinga (NIH, 2015). Lo más grave, es que según el mismo estudio de Hugues Sampasa-Kanyinga (NIH, 2015), también se advierte que el uso de redes sociales por más de cinco horas diarias puede considerarse un punto crítico de afectación psicológica. Bajo ese criterio, en nuestra muestra, la figura 1, el 31.9 % de los estudiantes estarían en riesgo elevado, al pasar entre 5 y más de 6 horas al día conectados. Esto indica que solo el 7% de los encuestados se encuentra dentro del rango considerado saludable según los mismos autores anteriores.

Ante la pregunta: ¿Considera Usted que el uso excesivo de las redes sociales afecta a su salud mental como estudiante?, como se ve en la figura 2

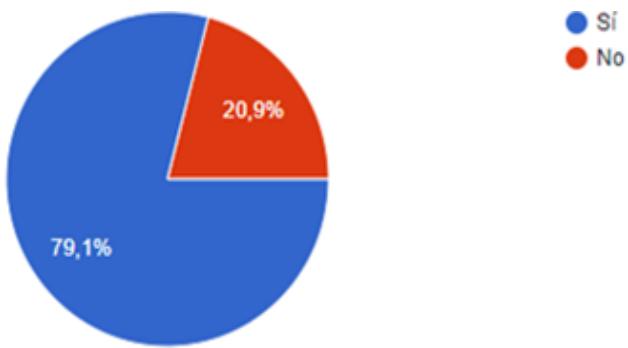


Figura 2. Consideración en porcentajes de uso excesivo de las redes sociales y afectación en la salud mental. Fuente: elaboración propia.

De la pregunta, según la figura 2, se pudo observar un dato sumamente revelador: el 79.1% de los estudiantes encuestados manifestaron que consideran que el uso excesivo de las redes sociales afecta negativamente su salud mental. Este alto porcentaje no solo refleja una percepción generalizada del impacto que estas plataformas digitales pueden tener en el bienestar psicológico, sino que también pone en evidencia un nivel considerable de conciencia entre los jóvenes respecto a los efectos adversos asociados con su uso desmedido.

Este hallazgo permite inferir que la mayoría del estudiantado no solo reconoce la existencia del problema, sino que posiblemente también lo experimenta en carne propia, aunque no siempre de manera explícita. La respuesta implícita en esta afirmación indica que muchos estudiantes han notado cambios o consecuencias en su estado emocional, conductual o psicológico que asocian directamente con el tiempo que pasan conectados a redes sociales. Entre los problemas más comunes que podrían derivarse del uso excesivo se encuentran la ansiedad, la depresión, la baja autoestima, la alteración del sueño, y el aislamiento social, todos ellos ampliamente documentados en investigaciones previas sobre el tema.

Por otro lado, se encuentra un 20.9% de estudiantes que considera que el uso excesivo de redes sociales no afecta su salud mental. Esta minoría puede responder a distintos factores: una falta de percepción de los efectos negativos a corto o largo plazo, una idealización de la vida digital, o incluso una normalización de ciertos síntomas que ya no son reconocidos como señales de alerta (como el insomnio o la irritabilidad). También es posible que algunos estudiantes subestimen los efectos porque no los han experimentado de manera directa o porque consideran que tienen control sobre el uso que le dan a estas plataformas. Esto debido a que solo el 7 % está en el rango considerado no dañino a la salud mental.

A la pregunta: ¿Has intentado reducir el uso del tiempo en las redes sociales porque sabes que te afecta a tu salud mental?, el resultado se ve en esta figura 3

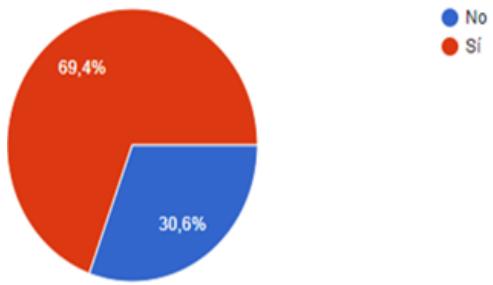


Figura 3. Intención de reducir el uso del tiempo en las redes sociales porque se sabe que afecta a la salud mental de los estudiantes. Fuente: elaboración propia.

De la pregunta, puede considerarse una de las más significativas dentro de esta investigación, ya que arroja información clave sobre el nivel de conciencia y autopercepción que tienen los estudiantes respecto a su propio comportamiento digital. De acuerdo con los resultados obtenidos, según la figura el 69.4% de los estudiantes encuestados afirmaron haber intentado reducir su tiempo de uso en redes sociales. Este dato es especialmente relevante, ya que sugiere que una mayoría significativa del estudiantado no solo es consciente del impacto negativo que puede tener el uso excesivo de redes sociales en su salud mental, sino que también ha tomado acciones concretas, aunque posiblemente insuficientes, para modificar su conducta. El hecho de que hayan intentado reducir su tiempo en redes sociales revela un nivel importante de autorreflexión y preocupación personal, lo que respalda nuestra hipótesis.

Desde la perspectiva de los objetivos de esta investigación, estos resultados permiten visualizar de forma más precisa cómo se ve afectado el estudiante en el ámbito mental y psicológico, y proporcionan una base sólida para avanzar hacia la propuesta de estrategias que les ayuden a regular su comportamiento digital de manera efectiva. Este grupo de estudiantes, al haber intentado reducir el uso de redes, se encuentra en una etapa en la que la intervención psicoeducativa puede ser particularmente efectiva, ya que existe un reconocimiento previo del problema.

Por otro lado, el 30.6% de los estudiantes declararon no haber intentado disminuir su uso de redes sociales. Este segmento de la población estudiantil podría interpretarse de varias formas. En primer lugar, puede indicar que estos estudiantes no perciben el uso excesivo como un problema real, lo cual reflejaría una falta de sensibilización frente a los efectos psicológicos y emocionales asociados al consumo digital inmoderado. En segundo lugar, también es posible que hayan perdido la motivación para intentar un cambio, lo que sugeriría que han normalizado la adicción o se sienten incapaces de modificar sus hábitos digitales, cayendo en una especie de resignación o dependencia establecida.

A continuación veamos cómo se da la afectación del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes en base a la encuesta:

CONSECUENCIAS	PORCENTAJE
Procastino	66.40%
Se me quita el sueño	60.80%
Pierdo la noción del tiempo	55.10%
Me desconcentro fácilmente	44.90%
Me estreso	37.50%
Me aísla de los demás	29.90%
Me siento con baja autoestima...	28.90%
Me da ansiedad	27.90%
Baja mi rendimiento académico	23.60%
Me da FOMO Fear Of Missing Out	22.90%
Cambio mi estado de ánimo	19.30%
Me siento confundido de mi persona	17.30%
Me da miedo no tener mi celular	12.30%
Me siento deprimido	12.30%
Me siento mal si me desconecto	8.30%
Me siento mal si rechazan mis creencias	8.30%
Experimento bulimia o anorexia	2.00%

Tabla 1. Afectaciones a la salud mental por el uso excesivo de las redes sociales por estudiantes preuniversitario.
Fuente: elaboración propia.

Podemos ver la afectación más claramente mediante esta gráfica de la figura 4 siguiente:

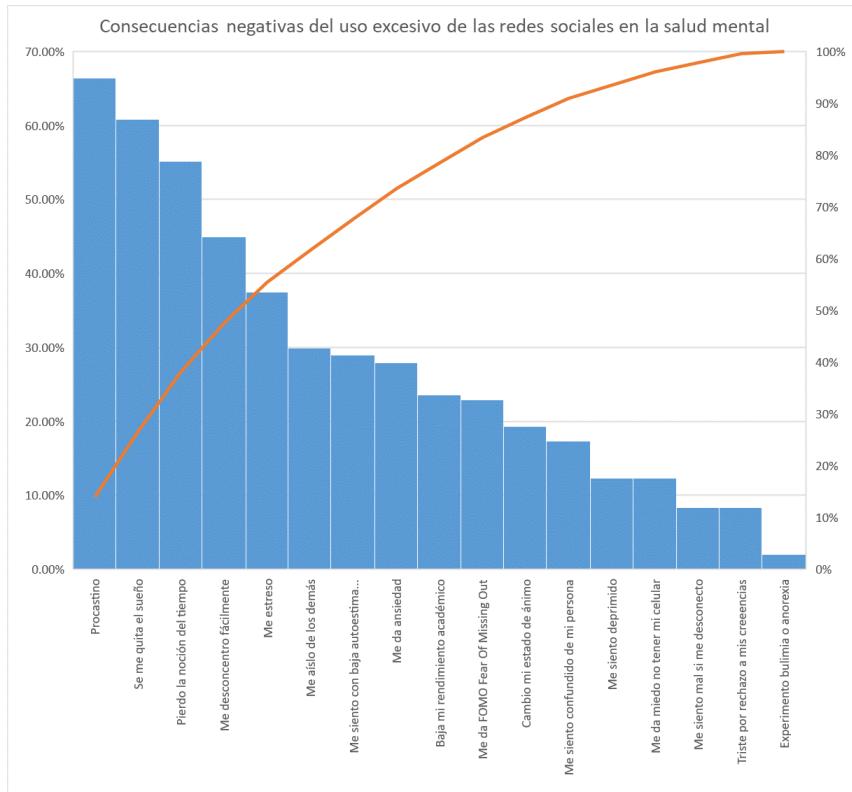


Figura 4. Consecuencias negativas del uso excesivo en las redes sociales en la salud mental. Fuente: elaboración propia.

Los resultados obtenidos según la figura 4, revelan datos altamente significativos para el análisis, la opción con mayor número de respuestas fue: “Abandono mis actividades para después (procrastinación)”, lo cual nos permite identificar un patrón conductual preocupante que conecta directamente el uso prolongado de redes sociales con el deterioro en el rendimiento académico y en la organización personal de los estudiantes.

Este hallazgo refleja que una gran parte del estudiantado está posponiendo sus obligaciones escolares, familiares o personales como consecuencia de su inmersión constante en redes sociales, priorizando la satisfacción inmediata que ofrecen estas plataformas por encima de sus responsabilidades. Este comportamiento es característico de lo que en psicología se conoce como procrastinación hedónica, como se refiere Álvarez, M. (2017), en su obra *Procrastinación académica en estudiantes universitarios: causas y consecuencias*. Es decir, la tendencia a evitar tareas importantes en favor de actividades placenteras de corto plazo. En este caso, el consumo continuo de contenido digital breve, estimulante y de fácil acceso (como videos, memes, notificaciones y mensajes) activa mecanismos de recompensa en el cerebro, particularmente relacionados con la liberación de dopamina, el neurotransmisor asociado al placer y la motivación.

Sin embargo, el problema no termina ahí. A medida que los estudiantes se vuelven más dependientes de este tipo de estimulación rápida y constante, el sistema nervioso comienza a generar una tolerancia progresiva a esos estímulos, es decir, la misma cantidad de uso ya no produce el mismo nivel de satisfacción emocional. Esto lleva a un círculo vicioso en el que los estudiantes aumentan el tiempo que pasan en redes sociales para intentar alcanzar el mismo nivel de gratificación que experimentaron inicialmente. El resultado es una espiral de dependencia que no solo afecta su bienestar mental y emocional, sino que también interfiere en su capacidad para concentrarse, planificar, ejecutar tareas y mantener una disciplina académica adecuada.

Además de la procrastinación, otras respuestas frecuentes fueron: “me estreso” y “me aíslo de los demás, desvaloro las relaciones sociales”, ambas profundamente vinculadas con los efectos colaterales del uso excesivo de redes sociales. El estrés puede surgir como consecuencia de la acumulación de tareas no realizadas, el sentimiento de culpa por no cumplir con responsabilidades, o incluso la exposición constante a contenido que genera ansiedad, comparación social o presión social digital. El aislamiento, por su parte, se relaciona con la sustitución progresiva de las interacciones cara a cara por vínculos superficiales o virtuales, lo que debilita las habilidades sociales, genera sentimientos de soledad y reduce el soporte emocional real del estudiante.

Los resultados en cuanto al impacto del uso excesivo de redes sociales sobre la salud física y mental de los estudiantes impactan, específicamente en lo que respecta al sueño y la calidad del descanso. La opción más seleccionada por los encuestados fue: “Tengo problemas con mi sueño (insomnio)”, lo cual representa una señal clara de que el consumo excesivo de contenido digital está interfiriendo directamente con los hábitos de descanso de una parte significativa del estudiantado.

Este resultado puede explicarse por diversos factores. En primer lugar, la exposición prolongada a la luz azul emitida por las pantallas de los dispositivos móviles, especialmente en horarios nocturnos, altera el ritmo circadiano del cuerpo, impidiendo la producción adecuada de melatonina, una hormona esencial para inducir el sueño. En segundo lugar, el contenido consumido en redes sociales suele ser altamente estimulante, generando una sobrecarga cognitiva que provoca que el cerebro permanezca activo, dificultando la transición hacia un estado de reposo mental. En muchos casos, los estudiantes prefieren utilizar redes sociales antes de dormir porque lo consideran una fuente de entretenimiento o desconexión emocional, sin ser plenamente conscientes de las consecuencias que esto tiene a nivel fisiológico y neurológico.

Las otras dos respuestas más frecuentes refuerzan este panorama de deterioro en el bienestar general: “Pierdo la noción del tiempo” y “Me desconcentro fácilmente o tengo poca atención”. Perder la noción del tiempo es una consecuencia directa del diseño adictivo de muchas plataformas digitales, que utilizan algoritmos para mantener al usuario conectado durante largos períodos, a menudo sin que este lo perciba. Esta desconexión con la realidad temporal lleva a posponer actividades importantes, lo cual genera estrés acumulado y problemas en el cumplimiento de obligaciones académicas o personales.

Por otro lado, la dificultad para mantener la atención y la facilidad para distraerse se han vuelto síntomas cada vez más comunes entre los jóvenes, y están relacionados con el bombardeo constante de información que caracteriza el contenido de las redes sociales.

Del ítem, el uso de las redes sociales me ha permitido también experimentar lo siguiente, se puede observar como resultados que tienen estas prioridades en este orden: para aprender, conocer más, para beneficiarse de los recursos y oportunidades que me dan las redes sociales, para impulsar mi creatividad, relacionarse sanamente y como recreación sana

Lo mejor es que las usan “para aprender y conocer más” de lo académico más allá del entretenimiento, pero esto también implica riesgos, como la desinformación, los sesgos, y la superficialidad de los contenidos, por lo que es fundamental que los estudiantes desarrollen pensamiento crítico y habilidades de alfabetización digital para distinguir entre fuentes confiables y contenido engañoso.

También se observó un empate entre quienes usan las redes “para beneficiarse de recursos y oportunidades” y quienes lo hacen “para impulsar su creatividad”. Esto sugiere que los estudiantes ven estas plataformas como espacios para el crecimiento personal y profesional, así como para la expresión creativa mediante contenidos como fotografía, música, diseño o escritura.

Estos hallazgos contrastan con los efectos negativos detectados anteriormente, mostrando que las redes sociales pueden tener un uso constructivo, siempre que se fomente una cultura digital consciente y responsable.

En las preguntas de la encuesta en relación con el uso frecuente por los estudiantes encuestados y lo el daño causado se obtuvieron los siguientes resultados conforme a la tabla 2

FRECUENCIA EN ORDEN DE PLATAFORMAS DE REDES SOCIALES	
Las que más se usan	Las que más dañan
1 Instagram	1 Tik Tok
2 Tik Tok	2 Instagram
3 WhatsApp	3 X (Twiter)
4 YouTube	4 Facebook
5 Spotify	5 Roblox S
6 Pinterest	6 Telegram
7 Roblox S	7 YouTube
8 Facebook	8 Facebook Messenger
9 X (Twiter)	9 Snapchat
10 Facebook Messenger	10 Pinterest
11 Snapchat	11 WhatsApp
12 Telegram	11 BeReal
13 BeReal	12 Spotify
14 LinkedIn	13 LinkedIn

Tabla 2. Frecuencia de las plataformas en orden de uso y el daño que provocan a la salud mental. Fuente: elaboración propia.

El resultado fue revelador: Instagram, TikTok y WhatsApp fueron identificadas como las plataformas más utilizadas por esta población estudiantil. El uso masivo de estas plataformas no es un fenómeno aislado;

responde a tendencias globales que sitúan a Instagram y TikTok como las redes sociales más populares entre adolescentes y jóvenes, en parte debido a su diseño visual atractivo, su contenido breve y dinámico, y su capacidad de generar interacción inmediata. WhatsApp, por su parte, cumple una función más comunicativa, pero también se ha integrado al entorno educativo y social como una herramienta constante de conexión.

Sin embargo, este resultado también plantea un importante foco de atención: estas mismas redes sociales, altamente valoradas por los estudiantes, son también algunas de las más cuestionadas por la gran cantidad de contenido superficial, engañoso o emocionalmente manipulador que albergan. A través de algoritmos diseñados para maximizar el tiempo de permanencia de los usuarios en la plataforma, estas aplicaciones promueven una lógica de consumo rápido y constante, basada en la viralización de tendencias, la búsqueda de validación inmediata (likes, seguidores, vistas, etc), y la exposición a comparaciones sociales permanentes. En este contexto, es fundamental subrayar que estas plataformas no siempre priorizan el bienestar del usuario, sino su retención como consumidor de contenido, muchas veces a costa de su salud mental.

En la pregunta referente al daño provocado, se solicitó a los estudiantes que identificaran cuáles consideran que son las aplicaciones que más daño causan a los jóvenes. Los resultados fueron claros: TikTok, Instagram y X (anteriormente Twitter) fueron las más mencionadas. Este hallazgo no solo es revelador, sino que refuerza de forma directa los datos obtenidos en la pregunta anterior, donde las plataformas de Tik Tok e Instagram fueron identificadas como las más utilizadas por el estudiantado de la ENMS de León. Esta coincidencia entre uso frecuente y percepción de daño es significativa, ya que sugiere que los estudiantes son conscientes de los riesgos asociados al uso excesivo de estas redes sociales, pero aun así continúan expuestos a ellas de forma constante.

TikTok, Instagram y X comparten ciertas características que pueden explicar esta percepción negativa: todas son plataformas con contenidos altamente visuales, dinámicos y breves, diseñadas para captar y retener la atención del usuario mediante algoritmos que ofrecen contenido personalizado y adictivo. El hecho de que los propios estudiantes identifiquen estas aplicaciones como potencialmente dañinas valida la hipótesis de esta investigación, que establece que, a mayor uso excesivo de redes sociales, menor salud mental en los estudiantes. Además, este resultado respalda con fuerza el tercer objetivo específico del estudio: sensibilizar al individuo para evitar el uso excesivo de las redes sociales.

Ante esta situación, se hace evidente la urgente necesidad de diseñar e implementar estrategias que ayuden a los estudiantes a reducir progresivamente su exposición a estas plataformas, sin caer en la prohibición directa, sino fomentando un uso consciente, crítico y equilibrado.

Conclusiones y estrategias

Conclusiones

1. La salud mental es un aspecto fundamental para que los estudiantes tengan bienestar y logren el éxito en su trayectoria académica y en su vida personal y profesional, pues les permite afrontar las tensiones cotidianas y contribuir a la sociedad.
2. El problema radica en la cuestión ¿cómo afecta el uso excesivo de redes sociales a la salud mental de los estudiantes preuniversitarios de la ENMS de León? ¿y qué estrategias pueden ayudarnos a enfrentar sus efectos?, propósitos principales de esta investigación
3. Partiendo del supuesto de que si hay un uso excesivo de las redes sociales entonces se afectará la salud mental de dichos estudiantes.
4. Para verificar el supuesto, nos basamos en la teoría, estudios recientes en México y América Latina, análisis de información recabada de los instrumentos de medición, encuesta a 300 estudiantes de la Escuela, entrevistas a profesionales, que reafirman la siguiente conclusión

5. Se llega a la conclusión de que efectivamente ese uso excesivo de las redes sociales afecta la salud mental de los estudiantes, ya que pasan más de 2 y hasta más de 6 horas diarias conectados a plataformas, lo que deja ver nuestro problema e hipótesis de investigación.
6. Las afectaciones se ven así: el 66.4% procrastina frecuentemente, otros experimentan en un 37.5% Estrés, en un 27.9% ansiedad, un 55.1% aislamiento, un 26.9% que pierden la noción del tiempo, un 60.8% que pierden el sueño por estar conectados, un 44.9% que se desconcentran muy fácilmente, un 28.9% que su autoestima se ha visto afectada, un 23.6% que ha bajado su rendimiento académico, entre otras entre otras como el insomnio, FOMO.
7. Un 93% que hace uso excesivo de las redes y experimentaron las consecuencias negativas anteriores en esa medida, principalmente por las plataformas de TikTok, Instagram, WhatsApp, X, Facebook, Roblox S, Telegram, YouTube, Snapchat, Pinterest, WhatsApp, Bereal, Spotify, LinkedIn, que más usan y que les hacen también más daño en su salud mental y en ese orden señalado.
8. El 69.4% de los jóvenes ha intentado reducir ese uso excesivo, pero no siempre con éxito, lo que muestra la necesidad de tener estrategias claras, prácticas y adaptables para afrontar esa afectación.
9. Se proponen 5 estrategias, que pueden aplicarse en la escuela mediante talleres, clubes, retos, campañas por acompañamiento de tutores y docentes: 1. Fortalecer relaciones humanas significativas con familia y amigos; 2. Establecer horarios y límites de uso; 3. Fomentar actividades sin pantallas; 4. Promover la educación emocional y salud digital y 5. Desarrollar un plan de vida con metas reales
10. Finalmente el estudio demuestra que el uso excesivo de las redes sociales por estudiantes de la ENMS de León afecta su salud mental, cuyas consecuencias negativas pueden ser mitigadas por estrategias diseñadas intencionalmente para ello y favorecer su trayectoria académica

Propuesta de estrategias para reducir los efectos o consecuencias negativas a la salud mental por el exceso de uso de las redes sociales y forma e implementación:

1. Cultivar las relaciones cercanas de personas importantes en tiempo de calidad

Reforzar vínculos reales ayuda a mejorar el sentido de pertenencia, la estabilidad emocional y el apoyo social, dado que el uso excesivo de redes sociales suele generar esas consecuencias negativas vistas anteriormente, como aislamiento, comparación social, baja autoestima y dependencia digital, como daños a la salud mental

Desde los departamentos de tutoría y psicopedagógico, realizar talleres, tales como el “Desconéctate de vez en cuando, diseñados para afrontar el problema

- a. Enseñar, mediante dinámicas grupales a desprenderte del celular mediante círculos de confianza, debates, juegos colaborativos, reforzando la comunicación funcional.
- b. Usar “tiempo de calidad”, con alguien importante, ya sea amigo o familiar describiendo la experiencia, pero dejando de lado el celular y sesiones de materias formativas, entrevistarlos y presentar sus historias o biografías para reforzar vínculos y valores fuera del mundo digital.
- c. Crear espacios como círculos de lecturas, juegos de mesa, deporte, arte en recreos y contra turno, pero donde se fomente la relación interpersonal y la conversación libre. Invitar a ex alumnos exitosos.

2. Fomentar actividades sin pantallas (hobbies, deporte, arte)

- a. Además de la activación física y de las actividades deportivas y artísticas que se dan en la escuela curricularmente, realizar hobbies o actividades recreativas o artísticas, como pintar, dibujar, cocinar, escribir, bailar, tocar un instrumento, manualidades, rompecabezas, cocinar, todo lo que sea productivo.
- b. Fomentar clubes escolares de música, arte, lectura o deportes.
- c. Fomentar torneos, ferias culturales, días de desconexión digital.

3. Establecer horarios y límites diarios de uso

- a. Reto semanal propuesto desde la tutoría en lo curricular, usar el celular solo menos de 2 horas al día, procurando llevar un registro, procurando hacer pausas conscientes, sobre todo en clases
- b. Convencer de bloquear o evitar contenido dañino, morboso, violento; uso de herramientas de control, como apps, cronómetro, Family Link, poner en blanco y negro, modo avión, Forest, Digital Wellbeing o Tiempo de uso.
- c. Diseñar una dinámica de reflexión donde se identifique conscientemente su sentir y en qué gastan más tiempo, en qué redes o apps, reemplazándolas por esas acciones productivas.
- d. En la tutoría de pares formar el autocontrol digital, acompañándose para respetar los tiempos, principalmente antes de dormir.
- e. Diseñar campañas escolares para desconectarse.

4. Educación emocional y salud digital

- a. Fomentar desde los departamentos de tutoría y psicopedagógico, talleres sobre manejo de estrés y ansiedad, autoestima, comparación social, validación digital, mindfulness o atención plena
- b. Desde esos departamentos, en sesiones de materias formativas y en semanas culturales proponer material audiovisual como recreación y donde se explique el riesgo del uso excesivo de las redes y estas soluciones.
- c. Generar espacios de expresión afectiva, diarios personales, debates guiados.
- d. Desafiar los pensamientos automáticos, por pensamientos no automáticos, para no depender de "likes" o redes
- e. Buscar ayuda profesional, si las consecuencias negativas nos afectan, acudiendo al tutor quien acompaña y canaliza a los diversos servicios de apoyo para su debida atención, desde donde se fomenten hábitos saludables y relaciones auténticas.

5. Plan de vida

Tener propósito es lo mejor, pues hay dirección, motivación y rumbo y evita el uso excesivo de las redes

- a. Desde la materia de Desarrollo Personal I, crear un plan de vida real, personal, posible y sobre todo integral, con metas claras y concretas a cumplir con pasión, y que desde la materia de tutoría y orientación vocacional se dé seguimiento a ese plan revisándolo al menos una vez al semestre para ajustarlo y reforzar el compromiso del alumno.

b. Incluir el diario de metas, donde se escribe semanalmente los avances, obstáculos y logros relacionados con sus metas personales, donde se incluye el uso consciente de redes.

Implementación concreta de estrategias para reducir los efectos o consecuencias negativas a la salud mental por el exceso de uso de las redes sociales. Un acercamiento.

Estrategias	Departamento psicopedagógico	Coordinación de tutoría	Persona tutora	Familia
1	Taller “Desconéctate de vez en cuando”	Fomentar los círculos de confianza y de lecturas	Dinámicas grupales, debates, juegos colaborativos y de mesa	Usar “tiempo de calidad”, con algún familiar describiendo la experiencia
2	Cine fórum	Fomentar los clubes escolares de música	Incluir en las actividades el arte y la lectura	Ejecutar días de desconexión digital
3	Proponer dinámica de reflexión de uso del tiempo en acciones productivas.	El tutor par ayuda al autocontrol digital de la persona tutorada	Implementar el reto semanal usar el celular solo menos de 2 horas al día	Convencer de bloquear o evitar contenido inadecuado
4	Talleres sobre manejo de estrés y ansiedad, autoestima, entre otros que sean necesarios	En semana cultural proponer material audiovisual sobre el problema	Fomentar los diarios personales y los debates guiados.	Fomentar la expresión afectiva,
5	Solicitar un diario de metas, donde se escribe semanalmente los avances, obstáculos relacionados con su plan	Dar seguimiento a los estudiantes tutorados en su plan de vida mediante los tutores coordinados.	Solicitar un plan de vida real, personal, posible, integral, donde se atienda el problema tratado	Apoyar en la ejecución del plan de vida

Bibliografía/Referencias

Álvarez, M. (2017). *Procrastinación académica en estudiantes universitarios: causas y consecuencias*. Revista de Psicología Educativa, 21(2), 65–72.

De la Rosa-Carrillo, L. M., Yáñez-Fernández, L. A., & Olivares-Corichi, I. M. (2020). Uso problemático de redes sociales, autoestima y sintomatología depresiva en adolescentes mexicanos. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 22(1), 59–77. Recuperado en <https://doi.org/10.29105/rep22.1-3>

Encuesta de uso excesivo de las redes sociales y su impacto en la salud mental: estrategias para afrontar los efectos negativos en los estudiantes de la ENMS de León, (2025). Datos no publicados

Entrevista de uso excesivo de las redes sociales y su impacto en la salud mental: estrategias para afrontar los efectos negativos en los estudiantes de la ENMS de León, (2025). Datos no publicados

Gómez Morales, F. (2010). *Redes sociales como herramientas de interacción*. En UAEH, ICEA. Recuperado de: definicionwiki.com+1definicionwiki.com+1uaeh.edu.mx.

González-Carrasco, M., Casas, F., Malo, S., & Viñas, F. (2021). Bienestar subjetivo y uso problemático de las redes sociales en adolescentes españoles. *Psicothema*, 33(1), 1–8. Recuperado en <https://doi.org/10.7334/psicothema2020.198>

Jiménez, A., & Hidalgo, M. V. (2015). *Salud mental y rendimiento académico en adolescentes: el papel de la familia y el entorno escolar*. Revista de Psicología Educativa, 21(2), 89–96. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2015.04.002>

Marín-Díaz, V., Martínez, C., & Pabón, N. (2021). Impacto del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de estudiantes universitarios en Colombia. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 12(2), 234–251.

Mingrone, A. G. (2022, 24 junio). Qué es la adaptación hedónica y cómo superarla. psicologia-online.com. Recuperado: <https://www.psicologia-online.com/que-es-la-adaptacion-hedonica-y-como-superarla-6358.html>

Mintzberg, H. (1987). "Estrategia de elaboración", *Harvard Business Review*, p. 66-74. Recuperado de: es.wikipedia.org+2academia-lab.com+2gestiopolis.com+2.

Muñoz-Miralles, R., Ortega-González, R., López-Morón, M. R., Batalla-Martínez, C., & Carbonell, X. (2016). Uso problemático de Internet y redes sociales en adolescentes: una revisión sistemática. *Adicciones*, 28(2), 125–139. Recuperado en <https://doi.org/10.20882/adicciones.761>

Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI). (2023, octubre). Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes [Policy brief]. Red.es. Recuperado de: <https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2023-10/policybriefredesocialesaludmentaljovenesyadolescentes.pdf>

ONTSI & UNICEF. (2022). *Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes: Policy Brief*. Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad & UNICEF España. Recuperado de: <https://www.ontsi.es/es/actualidad/impacto-redes-salud-mental-jovenes>

Organización Mundial de la Salud. (2001). *Informe sobre la salud en el mundo 2001: Salud mental: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas*. Ginebra: OMS. Recuperado en: <https://www.who.int/whr/2001/en/>

Redacción. (2018, 12 junio). ¿2, 5 o 7 horas al día?, ¿cuánto tiempo es demasiado usando redes sociales? BBC News Mundo. Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-44438861>

Riquelme, M., & González, A. (2016). Uso de redes sociales y salud mental en adolescentes chilenos: el rol de la autoimagen y las habilidades sociales. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 48(3), 177–187. Recuperado en <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2016.06.002>

Robinson, L., & Smith, M., MA. (2024, 14 agosto). Las redes sociales y la salud mental: Adicción a las redes sociales. HelpGuide.org. Recuperado de: <https://www.helpguide.org/es/problemas-de-la-adolescencia/las-redes-sociales-y-la-salud-mental>

Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F. (2015). *Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(7), 380–385. Recuperado de: <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0055> y en <https://www.bbc.com/mundo/noticias-44438861>

Universidad de Guanajuato. (2020) UDAS de Desarrollo Personal I y II. https://www.ugto.mx/colegionms/images/planes_estudio/2020/30%20Semestre%20PE%20BG%20Plan%202020/Desarrollo%20personal%20II.pdf