

## Tipo de documento: Artículo original

# El impacto de las redes sociales en la salud mental de jóvenes en situación de vulnerabilidad en Huancayo

*The Impact of social media on the Mental Health of Vulnerable Youth in Huancayo*

## Resumen

Este estudio investiga el impacto de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes vulnerables de Huancayo, con el objetivo de identificar correlaciones entre el uso de las redes sociales y la aparición de síntomas de ansiedad, depresión y estrés. Se utilizó un enfoque mixto, combinando métodos cuantitativos y cualitativos, con una muestra de 300 jóvenes que completaron encuestas estructuradas y 30 participantes que fueron entrevistados de forma semiestructurada. Los resultados muestran que el 75 % de los jóvenes utilizan las redes sociales a diario durante cuatro horas de media, y que el 60 % presenta síntomas de ansiedad y depresión significativos. El análisis de correlación reveló una relación positiva entre el tiempo empleado en las redes sociales y los niveles de ansiedad ( $r = 0,45$ ;  $p < 0,01$ ) y depresión ( $r = 0,40$ ;  $p < 0,01$ ). Estos resultados sugieren que el uso excesivo de las redes sociales está asociado al deterioro de la salud mental de los jóvenes vulnerables, y exacerbía los problemas preexistentes. Se debaten las implicaciones del desarrollo de intervenciones sociales y políticas públicas que fomenten el uso saludable de las redes sociales y promuevan la salud mental de los jóvenes vulnerables.

**Palabras clave:** redes sociales; jóvenes vulnerables; salud mental; ansiedad; depresión.

## Abstract

This study investigates the impact of social networks on the mental health of vulnerable youth in Huancayo, with the objective of identifying correlations between the use of social networks and the appearance of symptoms of anxiety, depression and stress. A mixed approach was used, combining quantitative and qualitative methods, with a sample of 300 young people who completed structured surveys and 30 participants who underwent semi-structured interviews. The results show that 75% of young people use social networks daily for 4 hours on average, and that 60% present significant symptoms of anxiety and depression. Correlation analysis revealed a positive relationship between time spent on social networks and levels of anxiety ( $r = 0.45$ ,  $p < 0.01$ ) and depression ( $r = 0.40$ ,  $p < 0.01$ ). These findings suggest that excessive use of social networks is associated with deterioration in the mental health of vulnerable youth, exacerbating pre-existing problems. Implications for the development of social interventions and public policies that encourage healthy use of social networks and promote the mental health of vulnerable youth are discussed.

**Keywords:** social networks; vulnerable youth; mental health; anxiety; depression.

## 1. Introducción

El creciente uso de las redes sociales entre los jóvenes ha suscitado preocupación por su impacto en la afectación de la salud mental, especialmente si contextualizamos esta situación de vulnerabilidad en Huancayo. La literatura existente señala que los diferentes problemas de salud mental manifestado por estados emocionales como la ansiedad, el estrés y la depresión puedan estar asociados al uso excesivo de plataformas digitales (Aguirre Castaño et al., 2022). Además, estudios como los de Cerniglia et al. (2017) así como los de Tut Anchevida (2024), han concluido que las redes sociales al ser usados de forma excesiva pueden exacerbar sentimientos de soledad y aislamiento, especialmente entre las poblaciones vulnerables.

En el contexto peruano, la situación es particularmente preocupante. Un estudio realizado en Lima descubrió que en un porcentaje mayoritario, correspondiente al 81 % de jóvenes que participaron de las encuestas reconocían que la afectación de su salud mental se debía al uso permanente de las redes sociales, y un 41 % ignoraban los abusos a los que podían estar expuestos (Maguiña Ballón & Chávez Somoza, 2024). En Huancayo, la situación se ve agravada por el limitado acceso a recursos de salud mental y el contexto sociocultural. En este contexto, es crucial investigar cómo afectan las redes sociales a los adolescentes que se enfrentan a condiciones adversas.

La investigación sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental adolescente es un campo en evolución. Estudios como el de Guzmán Brand & Gélvez García (2023) han abordado la relación entre el uso de las redes sociales y la salud mental. Sin embargo, existe carencia de investigaciones que traten específicamente sobre cómo afecta el uso de las redes sociales a los jóvenes en situación de vulnerabilidad en contextos locales como en la ciudad de Huancayo. Siendo necesario adoptar un enfoque más inclusivo y contextualizado para el estudio de la salud mental juvenil.

En este sentido, el objetivo del presente estudio es explorar la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental de los jóvenes en situación de vulnerabilidad en Huancayo, identificando las correlaciones entre el tiempo empleado en estas plataformas y la manifestación de signos de ansiedad, depresión y estrés. Al abordar esta problemática, se espera contribuir a la comprensión del impacto que ocasionan las redes sociales en la salud emocional de los jóvenes, a fin de ofrecer diversas recomendaciones orientadas a las intervenciones sociales y políticas públicas que promuevan un uso saludable de estas herramientas digitales.

## 2. Métodos

La investigación se desarrolló utilizando un enfoque metodológico mixto, combinando técnicas cuantitativas y cualitativas para explorar el impacto de las redes sociales en la salud mental de jóvenes en situación de vulnerabilidad en la provincia de Huancayo, en el departamento de Junín, en Perú.

### 2.1. Diseño del estudio

Se realizó un estudio descriptivo y correlacional permitiendo identificar la relación existente del uso de las redes sociales y la aparición de síntomas de ansiedad, depresión y estrés en jóvenes en situación de vulnerabilidad en la provincia de Huancayo, en el departamento de Junín, en Perú. La investigación se realizó del mes de mayo al mes de agosto de 2024.

### 2.2. Población y muestra

La población objetivo del estudio incluyó a jóvenes de 15 a 24 años que residían en zonas rurales, zonas marginales y asentamientos humanos de la provincia de Huancayo, caracterizadas por una alta vulnerabilidad social y económica. Se consideró especialmente a aquellos que habían migrado desde departamentos vecinos, como Huancavelica, Apurímac, Ayacucho y Pasco. Se utilizó un muestreo aleatorio estratificado para seleccionar una muestra representativa de 300 participantes, en la que se garantizó la inclusión de jóvenes que se encuentran en condiciones de pobreza, por ende, en vulnerabilidad. Se consideraron criterios de inclusión y exclusión para garantizar la validez de los resultados.

### 2.3. Instrumentos

Para recopilar los datos se utilizaron dos instrumentos: un cuestionario enfocado a reunir información respecto al uso de redes sociales y otro para medir las escalas de salud mental (Inventario de ansiedad y depresión de Beck), instrumentos validados y adaptados al contexto de jóvenes situados en vulnerabilidad en la provincia de Huancayo.

### 2.4. Procedimiento

La recolección de datos se realizó a través de encuestas en línea y entrevistas semiestructuradas, garantizando el anonimato y la confidencialidad de los participantes. Se consideró especialmente la inclusión de jóvenes en condiciones de pobreza y situación de vulnerabilidad de las zonas rurales, zonas marginales y asentamientos humanos de la provincia de Huancayo.

### 2.5. Análisis de datos

Los datos cuantitativos se analizaron mediante el software SPSS (versión 25), aplicando pruebas correlacionales y de regresión que permitieron identificar la relación existente entre el uso de redes sociales y la presencia de síntomas de ansiedad, depresión y estrés. Los datos cualitativos fueron analizados a través de un enfoque de estudio temático a fin de profundizar en las experiencias y percepciones de los jóvenes en situación de vulnerabilidad.

### 3. Resultados

En esta parte se consideran los resultados obtenidos partiendo de la recolección y análisis de datos, organizados en subsecciones para facilitar su comprensión. Se describen los hallazgos relacionados con el uso de redes sociales y su impacto en la salud mental de los jóvenes en situación de vulnerabilidad en Huancayo.

#### 3.1. Uso de redes sociales

Se encontró que el 75 % de los jóvenes en situación de vulnerabilidad en la provincia de Huancayo utilizaban redes sociales a diario, con un promedio de cuatro horas dedicadas a estas plataformas. Las plataformas más utilizadas fueron Facebook (85 %), Instagram (78 %), WhatsApp (92 %) y TikTok (65 %). La mayoría de los participantes afirmó que utilizaba las redes sociales principalmente para comunicarse con amigos y familiares (70 %), seguido de la búsqueda de información (55 %) y el entretenimiento (50 %).

#### 3.2. Salud mental de los participantes

##### 3.2.1. Síntomas de ansiedad y depresión

Los resultados revelaron que el 60 % de los participantes presentaron síntomas significativos de ansiedad, mientras que el 55 % reportó síntomas de depresión. Las puntuaciones medias de las escalas de ansiedad y depresión fueron las siguientes:

- Escala de ansiedad de Beck: media = 18,5 (DE = 6,2).
- Escala de depresión de Beck: media = 17,3 (DE = 5,8).

##### 3.2.2. Correlaciones entre el uso de redes sociales y la salud mental

Se realizó un análisis de correlación que mostró relaciones significativas entre el tiempo empleado en las redes sociales y los niveles de ansiedad y depresión. Los resultados fueron los siguientes:

- Ansiedad:  $r = 0,45$ ;  $p < 0,01$ .
- Depresión:  $r = 0,40$ ;  $p < 0,01$ .

Estos resultados indican que, a medida que aumentaba el tiempo de uso de las redes sociales, también se incrementaban los síntomas de ansiedad y depresión en los jóvenes en situación de vulnerabilidad de la provincia de Huancayo

### **3.3. Análisis cualitativo**

A partir de las entrevistas semiestructuradas realizadas a 30 jóvenes en situación de vulnerabilidad en la provincia de Huancayo, se identificaron varios temas recurrentes relacionados con el impacto en la salud mental y el uso de las redes sociales:

#### **3.3.1. Comparación social**

Muchos jóvenes expresaron sentirse presionados a compararse con la vida de otros que se muestran en las diferentes redes sociales, lo cual generaba situaciones de insuficiencia, ansiedad y depresión. Esta comparación constante les hacía sentir que no eran lo suficientemente buenos o exitosos. Estos sentimientos pueden exponer a los adolescentes a encontrarse en situaciones de riesgo de intentos de suicidio según lo señala Twenge (2018).

#### **3.3.2. Ciberacoso**

Un número significativo de participantes mencionó haber experimentado o presenciado ciberacoso en las redes sociales, lo que afectó a su bienestar emocional y les generó sentimientos de miedo, ansiedad y depresión.

#### **3.3.3. Aislamiento social**

A pesar de estar conectados virtualmente, varios jóvenes afirmaron sentirse más aislados y solos, lo que contradice la forma como se percibe a las redes sociales, los mismos que fomentan conexión y comunicación. Esto sugiere que el uso de forma excesiva de las redes sociales tiene la probabilidad de generar una sensación de desconexión y soledad en los jóvenes.

Estos resultados cualitativos profundizan la comprensión de la influencia de las redes sociales en la afectación de la salud mental, especialmente en jóvenes que se encuentran en situación de vulnerabilidad de la provincia de Huancayo y sugieren la necesidad de abordar este tema para promover un uso saludable de las redes sociales.

### **3.4. Implicaciones de los resultados**

Los hallazgos del estudio sugieren sobre el uso excesivo de las redes sociales está asociado con el deterioro de la salud emocional de los jóvenes en situación de vulnerabilidad de la provincia de Huancayo, incluyendo síntomas de ansiedad y depresión. Esta relación se ve exacerbada por factores como la vulnerabilidad social y económica, la comparación social,

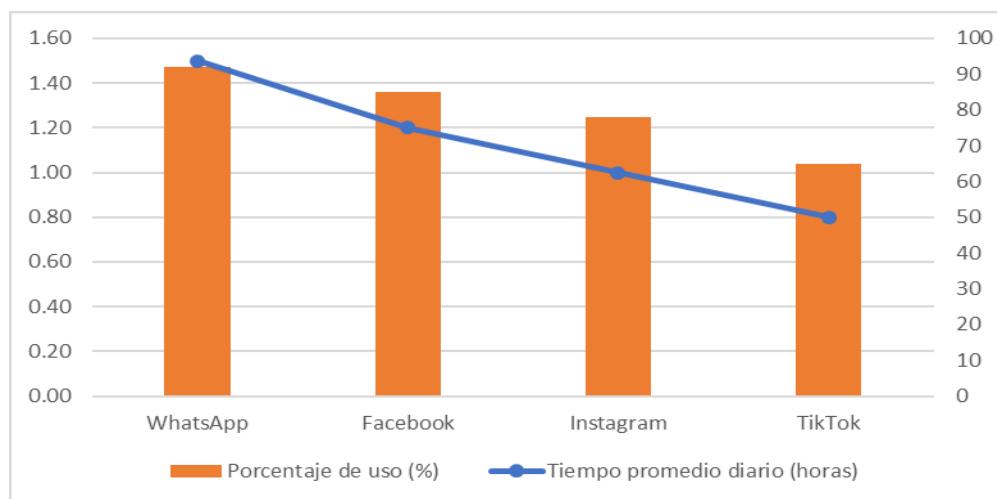
el ciberacoso y el aislamiento social, lo que resalta la necesidad de intervenciones específicas que aborden estos problemas en la población juvenil.

Es importante destacar que los resultados de este estudio tienen importantes implicaciones para el diseño de estrategias de prevención e intervención para el cuidado de la salud emocional de los jóvenes en Huancayo, y sugieren que es necesario abordar el uso de las redes sociales de manera integral, considerando los contextos sociales y económicos en los que se desarrollan los jóvenes.

### 3.5. Figuras, tablas y esquemas

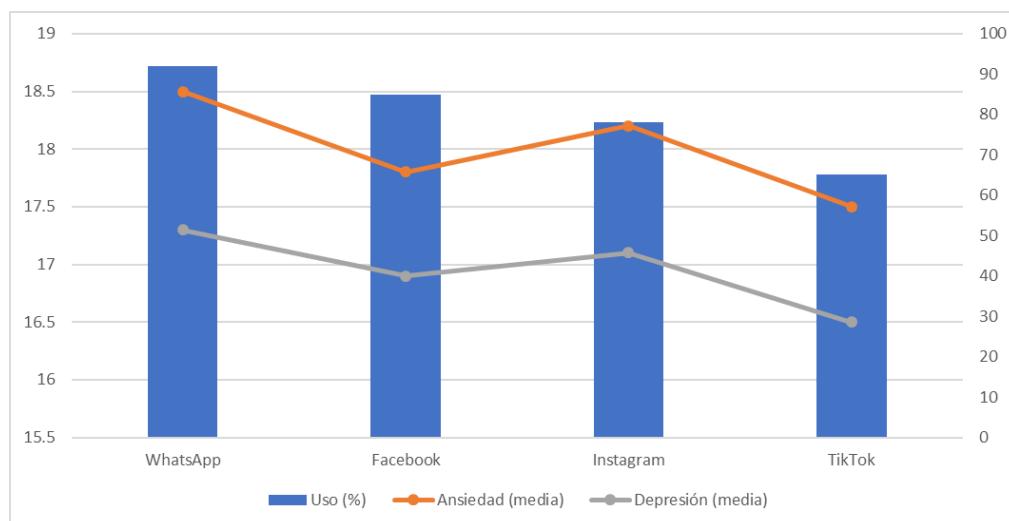
#### 3.5.1. Figuras

Esta figura muestra la distribución del uso de diferentes plataformas de redes sociales entre los jóvenes encuestados. Se observa que WhatsApp es la plataforma más utilizada, seguida de Facebook e Instagram.



**Figura 1.** La figura ilustra el porcentaje de uso de cada plataforma entre los jóvenes encuestados.

*Nota. Figura de elaboración propia*



**Figura 2.** La figura ilustra la correlación entre el tiempo empleado en las redes sociales y la presencia de síntomas de ansiedad y depresión.

*Nota. Figura de elaboración propia*

### 3.5.2. Tablas

**Tabla 1.** Uso de las redes sociales y salud mental.

Plataforma	Uso (%)	Ansiedad (media)	Depresión (media)
WhatsApp	92	18.5	17.3
Facebook	85	17.8	16.9
Instagram	78	18.2	17.1
TikTok	65	17.5	16.5

*Nota. La tabla muestra el uso de cada plataforma y las valoraciones medias en los indicadores de ansiedad y depresión. Fuente: Elaboración propia.*

**Tabla 2.** Distribución del tiempo de uso de las redes sociales.

Plataforma	Tiempo promedio diario (horas)	Porcentaje de uso (%)
WhatsApp	1.5	92
Facebook	1.2	85
Instagram	1	78
TikTok	0.8	65

*Nota. La tabla muestra el tiempo promedio diario de uso de cada plataforma y el porcentaje de jóvenes que las utilizan. Fuente: Elaboración propia*

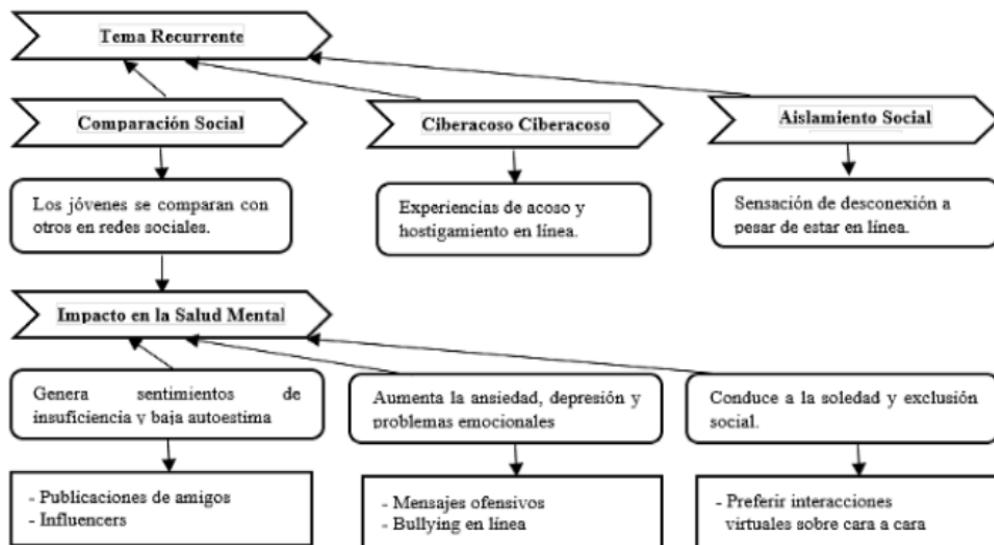
**Tabla 3.** Distribución del tiempo de uso de las redes sociales.

Plataforma	Correlación con ansiedad	Correlación con depresión
WhatsApp	0.45	0.4
Facebook	0.38	0.35
Instagram	0.42	0.39
TikTok	0.35	0.32

*Nota. La tabla muestra la correlación entre el tiempo de uso de cada plataforma y los síntomas de ansiedad y depresión. Fuente: Elaboración propia.*

### 3.5.3. Esquemas

Este esquema ilustra los principales temas identificados a partir de las entrevistas semiestructuradas, entre los que destacan la comparación social, el ciberacoso y el aislamiento social.



*Nota.* El esquema resume los temas más comunes mencionados por los jóvenes respecto a la relación de las redes sociales con la salud mental. Fuente: Elaboración propia.

### 3.6. Formato de los componentes matemáticos

En esta sección se presentan las fórmulas matemáticas relevantes utilizados para un análisis de datos obtenidos en el estudio sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de jóvenes en situación de vulnerabilidad en Huancayo. Se utilizó el editor de ecuaciones para representar adecuadamente las fórmulas y cálculos realizados.

#### 3.6.1. Cálculo de la correlación

Para la evaluación de la relación entre el tiempo de uso de redes sociales y los síntomas de ansiedad y depresión, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson, que se define como:

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}} \quad (1)$$

Donde:

- r es el coeficiente de correlación de Pearson.
- n es el número de pares de datos.
- x representa las puntuaciones de los síntomas de ansiedad.
- x representa las puntuaciones de los síntomas de depresión.

#### 3.6.2. Cálculo de la media y desviación estándar

Se calcularon la media ( $\mu$ ) y la desviación estándar ( $\sigma$ ) de las puntuaciones de ansiedad y depresión utilizando las siguientes fórmulas:

Media:

$$\mu = \frac{\sum x}{n} \quad (2)$$

Desviación estándar:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum(x - \mu)^2}{n}} \quad (3)$$

Donde:

- $\mu$  es la media de las puntuaciones.
- $\sigma$  es la desviación estándar.
- $x$  representa cada puntuación individual.
- $n$  es el número total de puntuaciones.

### 3.6.3. Análisis de regresión

Para analizar el impacto del tiempo de uso de redes sociales sobre los síntomas de ansiedad y depresión, se utilizó un modelo de regresión lineal simple, que se puede expresar como:

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X + \epsilon \quad (4)$$

Donde:

- $Y$  es la variable dependiente (síntomas de ansiedad o depresión).
- $\beta_0$  es la intersección de la línea de regresión.
- $\beta_1$  es la pendiente de la línea de regresión, que representa el cambio en  $Y$  por cada unidad de cambio en  $X$ .
- $X$  es la variable independiente (tiempo de uso de redes sociales).
- $\epsilon$  es el término de error.

## 3.7. Formato de declaraciones o análisis cualitativo

En esta sección se presentan las declaraciones y análisis cualitativos obtenidos a partir de las entrevistas semiestructuradas realizadas a jóvenes en situación de vulnerabilidad en Huancayo.

### 3.7.1. Declaraciones de los participantes

Los participantes compartieron a través de experiencias propias, su percepción sobre el uso excesivo de redes sociales y su impacto generado en la salud mental. A continuación, se presentan algunas de las declaraciones más significativas:

- **Comparación social**

«Siento que siempre estoy comparándome con los demás en Instagram. A veces me hace sentir que no soy suficiente». (Participante 1)

«Me siento presionado para presentar una imagen perfecta en las redes sociales, pero a veces me siento vacío por dentro». (Participante 5)

Estas declaraciones reflejan la presión social que sienten muchos jóvenes al interactuar con las redes sociales, lo que puede contribuir a su ansiedad y depresión.

### — Ciberacoso

«He visto a amigos sufrir por el ciberacoso. Eso me preocupa mucho, porque a veces yo también me siento vulnerable». (Participante 3)

«Me han enviado mensajes amenazantes por redes sociales. Me hicieron sentir muy asustado y solo». (Participante 9)

Estas observaciones ponen de relieve la preocupación por el ciberacoso y su impacto en el bienestar emocional de los jóvenes

### — Aislamiento social

«Aunque hablo con mis amigos por WhatsApp, a veces me siento más solo que nunca». (Participante 2)

«Me siento conectado con mis amigos en las redes sociales, pero a veces me siento desconectado de la realidad» (participante 7). (Participante 7)

Estas declaraciones ponen de relieve la paradoja de la conectividad digital, en la que los jóvenes pueden sentirse aislados a pesar de estar en contacto constante.

## 3.7.2. Temas emergentes del análisis cualitativo

A partir de las entrevistas, se identificaron varios temas recurrentes que ilustran las experiencias de los jóvenes con respecto a las redes sociales:

### — Tema 1: Comparación social

Los jóvenes indicaron que las redes sociales exponen constantemente vidas aparentemente perfectas de diferentes personas, creando y generando pensamientos de insuficiencia, sentimientos de inferioridad y baja autoestima.

La comparación social se mencionó como una fuente de estrés y ansiedad, ya que los jóvenes sienten presión para presentar una imagen perfecta en línea.

Algunos participantes expresaron que la comparación social los lleva a cuestionar su propia identidad y valor.

### — Tema 2: Ciberacoso

El ciberacoso fue mencionado como una preocupación significativa, con varios participantes reportando experiencias directas o indirectas que afectaron a su salud mental.

Los jóvenes expresaron miedo a ser víctimas de ciberacoso y a sentirse vulnerables en línea.

Algunos participantes mencionaron que el ciberacoso puede llevar a sentimientos de aislamiento y soledad.

### — Tema 3: Aislamiento social

A pesar de estar conectados, muchos jóvenes expresaron sentimientos de soledad, lo que sugiere que la interacción virtual no siempre se traduce en conexiones emocionales significativas.

Los jóvenes mencionaron que la falta de interacción cara a cara puede llevar a sentimientos de desconexión y aislamiento.

Algunos participantes expresaron que el aislamiento social puede verse exacerbado por la dependencia de las redes sociales.

### — Tema 4: Dependencia y adicción

Algunos jóvenes mencionaron que pasan demasiado tiempo en las redes sociales, lo que puede llevar a la dependencia y la adicción.

La dependencia que se genera en el uso de las redes sociales, manifestaron que los conlleva al estrés y ansiedad, donde los jóvenes sienten presión por estar constantemente conectados.

Los jóvenes expresaron su preocupación por la pérdida de habilidades sociales y su capacidad para interactuar cara a cara por la dependencia generada en el uso de las redes sociales.

#### 3.7.3. Observaciones sobre el análisis

Las observaciones realizadas durante el análisis cualitativo indican que el uso las redes sociales genera un impacto complejo y multifacético, su uso excesivo afectará la salud mental juvenil. Las experiencias compartidas por los participantes subrayan

la necesidad de abordar estos problemas de manera integral, teniendo en cuenta tanto los beneficios como los riesgos asociados con el uso de estas plataformas.

#### — **Observación 1: impacto en la autoestima.**

Las declaraciones de los participantes sugieren que debido a la constante exposición de vidas aparentemente perfectas difundidas en las redes sociales podrían generar emociones de insuficiencia y sentimientos de inferioridad, los mismos que conllevan a una baja autoestima.

La comparación social se mencionó como una fuente de estrés y ansiedad, ya que los jóvenes sienten presión para presentar una imagen perfecta en línea.

#### — **Observación 2: Riesgos de ciberacoso.**

El ciberacoso fue mencionado como una preocupación significativa, con varios participantes reportando experiencias directas o indirectas que afectaron a su salud mental.

Los jóvenes expresaron miedo a ser víctimas de ciberacoso y a sentirse vulnerables en línea.

#### — **Observación 3: Aislamiento social y dependencia**

A pesar de estar conectados, muchos jóvenes expresaron sentimientos de soledad, lo que sugiere que la interacción virtual no siempre se traduce en conexiones emocionales significativas.

La dependencia de las redes sociales se mencionó como generadora de estrés y ansiedad, debido a que los jóvenes sienten presión por estar constantemente conectados.

#### — **Observación 4: Necesidad de educación y concienciación.**

Los participantes expresaron la necesidad de recibir educación y concientización sobre el uso responsable de las redes sociales y sus consecuencias en la salud mental.

También destacaron la importancia de fomentar habilidades sociales y emocionales para navegar de manera segura en el entorno digital.

## 4. Discusión

Los resultados de esta investigación revelan la relación significativa entre el uso de redes sociales y la salud mental de los jóvenes en situación de vulnerabilidad de Huancayo, lo que concuerda con la literatura existente (Aguirre Castaño et al., 2022). Como señala

Giraldo Caro (2023), existen variedad de factores que intervienen en el abordaje de la era digital para identificar las ventajas y las desventajas de su uso; sin embargo, la investigación documental realizada arrojó como resultado la existencia de 3 factores principales, los cuales determinan su utilización y su posterior incidencia: uso excesivo, relaciones afectivas e interpersonales y control parental. Cada uno de ellos desata una serie de consecuencias a nivel personal, social y mental que favorecen o desfavorecen el desarrollo habitual del adolescente.

La correlación observada entre el tiempo dedicado a las redes sociales y los síntomas de ansiedad ( $r = 0,45$ ;  $p <0,01$ ) y depresión ( $r = 0,40$ ;  $p <0,01$ ) apoya la hipótesis de que un mayor uso de estas plataformas está asociado con un deterioro de la salud mental.

#### — Comparación con estudios previos

Los resultados obtenidos en este estudio son coherentes con investigaciones previas que han documentado sobre los efectos negativos que ocasiona el uso excesivo de redes sociales en la salud mental de los adolescentes (Arab & Díaz, 2015). Un estudio realizado por Tut Anchevida (2024) concluyó sobre el uso excesivo de redes sociales asociado como un alto riesgo en el desarrollo de trastornos de ansiedad y depresión en jóvenes. Además, el estudio de Guzmán Brand y Gélvez García (2023) destaca que la comparación social realizada por las redes sociales puede ocasionar sentimientos de inferioridad y un nivel bajo de autoestima. Como sostiene Minaya Barrrientos (2021), quién señala que los usuarios de redes sociales no muestran sus verdaderas identidades, las intenciones, emociones y sentimientos son ocultos, presentando personas con falsas imágenes. Los usuarios experimentan un yo creado por otros, consiguiendo de esa forma la comunicación con otros usuarios.

#### — Interpretación de los resultados

De acuerdo a los resultados obtenidos se concluye que las redes sociales pueden exacerbar problemas preexistentes en jóvenes vulnerables, quienes ya enfrentan desafíos socioeconómicos y emocionales. La comparación social, el ciberacoso y el aislamiento social se presentan como factores críticos que afectan a la salud mental, tal como han manifestado los participantes. Este fenómeno es alarmante, ya que, a pesar de que las redes sociales pueden ofrecer oportunidades para conectar, también pueden intensificar sentimientos de soledad y ansiedad.

#### — Implicaciones del estudio

Las implicaciones de este estudio son significativas para la intervención social y la formulación de políticas públicas. Es fundamental que las instituciones educativas y

de salud implementen programas de concienciación sobre el uso saludable de las redes sociales, pues el proceso de enseñanza y el aprendizaje se ve influenciado por una gestión inadecuada del tiempo por parte de los estudiantes al organizar sus actividades académicas y personales, así como a la presencia de múltiples distractores como el uso simultáneo de redes sociales durante las clases (Avilez Muñoz & Guerrero Ramirez, 2022). Asimismo, es importante señalar que las campañas de sensibilización y la difusión de los efectos del uso excesivo de las redes sociales son primordiales en la auto regulación y la priorización de los intereses y actividades a realizar acorde a los proyectos de vida de las y los estudiantes, así lo demuestra un estudio realizado en el Colegio Politécnico Túpac Amaru cuya población fueron los estudiantes de 4to y 5to de secundaria, en la que se obtuvo como resultado que el 64% de estudiantes consideran a las redes sociales como más importantes que los estudios (Andrade Astete & Fernandez Guillen, 2022). Así como, la promoción de habilidades de afrontamiento y la educación sobre los riesgos asociados al uso excesivo de estas plataformas siendo vital para mejorar la salud emocional de los jóvenes. Además, se recomienda realizar evaluaciones psicométricas periódicas en las escuelas para identificar a quienes puedan estar en riesgo y proporcionar el apoyo necesario. (García Muñío, 2020).

### — Líneas futuras de investigación

Este estudio abre la puerta a futuras investigaciones que podrían explorar más a fondo diversos mecanismos latentes que vinculan el uso excesivo de las redes sociales y su relación con la salud mental. Otras investigaciones podrían centrarse en la intervención, evaluando la eficacia de los programas diseñados para reducir las consecuencias negativas que ocasionan el uso excesivo de redes sociales en la salud mental. Sería útil además investigar cómo diferentes contextos culturales y socioeconómicos influyen en esta relación, así como el papel de los factores individuales, como la resiliencia y el apoyo social. Finalmente, una línea de investigación que aún requiere de una profunda investigación según lo sugiere una investigación es respecto a la virtualización de la vida social de los jóvenes nativos digitales quienes se encuentran cada vez más inmersos en el mundo virtual, interactuando constantemente bajo la percepción de no ser necesario ni fundamental la presencia física de su entorno para la realización de dicha acción (Chamorro Reynoso & Garcia Alanya, 2021).

## 5. Conclusiones

Los resultados de este estudio demuestran que el uso excesivo de redes sociales está significativamente asociado con problemas de salud mental en jóvenes en situación de

vulnerabilidad en Huancayo, lo que sugiere que un mayor uso de estas plataformas puede exacerbar dificultades en la salud mental preexistentes en esta población. La correlación positiva entre el tiempo dedicado a las redes sociales y los síntomas de ansiedad y depresión destaca la necesidad de intervenir socialmente y a través de las políticas públicas que promuevan el uso responsable y adecuado de las redes sociales.

El análisis cualitativo reveló que factores como la comparación social, el ciberacoso y el aislamiento social son elementos clave que contribuyen al deterioro de la salud emocional de los jóvenes, subrayando la necesidad de abordar estos problemas de manera integral y contextualizada. Las conclusiones de este estudio tienen implicaciones significativas para la práctica del trabajo social en el gobierno local y regional, ya que destacan la necesidad de desarrollar programas de educación y concientización dirigidos a jóvenes, familias y comunidades.

Es fundamental que se realicen evaluaciones psicométricas periódicas en las escuelas para identificar a aquellos que están en riesgo y proporcionar el apoyo necesario. En el futuro, se podrían llevar a cabo investigaciones que exploren más a fondo los procesos subyacentes que correlacionan el uso de las redes sociales con la salud mental, que evalúen la eficacia de los programas de intervención y consideren el papel de los factores individuales y contextuales. En general, este estudio resalta la trascendencia y el interés de demostrar el impacto que genera las redes sociales frente a la salud mental de los jóvenes de manera integral y contextualizada, con la finalidad de promover el bienestar y el desarrollo saludable de esta población.

---

## Referencias bibliográficas

- Aguirre Castaño, Á., Álvarez, P., & Patiño Ospina, M. (2022). Redes sociales y la salud mental un análisis bibliométrico. *Revista de Ingenierías Interfaces*, 5(1), 30.
- Andrade Astete, K. E., & Fernandez Guillen, J. L. (2022). *Impacto de las redes sociales en el comportamiento de los estudiantes del 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Túpac Amaru – 2022* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Centro Del Perú]. Repositorio Institucional UNCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12894/10032>
- Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: Aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>
- Avilez Muñoz, M. D. J., & Guerrero Ramirez, N. A. (2022). *Adaptación al entorno virtual de aprendizaje en estudiantes de la facultad de Trabajo Social de la UNCP Huancayo – 2020* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Centro Del Perú]. Repositorio Institucional UNCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12894/8789>

- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for the measurement of clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Counselling and Clinical Psychology*, 56(6), 893-897.
- Cerniglia, L., F. Zoratto, S. Cimino, G. Laviola, M. Ammaniti, y W. Adriani. «Internet Addiction in Adolescence: Neurobiological, Psychosocial and Clinical Issues». *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 76 (mayo de 2017): 174-84.  
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.12.024>
- Chamorro Reynoso, T. X., & García Alanya, J. G. (2021). *Uso de las Redes Sociales en Adolescentes Nativos Digitales de la C.E Icthus "Cristo Salvador" – El Tambo – Huancayo* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Centro Del Perú]. Repositorio Institucional UNCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12894/8532>
- García Muñío, Daniel. «La influencia de las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes». Tesis de Licenciatura, Universidad de Zaragoza, 2020. Repositorio Institucional de la Universidad de Zaragoza.  
<https://zaguan.unizar.es/record/101935/files/TAZ-TFG-2020-1522.pdf>
- Giraldo Caro, P. A., Delgado Montoya, D. S., & Muñoz, C. F. (2023). Nuevas tecnologías y su incidencia en la salud mental de los adolescentes. *Socialium*, 7(1), e1734.  
<https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2023.7.1.1734>
- González-Bueso, V., & Santaolalla, E. (2022). El impacto de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes. *Revista de Psicología Clínica*, 11(2), 123-134.
- Guzmán Brand, V. A., & Gélvez García, L. E. (2023). Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente. Una revisión sistemática. *Psicoespacios*, 17(31), 1-22. <https://doi.org/10.25057/21452776.1511>
- López, M., & García, R. (2020). El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. *Revista de Psicología*, 20(1), 1-15.
- Maguiña Ballón, A., & Chávez Somoza, A. R. (2024). El impacto negativo del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de jóvenes peruanos. *Apuntes De Ciencia & Sociedad*, 12(2), 1-19. Recuperado a partir de <https://journals.continental.edu.pe/index.php/apuntes/article/view/884>
- Minaya Barrrientos, M. A. (2021). Impacto de la tecnología digital en las relaciones de pareja. *Socialium*, 5(1), 163-179. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2021.5.1.750>
- Tut Anchevida, M. E. (2024). Impacto Negativo del Uso Excesivo de las Redes Sociales en Adolescentes de 12 a 15 Años: Afectación Psicológica y Cognitiva. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 11126-11146. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i3.12268](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.12268)
- Twenge, Jean M., Thomas E. Joiner, Megan L. Rogers, y Gabrielle N. Martin. «Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time». *Clinical Psychological Science* 6, n.o 1 (enero de 2018): 3-17.  
<https://doi.org/10.1177/2167702617723376>

## Financiación

"Esta investigación no recibió financiación externa".

## Declaración de consentimiento informado

"Se obtuvo el consentimiento informado de todos los sujetos que participaron en el estudio".

"Se ha obtenido el consentimiento informado por escrito de los pacientes para publicar este artículo".

---

## Conflictos de intereses

"Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses".".

---

## Contribución de los autores

CWRE: Administración de proyecto, Adquisición de financiación, Análisis formal, Investigación; Metodología, Recursos, Validación, Visualización, Escritura – borrador original, Escritura – revisión y edición; MJAM: Adquisición de financiación, Análisis formal, Curación de datos, Investigación, Recursos, Software, Visualización; Escritura – borrador original, Escritura – revisión y edición; YMC: Adquisición de financiación, Análisis formal, Conceptualización, Investigación, Recursos; Supervisión, Visualización; Escritura – borrador original, Escritura – revisión y edición.