

# Redes sociales, ansiedad y depresión

*Por Mariluz Cano García\**

*Dayana Bustamante Agudelo\*\*, Denia Yuleidy Valderrama Mosquera\*\**

*Vanesa Gaviria Cano\*\*, Laura Fernanda Gil Jaramillo\*\**

*Valentina González González\*\*, Valeria González Posada\*\**

*Lúisa Fernanda Parra Cardona\*\* Lissi Paola Espinosa Osorio\*\**

## Resumen

El objetivo de este artículo es realizar un análisis de diversas investigaciones enfocadas en la influencia de las redes sociales y el uso de los teléfonos móviles, relacionado a sintomatología ansiosa, depresiva, entre otros signos que comprometen la salud mental. Para la búsqueda de los artículos se tuvieron en cuenta criterios de inclusión y exclusión, bajo los cuales se optaron por 11 investigaciones a nivel local, nacional e internacional. A partir de la revisión de estos artículos se determinó que el uso prolongado de redes sociales y teléfonos móviles genera sintomatología que repercute negativamente en la salud mental.

**Palabras clave:** Redes sociales, Ansiedad, Depresión, Síntomas, Salud mental.

## Abstract

The goal of this article is to analyze several researches focused on the influence of social media and the use of smartphones, related to anxious and depressive symptoms, among other signs that compromise mental health. For the search of the articles, inclusion and exclusion criteria were taken into account, under which 11 local, national and international researches were chosen. From the review of these articles it was determined that the prolonged use of social media and smartphones generates symptoms that have a negative impact on mental health.

\*PhD Psicología. Docente investigador. Tecnológico de Antioquia.

\*\*Psicología. Tecnológico de Antioquia.

Correo de correspondencia: mariluz.cano@tdea.edu.co

**Key words:** Social networks, Anxiety, Depression, Symptoms, Mental health.

## Introducción

Este análisis se evalúa diversas investigaciones que tienen como propósito verificar la relación entre redes sociales y sintomatologías ansiosas y depresivas, sin omitir la existencia de otras variables; para esto se realizó un rastreo de estudios de diferentes situaciones geográficas tanto local como mundial y con diferentes metodologías de abordaje.

Es fundamental reconocer y exponer las diversas investigaciones que plantean hallazgos frente a la correlación de redes sociales y sintomatología ansiosa y/o depresiva, debido a que esto nos permite percatarnos de la derivación de otro tipo de manifestaciones patológicas dando paso a una mirada más amplia de la problemática.

El presente artículo se enfocará en el estudio de los hallazgos sobre la correlación existente entre el uso de las redes sociales y sintomatología ansiosa y depresiva; considerando que las investigaciones previas no han tenido resultados influyentes con fenómenos que ahora se denotan más relevantes a causa de la dinámica social. Por lo tanto, se pretende realizar una comparación o un paralelo entre investigaciones que generen efectos para una correlación más asertiva. (Matalinares-Calvet et al., 2017)

Es importante enfatizar en la definición que se arroja de cada variable, debido que genera claridad en la comprensión del artículo.

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (2013) define los trastornos de ansiedad como: "Los que comparten características de miedo y ansiedad excesivos, así como alteraciones conductuales asociadas" (p.190). Este manual define el trastorno de depresión es "la presencia de un ánimo triste, vacío o irritable, acompañado de cambios somáticos y cognitivos que afectan significativamente a la capacidad funcional del individuo. Lo que los diferencia es la duración, la presentación temporal o la supuesta etiología." (p. 155).

En concordancia las redes sociales son definidas por Boyd y Ellison (2007) como: Servicios web que permiten a los individuos construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema, articular una lista de usuarios con quienes ellos pueden compartir una conexión, ver y navegar en su lista de enlaces y en aquellas hechas por otros dentro del sistema. La naturaleza y la nomenclatura de estas conexiones puede variar según el sitio (p.211).

## **Metodología**

Este artículo de revisión tuvo un diseño de tipo descriptivo, de corte transversal con un enfoque interpretativo. Se obtuvo la información de bases de datos de repositorio de la universidad Tecnológico de Antioquia (Scopus y Springer) entre otras oficiales que son de fácil acceso (Google Académico, Scielo, Dialnet y Sciencedirect), estas fuentes son verídicas puesto que contienen artículos de reconocimiento y su búsqueda es amplia en los aspectos que se dan a conocer en esta investigación.

Analiza once investigaciones que cumplieron con los criterios de inclusión, estos fueron, buscar artículos que investigarán sobre la correlación entre redes sociales, ansiedad y depresión, investigaciones publicadas desde el año 2017 en adelante y artículos que se centrarán en estudiar población en etapa de adolescencia, adultez joven y escolarizados; por el contrario, los criterios de exclusión establecidos fueron investigaciones con tiempo anterior al año 2017, artículos de revisión, investigaciones de páginas con bajo nivel de credibilidad y tesis de pregrado.

Los artículos seleccionados buscan correlacionar el uso de redes sociales con afecciones mentales como la ansiedad y depresión, mencionando otras variables externas y su influencia en el desarrollo de patologías. La importancia de esta redacción radica en avalar la correlación entre las variables mencionadas y exponer la relevancia de estudiar este tema.

Los artículos para revisión se orientaron en la búsqueda de fenómenos que inciden negativamente en los procesos internos de la población, agravando sintomatologías ansiosas, depresivas entre otras. La mayoría de estos escritos se orientan a la búsqueda de un fenómeno negativo que afecta la salud mental; cabe mencionar, la mayoría de estos artículos cuentan con una población en etapa de adultez temprana y escolarizados.

## **Proceso**

El presente artículo de revisión analiza once investigaciones que cumplieron con los criterios de inclusión, estos fueron, buscar artículos que investigarán sobre la correlación entre redes sociales, ansiedad y depresión, investigaciones publicadas desde el año 2017 en adelante y artículos que se centrarán en estudiar población en etapa de adolescencia, adultez joven y

escolarizados; por el contrario, los criterios de exclusión establecidos fueron investigaciones con tiempo anterior al año 2017, artículos de revisión, investigaciones de páginas con bajo nivel de credibilidad y tesis de pregrado.

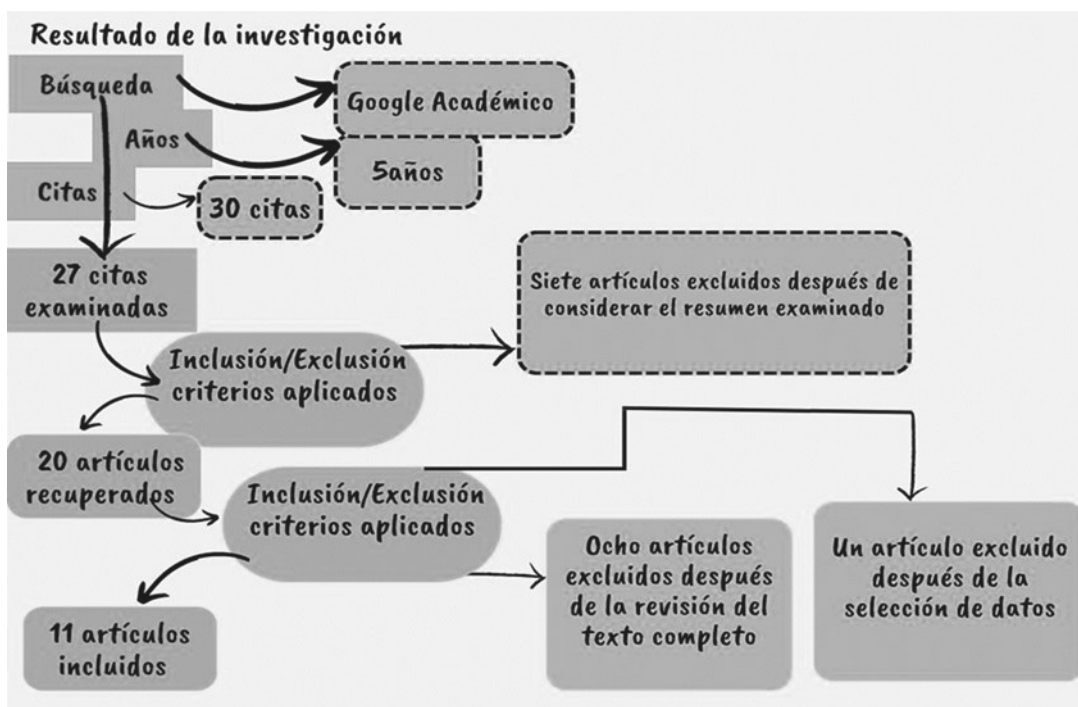
Los artículos seleccionados buscan correlacionar el uso de redes sociales con afecciones mentales como la ansiedad y depresión, mencionando otras variables externas y su influencia en el desarrollo de patologías. La importancia de esta redacción radica en avalar la correlación entre las variables mencionadas y exponer la relevancia de estudiar este tema.

## Resultados

Con relación al fenómeno expuesto previamente, se realizó un sondeo de información a nivel nacional e internacional, con el objetivo de sustentar una relación significativa entre las variables ansiedad, depresión y redes sociales.

**Figura 1.**

*Resultado de la investigación*



## **Asia**

Entre los hallazgos se identificaron dos estudios en Irán, el primero se ejecutó en la universidad de Yazd, Yazd, que tuvo como principal objetivo investigar el efecto del uso de redes sociales virtuales sobre depresión, estrés y ansiedad en adultos jóvenes, este estudio contó con la participación de todos los jóvenes en Yazd que fueron seleccionados por conveniencia para método de muestreo. Luego, 120 jóvenes (60 hombres y 60 mujeres) fueron seleccionados y contestaron la DASS-21 (escala de auto-reporte de 21 ítems diseñada para evaluar síntomas de ansiedad) y un cuestionario sobre el Uso de Redes Sociales Virtuales, los hallazgos mostraron una relación entre el uso de redes sociales virtuales y el estrés en los usuarios masculinos y hubo una relación significativa entre el uso de las redes sociales virtuales y la depresión, la ansiedad y el estrés en usuarias femeninas, por lo tanto se demuestra que las redes sociales virtuales pueden afectar la depresión, ansiedad y estrés entre los jóvenes, lo que pone de manifiesto la necesidad de educación de los jóvenes y las familias (Dehghani y Mahmoodabadi, 2018).

La segunda investigación fue un estudio transversal el cual se realizó con 350 estudiantes de la Universidad de Ciencias Médicas de Alborz- Irán en el año 2021, su selección se llevó a cabo por muestreo de conveniencia. Su objetivo principal fue resolver el papel predictor de las redes sociales y las relaciones emocionales en Internet sobre la salud mental y la calidad de vida de los estudiantes. Se obtuvo una asociación causal positiva y significativa entre la escala de estrés, ansiedad, depresión y las relaciones emocionales en internet con efecto directo. Alusiva a la asociación causal negativa más alta fue la de calidad de vida con la puntuación de la escala de depresión con efecto directo, en cuanto a la asociación positiva más alta la obtuvo el nivel socioeconómico con efecto directo. Con respecto a la duración media del uso de las redes sociales junto con las relaciones emocionales en internet consiguieron la mayor asociación negativa con la calidad de vida. Para concluir, el uso de redes sociales, internet, relaciones afectivas virtuales y nivel socioeconómico bajo se relaciona con una puntuación mayor en la escala de estrés, ansiedad, depresión, y una menor calidad de vida en los estudiantes. (Aliverdi et al., 2022).

## **Norteamérica**

En una región del suroeste de Estados Unidos se realizó un estudio a 467 jóvenes adultos universitarios. Este estudio fue de tipo correlacional y tuvo como objetivo examinar la posible relación entre el uso de las redes sociales y la salud mental en adultos jóvenes. Los resultados de la investigación refieren que no existe una relación por con secuencialidad entre las variables, sin

embargo, los resultados arrojaron la aparición de signos de ideación suicida, factor que influye negativamente en la salud mental (Berryman et al., 2017).

### **Latinoamérica**

Una de las investigaciones que abordó de manera conjunta las variables, se elaboró en una universidad privada en la ciudad de Lima Perú, con el objetivo de determinar la relación entre el uso de las redes sociales y la sintomatología depresiva en estudiantes universitarios. Los resultados demuestran que el 12% de los estudiantes presentan un nivel moderado frente al uso de redes sociales y el 6% un nivel alto de sintomatología depresiva. Se da certeza que hay relación significativa entre ambas variables, por otro lado, no existe diferencias entre hombre y mujeres, los coeficientes de épsilon demuestran que el uso de redes y la sintomatología depresiva se les atribuye a los estudiantes que están entre los 17 a 21 años siendo los de mayor puntuación (Baños-Chaparro, 2019).

En Lima, Perú también se realizó un estudio con estudiantes universitarios con el objetivo de investigar la posible relación entre la procrastinación y la adicción a redes sociales. Para este estudio se tomó una muestra de 402 estudiantes con edades entre 15 a 65 años a los cuales se les aplicó la Escala de Procrastinación y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales. Arrojando en los resultados una relación directa y significativa entre ambas variables, indicando que a mayor nivel de procrastinación se asocia una mayor adicción a redes sociales (Matalinares-Calvet et al., 2017).

En países como Chile y Ecuador, también se abordaron investigaciones referentes al suceso previamente mencionado. En primer lugar, en Chile ciudad de Talca se llevó a cabo una investigación en un instituto que tenía como objetivo establecer qué relación tienen las redes sociales con la aparición de trastornos de ansiedad, depresión y sintomatología de adiposidad corporal en adolescentes. La población estuvo constituida por 148 estudiantes, con edades entre 14 y 17 años. Para el estudio se aplicó el inventario de depresión de Beck; una prueba tipo encuesta para obtener información referente al uso de redes sociales y para evaluar las medidas antropométricas se siguieron los criterios de evaluación de los autores Ross WD, Marfell-Jones. Posterior a la obtención de resultados se determinó que una mayor exposición de los adolescentes a las redes sociales contribuye a la ansiedad y depresión en adolescentes, y como una cadena, estos trastornos hacen más propensos a los individuos a la adiposidad corporal; por el contrario, aquellos estudiantes que pasan menor cantidad de tiempo en redes sociales presentaron una menor sintomatología ansiosa y depresiva (Gómez-Campos et al., 2021)

En Tungurahua y Cotopaxi Ecuador, se implementó un estudio en estudiantes de universidad públicas y una privada, que tenía como objetivo el conocer los síntomas psicológicos más comunes en los universitarios, el establecer las diferencias por género y su influencia en las condiciones psicológicas, y el distinguir los casos de riesgos con la salud mental en la población estudiada. Este estudio fue de carácter descriptivo y de corte transversal, participaron 444 universitarios. Los resultados muestran que la disfunción social y la somatización fueron los indicadores de salud general con mayor prevalencia entre los estudiantes universitarios; siguiendo los síntomas de ansiedad e insomnio, y en menor los de depresión, el 24% de los estudiantes reportaron malestar en su salud mental, y física, también se identificó que los hombres tienen más alteraciones en la salud mental que las mujeres (Moreta-Herrera et al., 2020)

Desde el instituto estatal del Callao-Perú, se elaboró un estudio que tenía como principal objetivo el de relacionar la adicción a redes sociales e inteligencia emocional en estudiantes de distintas carreras técnicas; este estudio contó con la participación de 279 jóvenes voluntarios en un rango de edad entre 18 a 23 años. Los resultados donde se evidencian correlaciones negativas entre las dimensiones del cuestionario de ARS y de la Inteligencia Emocional. Por lo tanto, los jóvenes que pasan más tiempo conectados a las redes pueden tener mayor propensión a desarrollar adicción a las redes sociales.

En una universidad pública de Perú se realizó una investigación con el fin de caracterizar la ansiedad al aprendizaje en línea, se contó con una participación de 192 estudiantes de diferentes carreras; psicología, trabajo social y terapia ocupacional, los participantes tenían una edad promedio de 21 años. Los resultados de esta investigación mostraron que la ansiedad al aprendizaje en línea se relaciona negativamente con las actitudes hacia la manera de estudiar en línea, teniendo en cuenta que las mujeres reportaron mayor ansiedad que los hombres, también se encontró una relación significativa entre los puntajes de Ansiedad al Aprendizaje en Línea, la Calidad de la Conectividad y las condiciones del entorno para el estudio (apto/no apto). En conclusión, se determina que existe una correlación significativa entre las variables (Alarcón y Salas, 2022).

Cabe resaltar las investigaciones que se realizaron tanto en México como en Colombia. Una de estas se realizó en Nuevo León México, El objeto de estudio se condujo a analizar el efecto entre el uso de Facebook, el estrés percibido y el consumo de alcohol en jóvenes. Se realizó en una población de 110 jóvenes universitarios. En los resultados se obtuvieron que el 6,4% de la población mencionaron que el uso de Facebook ha perjudicado el consumo de

alcohol, sumado a esto, se detectó que al visualizar anuncios con contenido de alcohol en esta red social se relaciona con el consumo de este. También las horas en las que se usa Facebook se relaciona con el estrés percibido. De la misma forma se dio un efecto significativo entre; las horas, días de uso de Facebook, estrés percibido, edad, sexo, acerca del consumo perjudicial en los jóvenes universitarios (Navarro-Oliva et al., 2018).

A nivel local en la ciudad de Medellín Colombia se realizó una investigación que tenía como objetivo analizar la relación entre la ansiedad, rasgos de personalidad y el bienestar psicológico con la constancia de uso de redes sociales. Se le aplicó el cuestionario de frecuencia de uso de RS, el Inventario de personalidad NEO-FFI, el Inventario de ansiedad de Beck (BAI) y el cuestionario de bienestar psicológico a hombres y mujeres con edades entre 18 y 30 años del programa de psicología de la Institución universitaria tecnológico de Antioquia (sede principal) posterior a la aplicación de los cuestionarios y la revisión de estos, se logró determinar la existencia de una relación entre la constancia de uso de redes sociales con los rasgos de personalidad; siendo que los puntajes arrojaron que a mayor uso de redes sociales hay predominancia entre estos rasgos tratados anteriormente (Santamaría Vasco y Vásquez Estrada, 2020).

## **Discusión**

Con respeto a las investigaciones previamente mencionadas, se identifican factores que sostienen cierta similitud; tales como los estudios elaborados por (Dehghani y Mahmoodabadi, 2018; Baños-Chaparro, 2019; Matalinares-Calvet et al., 2017) los cuales demuestran que el uso de las redes sociales y el teléfono móvil se relacionan significativamente con síntomas ansiosos, depresivos y de estrés. Otras variables que se relacionan negativamente con el uso prolongado de las redes sociales son: las relaciones afectivas, la ideación suicida, la inteligencia emocional, la disfunción social, la procrastinación, la adiposidad corporal, la somatización y el nivel socioeconómico bajo. Teniendo en cuenta que esta correlación genera síntomas de malestar a las personas (Aliverdi et al., 2022; Berryman et al., 2017; Gómez-Campos et al., 202; Moreta-Herrera et al., 2020; Franklin Alarcón-Allaín y Salas-Blas, 2022; Navarro-Oliva et al., 2018). A partir de las relaciones negativas entre variables se argumenta que paulatinamente el uso excesivo de las redes sociales trae consigo un impacto desfavorable en la salud mental.



## Conclusiones

En la revisión de las investigaciones se pudo apreciar una correlación entre las redes sociales y su influencia en la sintomatología depresiva y ansiosa; en estas investigaciones se pudo asociar a las redes sociales como un factor que repercute en la aparición de problemas asociados a la salud mental, los artículos revisados poseen entre sus variables factores demográficos de todo el mundo, y se establece la necesidad de abordar la problemática de las redes sociales asociada a la salud mental y el bienestar.

## Referencias

- Alarcón Allain, G. ., & Salas Blas, E. S. (2022). Adicción a redes sociales e inteligencia emocional en estudiantes de educación superior técnica. *Health and Addictions/Salud Y Drogas*, 22(1), 152-166. <https://doi.org/10.21134/haaj.v22i1.640>
- Aliverdi, F., Farajidana, H., Tourzani, Z. M., Salehi, L., Qorbani, M., Mohamadi, F., & Mahmoodi, Z. (2022). Social networks and internet emotional relationships on mental health and quality of life in students: structural equation modelling. *BMC psychiatry*, 22(1), 1-10.
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5. 190.
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5. 155.
- Baños-Chaparro, J. (2019). Uso de Redes Sociales y Sintomatología Depresiva en Estudiantes Universitarios.
- Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social media use and mental health among young adults. *Psychiatric quarterly*, 89, 307-314.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Dehghani, F., & Zareei Mahmoodabadi, H. (2018). The effect of using virtual social networks on depression, anxiety, and stress among young adults. *Journal of Social Behavior and Community Health*, 2(1), 174-180.
- Gómez-Campos, R., Urra-Albornoz, C., Vidal-Espinoza, R., Riveros, J., Opazo, O., Rivera-Portugal, M., Urzua-Alul, L., Cossio-Bolaños, M. y Méndez-Cornejo, J. (2021). Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes. *Salud (i) Ciencia*, 24(6), 327-332.

- Hanna-Lavalle, M. I., Ocampo-Rivero, M. M., Janna-Lavalle N. M., Mena-Gutiérrez, M. C. y Torreglosa-Portillo, L. D. (2020). Redes sociales y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. *Revista Cuidarte*, 11(1).
- Matalinares-Calvet, M. L., Diaz-Acosta, A. G., Rivas-Diaz, L. H., Dioses-Chocano, A. S., Arenas-Iparraguirre, C. A., Raymundo-Villalba, O., Baca-Peruano, D., Uceda Espinoza, J., Yaringaño Limache, J. y Fernandez, E. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte de la Ciencia*, 7(13), 63-81.
- Navarro Oliva, E. I. P., Gherardi-Donato, E. C. S., Álvarez Bermúdez, J. y Guzmán Facundo, F. R. (2018). Uso de Facebook, estrés percibido y consumo de alcohol en jóvenes universitarios. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23, 3675-3681.
- Moreta-Herrera, R., Zambrano-Estrella, J., Sánchez-Vélez, H., y Naranjo-Vaca, S. (2020). Salud mental en universitarios del Ecuador: síntomas relevantes, diferencias por género y prevalencia de casos. *Pensamiento psicológico*, 19 (1).
- Santamaría Vasco, N y Vásquez Estrada, D. (2020). *Frecuencia de uso de redes sociales en relación a rasgos de personalidad, ansiedad y bienestar psicológico en jóvenes universitarios de la ciudad de Medellín*. Tecnológico de Antioquia, Institución Universitaria.