



DOI: <https://doi.org/10.23857/dc.v12i2.4843>

Ciencias de la Educación  
Artículo de Investigación

*El impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de la  
universidad estatal de milagro: oportunidades y desafíos*

*The impact of social media on the mental health of students at Miracle State  
University: opportunities and challenges*

*O impacto das redes sociais na saúde mental dos estudantes da Miracle State  
University: oportunidades e desafios*

César Anthony Barrera Salazar <sup>I</sup>  
[anthonybarrera075@gmail.com](mailto:anthonybarrera075@gmail.com)  
<https://orcid.org/0009-0002-4889-9468>

Alexandra Sofia Tenecela Mainato <sup>II</sup>  
[sofiatenecela1997@gmail.com](mailto:sofiatenecela1997@gmail.com)  
<https://orcid.org/0009-0006-3186-4153>

Roxana Mercedes Mancilla Mendoza <sup>III</sup>  
[roxana.mancilla@docentes.educacion.edu.ec](mailto:roxana.mancilla@docentes.educacion.edu.ec)  
<https://orcid.org/0009-0008-6457-9388>

Rosa Elena Ordoñez Vivero <sup>IV</sup>  
[rordonezv3@unemi.edu.ec](mailto:rordonezv3@unemi.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-4692-7456>

**Correspondencia:** [anthonybarrera075@gmail.com](mailto:anthonybarrera075@gmail.com)

\***Recibido:** 10 de marzo de 2026 \***Aceptado:** 30 de abril de 2026 \* **Publicado:** 29 de mayo de 2026

- I. Investigador Independiente, Ecuador.
- II. GAD Municipal de San Francisco de Milagro, Ecuador.
- III. Escuela de Educación Básica Carlos Moreno Ariaspó, Ecuador.
- IV. Facultad de Posgrado, Maestría en educación con mención en docencia e investigación en Educación Superior, Ecuador.

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de la universidad estatal de milagro:  
oportunidades y desafíos

---

**RESUMEN**

En el presente estudio se busco analizar el impacto de las redes sociales en la salud mental de estudiantes de la Universidad Estatal de Milagro, tomando en consideración las oportunidades y desafíos para el bienestar psicológico y el desenvolvimiento académico. Con base antes mencionado se establece que el objetivo general es "Evaluar el impacto del uso de redes sociales en la salud mental de los estudiantes de la Universidad Estatal de Milagro, identificando las oportunidades y desafíos que presentan su bienestar psicológico". El estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, paradigma interpretativo y diseño fenomenológico. Como instrumento de recolección de datos se recurrió a una entrevista semiestructurada dirigida a 10 estudiantes de la carrera de Software. Los resultados muestran que las redes sociales brindan beneficios entre los cuales constan el apoyo académico entre pares, rápido acceso a información, impulso del aprendizaje colaborativo el fortalecimiento de la interacción social. Por otro lado, fue posible identificar efectos adversos en la salud mental de los estudiantes los cuales registraron cuadros de ansiedad y estrés, pérdida de autoestima, dependencia emocional, procrastinación y déficit de atención. En conclusión, las redes sociales impactan de manera multidimensional en estudiantes universitarios, motivo por el cual se considera pertinente impulsar estrategias de autorregulación digital y la promoción de la responsabilidad en su uso con el fin de que se contribuya al bienestar psicológico estudiantil.

**PALABRAS CLAVE:** Salud mental; redes sociales; rendimiento académico; autorregulación digital; bienestar.

**ABSTRACT**

This study sought to analyze the impact of social media on the mental health of students at the State University of Milagro, considering the opportunities and challenges for psychological well-being and academic performance. Based on the aforementioned, the general objective was to "Evaluate the impact of social media use on the mental health of students at the State University of Milagro, identifying the opportunities and challenges they present to their psychological well-being." The study was conducted using a qualitative approach, an interpretive paradigm, and a phenomenological design. Data was collected through semi-structured interviews with 10 software engineering students. The results show that social media provides benefits, including peer academic support, rapid access to information, promotion of collaborative learning, and strengthened social interaction. On the other hand, adverse effects on the students' mental health were identified, including anxiety and stress, loss

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de la universidad estatal de milagro:  
oportunidades y desafíos

---

of self-esteem, emotional dependency, procrastination, and attention deficit. In conclusion, social networks have a multidimensional impact on university students, which is why it is considered pertinent to promote digital self-regulation strategies and the promotion of responsibility in their use in order to contribute to student psychological well-being.

**KEYWORDS:** Mental health; social media; academic performance; digital self-regulation; well-being.

## RESUMO

Este estudo procurou analisar o impacto das redes sociais na saúde mental dos estudantes da Universidade Estadual de Milagro, considerando as oportunidades e os desafios para o bem-estar psicológico e o desempenho acadêmico. Com base no exposto, o objetivo geral foi "Avaliar o impacto do uso das redes sociais na saúde mental dos estudantes da Universidade Estadual de Milagro, identificando as oportunidades e os desafios que estas apresentam para o seu bem-estar psicológico". O estudo foi conduzido com recurso a uma abordagem qualitativa, a um paradigma interpretativo e a um desenho fenomenológico. Os dados foram recolhidos através de entrevistas semiestruturadas a 10 estudantes de engenharia de software. Os resultados mostram que os media sociais proporcionam benefícios, incluindo o apoio académico entre pares, o acesso rápido à informação, a promoção da aprendizagem colaborativa e o fortalecimento da interação social. Por outro lado, foram identificados efeitos adversos na saúde mental dos estudantes, incluindo ansiedade e stress, perda de autoestima, dependência emocional, procrastinação e défice de atenção. Em conclusão, as redes sociais têm um impacto multidimensional nos estudantes universitários, pelo que se considera pertinente promover estratégias de autorregulação digital e a utilização responsável destas redes, de forma a contribuir para o bem-estar psicológico dos estudantes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde mental; redes sociais; desempenho académico; autorregulação digital; bem-estar.

## INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, aumentó el uso de las redes sociales de forma significativa, las cuales integraron en la vida cotidiana de jóvenes y transformaron la manera en que se comunican e interactúan. Diferentes estudios ponen en evidencia que dicho fenómeno, a pesar de que brinda facilidades para acceder,

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de la universidad estatal de milagro:  
oportunidades y desafíos

---

también se vincula al incremento de problemas relacionados con la salud mental como la ansiedad y la depresión (Ledesma, et al., 2025).

En Latinoamérica, los estudiantes dan un uso intensivo a las redes sociales, lo que genera preocupación sobre su impacto psicológico, registrándose altos niveles de ansiedad, estrés y síntomas depresivos vinculados con una constante exposición a contenido digital y la presión social en línea. Las plataformas en cuestión inciden de forma directa en la construcción de la identidad y las relaciones interpersonales (Hernández & Pilar, 2025).

En Ecuador, se expandió la cobertura y se mejoró el acceso a internet, así como también aumentó el uso de redes sociales, exponiendo a los jóvenes a entornos digitales. Según cifras del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) en el año 2025, 71.3% de los hogares a nivel nacional tenían acceso a internet, el porcentaje de personas de 5 años y más que emplean internet es de 80.1%, el uso de internet en el 76.8% de los casos se emplea como comunicación telefónica, 13% actividades de entretenimiento, 6% de Educación y aprendizaje, 1.9% en actividades laborales y 1.1% para gestionar información. En cuanto al uso de smartphones 59.3% de los habitantes tienen un dispositivo (INEC, 2025).

En este contexto, el problema de este estudio consiste en el uso excesivo y, en determinados casos inadecuados de las redes sociales por parte de estudiantes universitarios, lo que puede traer afectaciones en su salud mental, bajos desempeños académicos y perjuicios en las relaciones interpersonales, específicamente en entornos educativos altamente dependientes a la tecnología (Zapa, et al., 2026).

Entre las principales causas del problema constan la necesidad de mantener una conexión digital, lo imperante que es para los jóvenes contar con la aceptación social, una sobreexposición a contenidos idealizados y carencias en cuanto a la regulación sobre el uso de plataformas digitales. De igual manera, factores como el diseño adictivo con el que cuentan las redes sociales y la presión social colaboran a que los jóvenes den un uso prolongado a estas plataformas.

Como consecuencia, se registran efectos nocivos para la salud mental como son ansiedad, depresión, pérdida de autoestima, estrés y aislamiento social. Adicionalmente, el desempeño académico puede afectarse producto de la reducción de la concentración y la dependencia tecnológica. No obstante, se registran oportunidades entre las cuales constan el fortalecimiento de la comunicación, mayor accesibilidad a información y el apoyo social, que pueden colaborar de forma positiva con el

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de la universidad estatal de milagro:  
oportunidades y desafíos

---

desarrollo académico y personal siempre y cuando sean empleados de forma adecuada (Palomeque, 2025).

Este estudio se enfoca a dar respuesta a la siguiente interrogante: ¿Cuál es el impacto del uso de redes sociales en la salud mental de los estudiantes de la Universidad Estatal de Milagro, desde las oportunidades y sus desafíos? En correspondencia con la pregunta de la investigación, se establece que el objetivo general del estudio es: Evaluar el impacto del uso de redes sociales en la salud mental de los estudiantes de la Universidad Estatal de Milagro, identificando las oportunidades y desafíos que presentan su bienestar psicológico.

Para la consecución de este propósito, se plantean los siguientes objetivos específicos: Identificar los patrones de uso de redes sociales en los estudiantes de la Universidad Estatal de Milagro y su relación con el bienestar psicológico. Determinar los principales efectos negativos del uso de redes sociales en la salud mental de los estudiantes (ansiedad, depresión, estrés, baja autoestima) de la Universidad Estatal de Milagro. Analizar los beneficios potenciales del uso de redes sociales en el desarrollo académico y social de los estudiantes de la Universidad Estatal de Milagro. Proponer lineamientos para un uso responsable de redes sociales que promueva la salud mental en la comunidad estudiantil de la Universidad Estatal de Milagro.

Se considera que este estudio es relevante debido a que existe la necesidad de tener una mejor comprensión sobre un fenómeno contemporáneo que impacta de forma directa a la población universitaria. El uso de redes sociales representa un instrumento indispensable en la vida académica y social de los estudiantes; no obstante, usarlas de forma inadecuada puede acarrear consecuencias negativas para la salud mental.

El presente estudio tiene un aporte a nivel teórico y práctico, al generar evidencia empírica contextualizada con respecto al problema en la Universidad Estatal de Milagro (UNEMI), lo que crea la oportunidad de diseñar una estrategia de prevención e intervención. Del mismo modo, se contribuye con el fortalecimiento de políticas educativas enfocadas a promover un uso responsable de las tecnologías, de manera que se gestiona el bienestar integral de los estudiantes en entornos digitales que cada vez cuentan con mayor nivel de complejidad (Guadalupe, et al., 2025).

Este estudio se sustenta en la comprensión integral de las redes sociales como un fenómeno socio-tecnológico y su vínculo con la salud mental de estudiantes de la UNEMI. En primera instancia, las redes sociales son definidas como plataformas digitales que hacen posible la interacción, comunicación y creación de contenidos entre usuarios, lo que hace más fácil la construcción de

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de la universidad estatal de milagro:  
oportunidades y desafíos

---

comunidades virtuales y el intercambio continuo de información (Ledesma, et al., 2025). Las herramientas en cuestión transformaron de manera significativa las dinámicas sociales contemporáneas, haciendo que se convirtiera en un elemento clave de la vida cotidiana de los jóvenes, sobre todo en el ámbito universitario.

Desde el punto de vista teórico, se vincula al uso de redes sociales con diferentes enfoques entre los cuales consta la teoría de la comparación social, que establece que las personas se autoevalúan tomando como referencia a otras personas. En el entorno digital, dicha comparación se ve intensificada producto de la exposición constante a contenidos idealizados, lo que da lugar a percepciones distorsionadas sobre su realidad y afectaciones en su autoestima (Díaz, et al., 2023). En dicho caso se aprecia que las redes sociales fomentan la validación social mediante indicadores como son los likes o los seguidores, lo que incide directamente en la autopercepción y el bienestar emocional de los estudiantes (Coloma, 2022).

Del mismo modo, la teoría del uso y gratificaciones ayuda a tener un mejor entendimiento sobre el por qué los estudiantes recurren a las redes sociales, con lo cual se identifican motivaciones entre las cuales constan la necesidad de pertenencia, el entretenimiento, la información y la expresión personal (Calderón & Gil, 2022). Las redes sociales brindan múltiples beneficios como, por ejemplo, inmediatez en el acceso a contenidos educativos, la oportunidad de desarrollar redes de apoyo y la interacción social sin barreras geográficas (Nova, 2024). Con base antes mencionado, se reconoce que las redes sociales tienen una contribución positiva para el desarrollo académicos y social, puesto que ayuda a fortalecer la comunicación y el aprendizaje colaborativo.

Sin embargo, el uso excesivo de las redes sociales ha sido vinculado ampliamente con efectos negativos sobre la salud mental. Estudios recientes ponen en evidencia que una exposición prolongada puede desembocar en trastornos como ansiedad, depresión, estrés y sentimientos de soledad, sobre todo cuando se ha desarrollado una dependencia digital o se da un uso compulsivo (Rodríguez, et al., 2025). Este problema se explica debido al diseño de las plataformas, que fomentan la interacción constante a través de notificaciones, la personalización de los algoritmos y las recompensas simbólicas, haciendo que incremente su carácter adictivo.

En lo que respecta la salud mental, esta es concebida con un estado de bienestar donde las personas son capaces de afrontar tensiones de la vida cotidiana, desarrollar sus capacidades y contribuir a su entorno (Cox & Gómez, 2024). En el caso de los estudiantes de la UNEMI, este factor se vuelve relevante, debido a que se encuentran atravesando una etapa de transición en la cual deben afrontar

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de la universidad estatal de milagro:  
oportunidades y desafíos

---

desafíos académicos, sociales y. personales. Contar con una buena salud mental beneficia a su desempeño académico, su estabilidad emocional y las relaciones interpersonales (Jiménez, et al., 2023).

Diferentes estudios empíricos demostraron el vínculo directo entre el uso de redes sociales y el surgimiento de problemas psicológicos. Por ejemplo, en la investigación desarrollada por Zapa, et al. (2026) indicaron que mientras más tiempo pasan las personas en las redes sociales, existe mayor riesgo de experimentar ansiedad, depresión y pérdida de autoestima, producto de factores como la comparación social, el ciberacoso, la presión por contar con la aceptación social y la sobreexposición a contenidos negativos. Del mismo modo, Rodríguez, et al. (2025) identificaron que dar un uso compulsivo a las redes sociales crea perturbaciones en el sueño, la concentración y el desempeño académico, dando lugar a un impacto integral sobre la vida del estudiante.

En Latinoamérica, estudios como el desarrollado por Hernández y Pilar (2025) resaltan que las redes sociales además de impactar sobre la salud mental, atentan contra la construcción de relaciones interpersonales, la gestión de emociones y la percepción del entorno. Las plataformas se convirtieron en espacios de expresión identitaria y búsqueda de pertenencia, lo que conlleva oportunidades y desafíos. En la mayoría de los casos los estudiantes emplean las redes sociales como un mecanismo para afrontar situaciones de estrés, lo cual en realidad es contraproducente si no se gestiona de forma adecuada.

Por otro lado, estudios desarrollados en Ecuador ponen en evidencia que el acceso a internet y redes sociales creció de forma significativa, lo que desembocó en el incremento de la exposición de jóvenes a entornos digitales. El fenómeno en cuestión generó preocupación con respecto al impacto en la salud mental, sobre todo en entornos educativos donde se da un uso intensivo a la tecnología (Rodríguez, et al., 2025). En este sentido, se identificó factores entre los cuales constan la frecuencia de uso, el tipo de contenido que consumen y la interacción social que tienen un impacto directo sobre el bienestar psicológico del estudiante (Zapa, et al., 2026).

Desde el punto de vista integral, se considera pertinente reconocer que las redes sociales no solo son negativas, sino que su impacto está en dependencia del uso que se les da. Mientras que emplearla de forma moderadas y consciente trae beneficios entre los cuales están el acceso a información, el fortalecimiento de redes de apoyo y el desarrollo de habilidades digitales. Darles un uso excesivo o inadecuado puede desembocar en problemas socioemocionales. Por tal motivo, surge la necesidad de

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de la universidad estatal de milagro:  
oportunidades y desafíos

---

Tomar estrategias de autorregulación y educación digital que ayuden a que los estudiantes empleen las redes sociales de forma saludable.

Mediante un análisis teórico fue posible evidenciar el impacto de las redes sociales sobre la salud mental de estudiantes de la UNEMI, lo cual se considera un fenómeno complejo y multidimensional, donde interactúan factores individuales, sociales y tecnológicos. La producción bibliográfica que se revisó concuerda con la necesidad de abordar el problema desde un punto de vista preventivo, donde se considere la participación de instituciones educativas, docentes y profesionales del área de la salud mental. De igual manera, se resalta la relevancia de desarrollar estudios contextualizados que ayuden a mejorar la comprensión sobre las particularidades de cada entorno, como es el caso de la UNEMI, con la finalidad de diseñar propuestas pertinentes que colaboren en la gestión del bienestar estudiantil. En los sustentos teóricos, es posible apreciar consensos, debido a que diferentes estudios concuerdan en que el uso excesivo de las redes sociales impacta significativamente en la salud mental de los estudiantes universitarios. Rodríguez, et al., (2025), Zapa, et al., (2026) y Hernández y Pilar (2025), expresan que una exposición constante a la plataforma digitales beneficia al surgimiento de cuadros de ansiedad, estrés, dependencias emocionales y pérdida de autoestima, sobre todo, ante la presencia de factores como la comparación social, la búsqueda constante de validación y un exceso en el consumo de contenidos. Estos autores estos autores coinciden en que el uso inadecuado de redes sociales hace que se el rendimiento académico de caiga, los estudiantes experimenten inestabilidad emocional y se complique el establecimiento de relaciones interpersonales entre pares.

Sin embargo, también se registran contradicciones entre autores sobre el impacto que tienen las redes sociales en estudiantes universitarios. Por un lado, Rodríguez, et al. (2025) menciona que las redes sociales dan lugar al surgimiento de dependencias y severas alteraciones emocionales, mientras que Nova (2024) y Calderón y Gil (2022) resaltan que estas constituyen instrumentos positivos para el fomento del aprendizaje colaborativo, el acceso a información y medio para fortalecer redes de apoyo académico y social. Del mismo modo, Cox y Gómez (2024) expresan que los efectos adversos no están en dependencia exclusiva de las redes sociales, más bien se trata de la autorregulación y la gestión emocional en cada estudiante al momento de usarlas.

## Metodología

Este estudio se desarrolló en las inmediaciones de la UNEMI, específicamente con estudiantes de la carrera de Software 2do semestre paralelo B1. A partir de un enfoque cualitativo, se buscó tener una

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de la universidad estatal de milagro:  
oportunidades y desafíos

---

mejor comprensión sobre la incidencia del uso de las redes sociales sobre la salud mental, para lo cual se consideró las experiencias vividas, percepciones y significados en el ámbito académico.

El enfoque cualitativo permitió realizar una exploración sobre las experiencias subjetivas de estudiantes de la carrera de Software 2do semestre paralelo B1 de la UNEMI sobre el uso de las redes sociales. En este caso el enfoque ayuda a comprender la manera en que las plataformas inciden en el bienestar psicológico, para lo cual se priorizó la interpretación de puntos de vista, emociones y comportamientos tanto en el entorno educativo como el personal.

En este estudio se recurre el paradigma interpretativo que se enfocó en la comprensión de las experiencias vividas de estudiantes de la carrera de Software 2do semestre paralelo B1 de la UNEMI, gracias a la cercanía con líderes de curso, que colaboraron para gestionar un acercamiento previo. Este paradigma se centró en el análisis de la forma en que se construyen significados sobre el uso de redes sociales e incidencias sobre la salud mental, tomando en cuenta el entorno educativo y social donde se desenvuelven los estudiantes.

Como diseño metodológico se emplea la fenomenología que permitió realizar un análisis sobre las experiencias vividas de los estudiantes de la carrera de Software 2do Semestre paralelo B1 de la UNEMI, con respecto al uso de redes sociales. Este diseño ayudó en la identificación de la esencia del fenómeno, al descubrir las percepciones en común sobre la influencia de las plataformas en el bienestar psicológico y el desenvolvimiento académico.

Los participantes de este estudio son estudiantes legalmente matriculados en la carrera de Software 2do Semestre paralelo B1 de la UNEMI, la selección de los participantes se hizo en función al uso activo que les brindan a las redes sociales, tomando en cuenta aspectos como la edad, el nivel académico y la frecuencia de uso, con lo cual se garantiza la diversidad de las experiencias objeto de análisis. La población objeto de estudio se conformo de 45 estudiantes.

Debido a que se trata de un estudio cualitativo, se decidió aplicar un muestreo intencional, lo que permitió escoger estudiantes que usen frecuentemente las redes sociales y que estén legalmente matriculados en la carrera y curso antes mencionado. Los criterios de selección antes mencionados permitieron la identificación de informantes claves que cuenten con experiencia significativas que ayudaron a mejorar la comprensión sobre la influencia de las plataformas digitales sobre la salud mental en el ámbito educativo. Específicamente la muestra se compone de 10 estudiantes.

Como técnica de recolección de información se empleó una entrevista semi estructurada dirigida a los estudiantes que conforman la muestra. El instrumento en cuestión permitió gestionar información

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de la universidad estatal de milagro:  
oportunidades y desafíos

a detalle sobre las experiencias, percepciones y emociones sobre el uso de redes sociales, lo que permitió aplicar un análisis a profundidad sobre su incidencia en la salud mental.

A continuación, se presentan las interrogantes que conforman el guion de la entrevista:

- ❖ ¿Cómo describirías tu relación con las redes sociales en tu vida diaria (frecuencia, motivos de uso y momentos en que las utilizas)?
- ❖ Desde tu experiencia personal, ¿cómo influyen las redes sociales en tu bienestar emocional o psicológico?
- ❖ ¿Has experimentado ansiedad, estrés, comparación social o afectación en tu autoestima debido al uso de redes sociales? Cuéntame cómo ha sido esa experiencia.
- ❖ ¿De qué manera consideras que el uso de redes sociales afecta tu concentración, rendimiento académico o hábitos de estudio?
- ❖ ¿Qué aspectos positivos has encontrado en el uso de redes sociales en tu desarrollo académico, social o personal?
- ❖ Después de reflexionar sobre tu experiencia, ¿qué cambios harías en tu uso de redes sociales para mejorar tu bienestar y qué recomendaciones darías a otros estudiantes?

Para la aplicación de la entrevista, inicialmente se tomó contacto con los estudiantes a los cuales se le socializó un consentimiento informado que fue remitido a través de la plataforma de mensajería instantánea WhatsApp, mediante este comunicado se acordó un lugar y hora específico para el desarrollo de la entrevista. Tomando en cuenta que no todos los estudiantes tenían tiempo suficiente para participar en la entrevista por diferentes responsabilidades, se aplicó una técnica multimodal, es decir, se realizaron 7 entrevistas de manera presencial y en 3 ocasiones la entrevista se dio a través de llamada telefónica o por videoconferencia de la plataforma de Google meet. Cabe mencionar que cada entrevista tuvo una duración aproximada de entre 10 – 15 minutos.

Posterior al desarrollo de la entrevista, se procedió con la transcripción y organización, para luego categorizar la información recabada, lo que hace posible realizar una interpretación sobre las experiencias con respecto al uso de redes sociales y el impacto que tiene la salud mental.

La categorización permitió establecer seis categorías temáticas, a través de las cuales se identificaron patrones en las respuestas emitidas por los estudiantes. El proceso en cuestión permitió comprender el significado atribuido a las redes sociales y su impacto sobre el bienestar psicológico en el ámbito educativo. A continuación, se presentan las categorías temáticas:

- ❖ Relación de los estudiantes con las redes sociales

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de la universidad estatal de milagro:  
oportunidades y desafíos

- 
- ❖ Incidencia del uso de redes sociales en el bienestar emocional
  - ❖ Impacto negativo del uso de las redes sociales en la psicología de estudiantes universitarios
  - ❖ Efectos adversos de las redes sociales sobre el desempeño académico
  - ❖ Beneficios de las redes sociales en el ámbito académico y social
  - ❖ Recomendaciones sobre la responsabilidad en el uso de las redes sociales

En cuanto al rigor científico, se aplicaron el rigor de credibilidad, que se cumplió debido a que se gestionó la validación de los datos recabados con los participantes es decir se le devolvieron las transcripciones de su entrevista, con el fin de que las lean y verifiquen que estas son el reflejo fiel de su experiencia. También se aplicó el criterio de transferibilidad, que en este caso se cumplió a través de la descripción a detalle sobre el contexto del problema, de manera que, en próximas investigaciones otros investigadores evalúen los resultados y los apliquen en contextos similares.

Se aplicó el criterio de dependencia, a través del cual se garantizó el mantenimiento de un registro organizado para el proceso de investigación, es decir, entrevistas, transcripciones y análisis, lo que permitió que el estudio sea revisado y en su defecto replicado. Finalmente está el criterio de conformabilidad, que consiste en que los hallazgos del estudio se sustenten en datos reales y no en la subjetividad del investigador (2025). Se cumplió con la conformabilidad previniendo sesgos, es decir, los hallazgos encontrados con la entrevista fueron cotejados con los hallazgos de otros estudios.

Sobre las consideraciones éticas, anteriormente se mencionó el uso de un consentimiento informado que se socializó a cada participante, donde se les presentó el objetivo del estudio, de manera que estos evalúen su participación voluntaria y emitan una firma mediante la cual acepten la participación. Otra consideración ética es la confiabilidad, puesto que, sus experiencias no se compartieron con terceras personas y mucho menos fueron utilizadas con fines ajenos a lo académico. Se garantizó el anonimato de los participantes, a través del uso de códigos y finalmente, está el criterio de no maleficencia, definido por Orellana, et al. (2024) como acciones clave para evitar el daño intencional a otros, se cumplió con este criterio debido a que se garantizó que este estudio no infrinja un daño psicológico a los participantes, enmarcándose en el respeto a su bienestar emocional durante toda la entrevista.

### **Resultados y discusión**

En esta sección se procede con el análisis de las entrevistas realizadas a 10 Estudiantes Participantes (EP) de la carrera de Software 2do Semestre paralelo B1 de la UNEMI, a los cuales se identificará con el código EP1 a EP10, cumpliendo las garantías de anonimato.

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de la universidad estatal de milagro:  
oportunidades y desafíos

---

### **Relación de los estudiantes con las redes sociales**

---

Las respuestas obtenidas permiten apreciar una polarización sobre la relación de los estudiantes que participaron de este estudio con las redes sociales. Por un lado, están los EP2, EP5, EP7 y EP9 (40%) que describieron como normal o moderado su vínculo con las redes sociales, a las cuales les brindan un uso funcional, revisándolas en tiempos específicos como recesos tanto en lo laboral como lo académico, horas libres o durante la noche, con fines comunicativos en el área académica o una distracción controlada. Por otro lado, están los EP1, EP3, EP4, EP8, y EP10 (50%), que reconocieron que guardan una relación problemática, que roza los límites de la dependencia u obsesión, mencionando que lo revisan inclusive antes de que suene la alarma para despertar, durante el desarrollo de las clases y en determinados casos lo esconden entre los cuadernos.

Estos resultados concuerdan con lo expresado por Castillo, et al. (2022) quienes mencionan que los universitarios usan excesivamente las redes sociales lo que genera una dependencia digital, pierden el control de su tiempo y emplean su dispositivo móvil durante las actividades académicas, que son aspectos que se ven reflejados en los discursos de los participantes que revisan constantemente las redes sociales durante las clases.

Los motivos por los cuales los EP5 y EP6 (20%) revisan las redes sociales son acceder a información inmediata, entretenimiento en plataformas como tik tok, Facebook e Instagram, donde se entretienen con memes o reels, aprendizaje informal para lo cual recurren a tutoriales en este caso de programación, la socialización a través de los servicios de mensajería instantánea de WhatsApp y, de forma recurrente por aburrimiento o procrastinación para estudiar. El EP10 (10%) experimenta conflictos académicos por no tener control sobre el uso de las redes sociales. Un aspecto que resalta es que inclusive quienes tienen la percepción de que dan un uso moderado a las redes sociales, las revisan a diario. En términos generales, existe una frecuencia alta y el momento de uso es expandido a espacios donde deberían enfocarse en estudiar o descansar, lo que pone en evidencia, que existe una integración casi total de las redes sociales a la cotidianidad de estudiantes universitarios.

Del mismo modo, Chávez y Coaquira (2022) afirman que la adicción a las redes sociales está vinculada con la procrastinación, distracciones académicas y complicaciones para la regulación del tiempo de estudio, lo que guarda concordancia con aquellos estudiantes que reconocieron el uso de redes sociales por aburrimiento, para evitar estudiar o distraerse constantemente durante las clases.

A continuación, se presenta el resumen de los resultados obtenidos sobre los patrones de uso de las redes sociales:

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de la universidad estatal de milagro:  
 oportunidades y desafíos

**Tabla 1. Patrones de uso de las redes sociales en estudiantes de la UNEMI.**

Aspecto	Hallazgos identificados	Participantes
Uso moderado o funcional	Uso de redes en horarios específicos, principalmente para comunicación académica, entretenimiento controlado o interacción social.	EP2, EP5, EP7, EP9
Uso problemático o dependiente	Revisión constante de redes sociales antes de dormir, al despertar y durante clases. Uso oculto del celular en actividades académicas.	EP1, EP3, EP4, EP8, EP10
Uso por entretenimiento y procrastinación	Consumo frecuente de memes, reels y videos en TikTok, Facebook e Instagram para evitar el aburrimiento o postergar actividades académicas.	EP5, EP6
Uso académico y aprendizaje informal	Uso de tutoriales, grupos de WhatsApp y Telegram para resolver dudas, compartir tareas y reforzar contenidos académicos.	EP1, EP2, EP3, EP4, EP8, EP10
Uso social y emocional	Interacción con amigos, búsqueda de validación mediante likes y consumo de contenido motivacional o emocional.	EP1, EP4, EP7, EP8, EP10

Elaborado por los autores. El impacto de las redes sociales depende del tiempo de uso, los objetivos y el control que tengan los estudiantes sobre sus hábitos digitales. Por ello, es importante fomentar un uso responsable y equilibrado que permita aprovechar sus beneficios sin afectar el bienestar ni el rendimiento académico.

### **Incidencia del uso de redes sociales en el bienestar emocional**

Las respuestas emitidas por los estudiantes permiten conocer que el uso de redes sociales desemboca en efectos que contrastan con el estado de ánimo y la salud psicológica. En lo positivo, los EP1, EP3, EP4, EP7 y EP8 (50%) concuerdan en que las redes sociales les colabora con la desconexión del

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de la universidad estatal de milagro:  
oportunidades y desafíos

---

estrés académico, divertirse con memes o reels graciosos, en ciertos casos mencionan sentirse acompañados. Además, mencionaron que observar contenidos divertidos o tiernos como videos de gatitos, les ayuda a reducir la ansiedad y de manera temporal mejora su ánimo.

No obstante, su contraparte genera preocupación, pues los EP1 y EP3 (20%) admitieron que se comparan con influencers que muestran "vidas perfectas", donde presumen viajes alrededor del mundo, éxitos en los emprendimientos o estéticas corporales ideales, generando en ellos frustración, tristeza y una sensación de vacío.

Díaz, et al. (2023) Corroborar que la comparación social negativa en redes sociales aumenta los niveles de ansiedad y ocasiona un malestar emocional en los jóvenes, debido a la exposición a ideas irreales y por dar un uso problemático, lo que hace que se intensifique las deficiencias en cuanto a la regulación emocional.

Otro hallazgo importante es que los EP8 y EP10 (20%) revelaron es que su bienestar está en dependencia de los likes o comentarios, es decir que, si no consigue una interacción suficiente, experimentan tristeza o estrés; contrario a esto, cuando la interacción es alta en redes sociales experimentan felicidad. Esto permite apreciar que existe una peligrosa dependencia emocional.

Lupano y Castro (2023) evidenciaron que el uso pasivo de las redes sociales incrementa el malestar psicológico, a través de la constante comparación social, que desemboca en tristeza, ansiedad y pérdida de autoestima.

Los EP2, EP5 y EP9 (30%) mencionó no sentirse afectado negativamente por las redes, pues son conscientes de que no todo lo que observan es real y además porque les dan un uso reducido. El EP7 (10%) normalizó el hecho de llorar al observar videos sobre dramas de la vida cotidiana. Por otro lado, existen quienes entienden la dualidad de las redes sociales al mencionar que permiten aprender y distraerse pero que también tienen un efecto generador de dependencia.

En términos generales, a pesar de que las redes ayudan aliviar momentáneamente el estrés, también fomentan la comparación social, aumentan la ansiedad por la validación externa y crean dependencias emocionales, causando afectaciones a aquellos que pasan tiempo prolongado en ellas.

### **Impacto negativo del uso de las redes sociales en la psicología de estudiantes universitarios**

Los discursos de los estudiantes permiten confirmar que el uso excesivo de las redes sociales impactó en su salud mental, aunque con distinta intensidad. La comparación social es uno de los factores más recurrentes en los estudiantes. El EP1 (10%) expresó compararse con jóvenes influencers "exitosos" y experimentan frustración. El EP 4 (10%) socializó una experiencia en la cual al observar en redes

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de la universidad estatal de milagro:  
oportunidades y desafíos

---

sociales que excompañeros de clase, dejaron de frecuentarlo y empezaron a frecuentar otras amistades, le ocasionó una opresión en el pecho y falta de aire. La aceptación externa ocasionó que el EP5 (10%) cuestione la afinidad que tienen otros estudiantes hacia su persona, impactando negativamente en su autoestima. La comparación social con respecto a su imagen física y vidas de lujo, para el EP8 (10%) supone sentirse insignificante.

Kaye, et al. (2023) manifiestan que el uso intensivo de redes sociales está estrechamente relacionado con la baja autoestima, cuadros de ansiedad y depresión, sobre todo cuando la validación está en dependencia de la interacción a través de likes y comentarios.

Los cuadros de ansiedad también fueron un tema recurrente, debido a que el EP1 (10%) expreso sentirse irritables o ansiosos al momento de recibir notificaciones de las redes sociales durante el tiempo de estudio. Mientras que el EP10 (10%) describió haber experimentado síntomas físicos como la sudoración en las manos y agitación al observar que el número de seguidores en Facebook e Instagram no crece. El EP8 (10%) experimentó un cuadro de ansiedad al observar que otras personas viajan o pasan momentos divertidos, y no poder vivir lo mismo.

Chávez y Coaquira (2022) manifiestan que la adicción a redes sociales se vincula con el estrés académico y complicaciones en la concentración, lo que desemboca en una interrupción constante para el estudio, bajo rendimiento académico y pérdida del bienestar psicológico.

El estrés guarda relación con la creciente necesidad de mantenerse actualizado. Existen estudiantes que amanecen observando videos de Tik Tok y no estudian para las evaluaciones. Ante un apagón el EP6 (10%) manifestó enojo y aburrimiento por el hecho de no poder emplear su smartphone. Solo los EP2, EP2 y EP9 (30%) reportaron experimentar problemas leves o nulos, esto gracias a que emplean muy poco las redes.

A continuación, se presentan los resultados más relevantes sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de la UNEMI:

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de la universidad estatal de milagro:  
 oportunidades y desafíos

**Tabla 2. Impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de la UNEMI.**

<b>Efecto psicológico</b>	<b>Manifestaciones identificadas en los Participantes participantes</b>	<b>Consecuencias observadas</b>
Ansiedad	Irritabilidad al recibir notificaciones, preocupación por seguidores y necesidad constante de revisar redes sociales.	Distracción académica, estrés y dependencia emocional.
Estrés	Necesidad de mantenerse actualizado, frustración por interrupciones digitales y uso excesivo de redes antes de evaluaciones.	Cansancio mental, bajo rendimiento académico y alteración del descanso.
Baja autoestima	Comparación con influencers, vidas “perfectas” y preocupación por la aceptación social en redes.	Sensación de inferioridad, inseguridad y dependencia de validación externa.
Dependencia emocional	Estado de ánimo condicionado por likes, comentarios o interacción recibida en redes sociales.	Tristeza, frustración y necesidad constante de aprobación social.
Problemas de concentración	Uso del celular durante clases, interrupciones constantes y dificultad para mantener la atención.	Bajo desempeño académico y pérdida de comprensión de contenidos.
Procrastinación académica	Postergación del estudio por revisar redes sociales o consumir contenido digital prolongadamente.	Pérdida de hábitos de estudio y disminución del rendimiento académico.

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de la universidad estatal de milagro:  
oportunidades y desafíos

---

Elaborado por los autores. Aunque las redes sociales facilitan la comunicación y el acceso a información, su uso excesivo puede generar efectos negativos. Entre ellos destacan el estrés, la ansiedad, la baja autoestima y problemas de concentración y sueño.

### **Efectos adversos de las redes sociales sobre el desempeño académico**

Los datos recolectados permiten apreciar que los estudiantes son conscientes del efecto negativo que tienen las redes sociales sobre la vida académica. En lo que respecta a la concentración durante las clases, los EP1, EP3, EP4 y EP (40%), admitieron no poder evitarlo, confesando, que cuando el docente aborda temas que les resultan aburridos, discretamente encienden su celular. Específicamente, el EP3 (10%) mencionó que en lugar de poner atención a temas claves de la carrera de programación, suele estar atento a mensajes o historias, expresando que su cerebro se ha acostumbrado a la dopamina rápida que le generan las redes sociales.

Fan Lin, et al. (2023) evidenciaron que el uso multitarea de las redes sociales ocasiona una disminución significativa sobre la atención y la comprensión, lo cual se debe, a las constantes interrupciones y la fragmentación cognitiva a la que se exponen los estudiantes con las notificaciones digitales.

En cuanto al rendimiento académico, se registraron duras confesiones, puesto que, el EP1 (10%) mencionó que en parciales donde dio un uso más intensivo el celular registró peores notas. El EP3 (10%) expresó que en ocasiones llega a su hogar sin haber entendido los ejercicios y se ven en la necesidad de revisar tutoriales entrada de la noche o en ciertos casos solicitan a los compañeros que les compartan sus tareas, haciendo que terminen cansados y frustrados. El EP10 (10%) reconoció haber obtenido malas notas y arrastrar materias, lo cual vinculan con la desconcentración ocasionada por las notificaciones recibidas en su smartphone. Solo los EP2, EP5, EP7 y EP9 (40%) reportaron tener control y no experimentar efectos adversos por el uso de redes sociales.

Herrero y La Rosa (2022) indicaron que el uso excesivo de redes sociales aumenta la procrastinación académica, reduce el tiempo que destinan para estudio e impacta negativamente sobre el desempeño académico.

Se registró un problema generalizado sobre los hábitos de estudio, específicamente el EP1 (10%) expresó que a pesar de que empieza concentrado, apenas aparece en la pantalla de su smartphone una notificación, pierden horas de estudio por entretenerse con contenido de redes sociales. El EP8 (10%) explica que su bajo rendimiento se debe estudiar con el celular al lado, lo que ocasiona que su rendimiento se reduzca a la mitad.

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de la universidad estatal de milagro:  
oportunidades y desafíos

---

### **Beneficios de las redes sociales en el ámbito académico y social**

---

Pese a los efectos negativos que se mencionaron anteriormente, los participantes reconocieron la existencia de beneficios en la vida cotidiana. En lo académico, resaltan la colaboración entre pares. Los EP1, EP2, EP4, EP8 y EP10 (50%) indicaron que el uso de WhatsApp o Telegram, ayuda a compartir los apuntes, reportar la cancelación de clases, aclarar dudas a altas horas de la noche e incluso transmitir tareas. Los EP3, EP7 y EP10 (30%), mencionaron que pueden acceder a tutoriales a través de la plataforma de YouTube, en la cual observan explicaciones sobre temas con un enfoque más sencillo al empleado por el docente en clases. Los EP5 y EP6 (20%), valoran el conocer herramientas de investigación y tener la posibilidad de aprender más sobre aspectos que no entendieron en clases.

Egas (2022) expresa que las redes sociales benefician el aprendizaje colaborativo gracias a la promoción de la interacción entre pares, el intercambio de información y la construcción colectiva del conocimiento, lo que ayuda a fortalecer la motivación y la participación activa.

En lo social, según los EP1, EP2, EP4, EP8 y EP9 (50%) destacaron que las redes sociales colaboran a que los estudiantes mantengan contacto, tomando en consideración que no todos viven en la ciudad de Milagro y que incluso llegan provenientes de otras provincias. El EP4 (10%) manifestó que gracias a las redes sociales perdió la timidez y se siente capaz de expresar lo que en persona no puede, mientras el EP7 (10%), acotó que aprendió a comunicarse mejor a través de tutoriales.

Flores y García (2023) indican que las redes sociales colaboran en el desarrollo socioemocional, gracias a que promueve la comunicación, el sentido de pertenencia a las diferentes comunidades y brinda acceso a contenidos motivacionales que fortalezcan el bienestar de los usuarios.

A nivel personal, los EP2, EP7 y EP8 (30%) expresan que el contenido motivacional y de organización de tiempo les ayudó a mejorar su ánimo, ante situaciones de estrés o tristeza. Por otro lado, el EP10 (10%) menciona que investigar sobre temas interesantes desemboca en el enriquecimiento de su conocimiento y les brinda seguridad al hablar. Esto conlleva que las redes sociales se conviertan en un instrumento de apoyo académico, mediante la cual se establece un nexo entre la conexión social y fuentes de motivación, siempre que se les dé un uso equilibrado.

### **Recomendaciones sobre la responsabilidad en el uso de las redes sociales**

Tras una breve reflexión las respuestas de los estudiantes demuestran que son conscientes de la necesidad de aplicar modificaciones sobre el uso de las redes sociales. Sobre los cambios que propusieron los estudiantes, el EP1 (10%) propuso dejar de revisar el smartphone al despertar y

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de la universidad estatal de milagro:  
oportunidades y desafíos

---

establecer límites en el uso luego de las 10 de la noche con la finalidad de destinar más tiempo a su sueño. El EP3 (10%) recomendó medidas más drásticas, al plantear la meta de destinar un fin de semana en el mes para no usar redes sociales, en su lugar destinarán ese tiempo para la lectura o realizar caminatas.

El EP8 (10%) planteó la activación del modo no molestar al momento de estudiar y retirar el follow para cuentas que generen un mal sentir. El EP10 (10%) hace la recomendación de que se dé prioridad al cumplimiento de responsabilidades tanto laborales como del hogar antes de dar revisión a sus redes y así evitar problemas. Los EP2 y EP9 (20%), no perciben problemas graves, mencionando que está en sus planes emplear las redes sociales para unirse a grupos académicos.

Concordando con Arrivillaga, et al. (2022), quienes mencionan que el uso problemático de las redes sociales se vincula con un reducido bienestar emocional y una mayor probabilidad de incurrir en la comparación social negativa, lo que sirve como respaldo de la necesidad de plantear límites de uso y autorregulación.

En lo que respecta las recomendaciones, las más recurrentes fueron las planteadas por los EP2 y EP6 (20%) sobre el establecimiento de horarios y límites. Los EP5 y EP7 (20%) recomiendan comprobar la veracidad del contenido de las redes, el EP1 (10%) exhorta a dejar de comparar la vida real con la vida de las redes sociales, el EP8 (10%) considera necesario dejar de seguir y bloquear cuentas que ocasionen inseguridades. Finalmente, los EP3, EP9 y EP10 (30%), recomendaron que se disminuya atención al celular durante el desarrollo de las clases, con el fin de mejorar el desempeño académico. De acuerdo con Gutiérrez y Parisaca (2024), existe un vínculo significativo entre la intensidad del uso de las redes sociales y el deterioro del bienestar emocional, lo que pone en evidencia lo relevante que es desarrollar hábitos digitales saludables y tener control sobre el tiempo de conexión.

## Conclusiones

El desarrollo de este estudio permitió confirmar que el uso de las redes sociales tiene un impacto significativo sobre la salud mental de los estudiantes, lo que generó tanto efectos positivos como negativos para el bienestar psicológico. Se registraron riesgos emocionales, conductuales y académicos, en conjunto con oportunidades de interacción y aprendizaje, demostrándose la necesidad de aplicar estrategias integrales que beneficien al equilibrio digital en la comunidad universitaria.

Se identificó patrones de uso de redes sociales, que se caracterizan por la alta frecuencia, la conexión en diferentes horas del día y el uso en tiempos que deberían destinarse al estudio o el descanso. Estos

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de la universidad estatal de milagro:  
oportunidades y desafíos

---

hábitos son el reflejo de la dualidad entre el uso funcional y problemático de las redes sociales, donde la conexión constante afecta la autorregulación digital, la concentración y el control sobre el tiempo. Los hallazgos evidenciaron el predominio de efectos adversos como la ansiedad, la pérdida de autoestima, cuadros de estrés, dependencia por la validación externa y una constante comparación social. Dichas manifestaciones atentan contra el equilibrio emocional de los estudiantes sobre todo en quienes tienen mayor exposición al contenido de las redes sociales, comprometiendo su estabilidad psicológica y autopercepción.

Fue posible reconocer beneficios relevantes del uso de redes sociales en el contexto educativo y social, donde los estudiantes destacaron el aprendizaje colaborativo, el acceso a información, contenido motivacional y el fortalecimiento de la interacción social entre pares. Por otro lado, las plataformas digitales ayudan con el mantenimiento de la comunicación entre pares y sirven como apoyo académico, lo que supone una la contribución para el intercambio de conocimiento y el desarrollo y fortalecimiento de habilidades sociales.

Se registraron recomendaciones sobre el uso responsables de las redes sociales. Sobre lo cual se pone énfasis en el establecimiento de horarios, la reducción de distracciones durante las clases, evitar la comparación social y el fomento del uso académico de las redes sociales. A través de dichas medidas se puede gestionar la autorregulación digital, potenciar el desenvolvimiento académico y promover el bienestar psicológico en los estudiantes.

El estudio experimentó limitaciones entre las cuales consta la participación de solo 10 estudiantes pertenecientes a un solo paralelo de 2do semestre de la carrera de Software en la UNEMI, lo que establece una restricción al momento de generalizar los hallazgos. Adicionalmente, sus discursos están en dependencia de la subjetividad y experiencias vividas relacionadas al uso de redes sociales.

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de la universidad estatal de milagro:  
oportunidades y desafíos

---

## BIBLIOGRAFÍA

- Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2022). Uso problemático de redes sociales e inteligencia emocional en adolescentes: análisis de las diferencias por género. *European Journal of Education and Psychology*, XV(1), 1–16. doi:<https://doi.org/10.32457/ejep.v15i1.1748>
- Calderón, D., & Gil, R. (2022). Explorando adopciones, finalidades y usos de las redes sociales en el ámbito educativo desde la perspectiva de Usos y Gratificaciones. Representaciones de los futuros docentes y los profesores en ejercicio. *Aula Abierta*, 67-74. doi:<https://doi.org/10.17811/rifie.51.1.2022.67-74>
- Castillo, M., Cando, R., Tenezaca, J., & Mazón, J. (2022). Dependencia al dispositivo móvil y problemas en la conducta social y control emocional en universitarios. *Revista Ecuatoriana De Psicología*, V(11), 43–53. doi:<https://doi.org/10.33996/repsi.v5i11.70>
- Chávez, J., & Coaquira, C. (2022). Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico. *Apuntes Universitarios*, XII(3), 17-37. doi:[10.17162/au.v12i3.1101](https://doi.org/10.17162/au.v12i3.1101)
- Coloma, A. (2022). La teoría de la comparación social, el body positive y su efecto en las mujeres consumidoras de ropa interior Sicurezza en instagram. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC). Obtenido de [https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/661180/Coloma\\_EA\\_Resumen.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/661180/Coloma_EA_Resumen.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Cox, O., & Gómez, J. (2024). Salud Mental en el Ámbito de la Educación Superior. *Revista Científica Hallazgos21*, 111–124. doi:<https://doi.org/10.69890/hallazgos21.v9i1.651>
- Díaz, A., Bonilla, I., & Chamarro, A. (2023). Comparación Social negativa: La influencia de la Ansiedad, la Regulación Emocional y el Uso Problemático de Redes Sociales. *Ansiedad y Estrés*, 181-186. doi:<https://doi.org/10.5093/anyes2023a22>
- Egas, A. (2022). El impacto de las redes sociales en el aprendizaje colaborativo: Caso de estudio en educación secundaria. *Revista Ingenio Global*, 1(I), 15-25. doi:<https://doi.org/10.62943/rig.v1n1.2022.53>
- Fan Lin, X., Wang, Z., Zhou, W., Luo, G., Hwang, G., Zhou, Y., . . . Liang, Z. (2023). Apoyo tecnológico para fomentar la ética de la inteligencia artificial en los estudiantes: Un enfoque de debate de dilemas contextualizados basado en realidad aumentada. *Computers & Education*, 104813. Obtenido de

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de la universidad estatal de milagro:  
oportunidades y desafíos

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0360131523000908?via%3Dihub#article>

- Flores, J., & García, F. (2023). Reflexiones sobre la ética, potencialidades y retos de la Inteligencia Artificial en el marco de la Educación de Calidad (ODS4). *Comunicar*(74), 37-47. doi:<https://doi.org/10.3916/C74-2023-03>
- Guadalupe, E., Palomeque, J., & Loor, B. (2025). Desafíos de la Educación Superior en Contextos Híbridos: Análisis de las Prácticas Docentes en la Universidad Estatal de Milagro durante el Periodo Académico 2025. *Revista Veritas De Difusão Científica*, 1259–1281. doi:<https://doi.org/10.61616/rvdc.v6i2.685>
- Gutiérrez, O., & Parisaca, M. (2024). Relación entre la intensidad de uso de redes sociales y el bienestar emocional de redes sociales en estudiantes de artes plásticas. *Revista Agustina De Educación*, III(1), 73–81. doi:<https://doi.org/10.71727/rae.v3i1.160>
- Hernández, M., & Pilar, B. (2025). Incidencia del consumo de redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios de la Universidad Pedagógica de El Salvador Dr. Luis Alonso Aparicio y Universidad del Valle de Nicaragua, durante 2023-2024. Managua: Universidad del Valle de Nicaragua. Obtenido de <http://redicces.org.sv/jspui/handle/10972/5439>
- Herrero, E., & La Rosa, L. (2022). Los estudiantes de secundaria y la alfabetización mediática en la era de la desinformación. *Comunicar*(73), 95-106. doi:<https://doi.org/10.3916/C73-2022-08>
- INEC. (Julio de 2025). Tecnologías de la información y comunicación. Obtenido de Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos (INEC): [chrome-extension://efaidnbmninnibpcjpcglclefindmkaj/https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas\\_Sociales/TIC/2025/202507\\_Tecnologia\\_de\\_la\\_Informacion\\_y\\_Comunicacion-TICs.pdf](chrome-extension://efaidnbmninnibpcjpcglclefindmkaj/https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/TIC/2025/202507_Tecnologia_de_la_Informacion_y_Comunicacion-TICs.pdf)
- Jiménez, I., Vázquez, G., Juárez, L., & Bracamontes, E. (2023). Identificación de habilidades Socioemocionales y salud mental en profesores de Educación Superior: Validez de constructo. *Revista San Gregorio*, 144 - 160. doi:<https://doi.org/10.36097/rsan.v0i53.2141>
- Kaye, L., Rocabado, J., Rodriguez, S., Jones, B., Malone, S., Wall, H., & Andoni, J. (2023). Explorando el (falta de) efecto facilitador de los emojis para el procesamiento de textos. *Computer in human Behavior*(139), 1-11. doi:10.1016/j.chb.2022.107563

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de la universidad estatal de milagro:  
oportunidades y desafíos

- Ledesma, A., Olmedo, F., Ledesma, L., & Criollo, M. (2025). Las redes sociales en los trastornos de la salud mental en los estudiantes. *Ciencia Y Educación*, 256 - 269. doi:<https://doi.org/10.5281/zenodo.17034538>
- Lupano, M., & Castro, A. (2023). Uso pasivo de redes sociales y malestar psicológico. El rol de la comparación social. *Interdisciplinaria*, XL(2), 543-558. doi:10.16888/interd.2023.40.2.31
- Nova, G. (2024). Exploración de Hábitos Mediáticos en Nativos Digitales Universitarios. *Ciencia Latina: Revista Multidisciplinar*, 7826-7868. doi:[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i4.12959](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12959)
- Orellana, J., Guerrero, R., Orellana, M., & Morales, V. (2024). No maleficencia en la práctica médico odontológica. *Revista ADM Órgano Oficial de la Asociación Dental Mexicana*, LXXXI(4), 216 - 219. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/adm/od-2024/od244e.pdf>
- Palomeque, J. (2025). Redes de apoyo y estrategias de afrontamiento psicosocial en el rendimiento académico de estudiantes universitarios en situación de vulnerabilidad: Contexto de intervención desde el Trabajo Social. *Revista Social Fronteriza*, e-861. doi:[https://doi.org/10.59814/resofro.2025.5\(4\)861](https://doi.org/10.59814/resofro.2025.5(4)861)
- Rodríguez, N., Cruz, D., & Maldonado, I. (2025). Redes sociales en la salud mental de los adolescentes en entornos urbanos de Ecuador. *Prohominum. Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, 1-15. doi:<https://doi.org/10.47606/acven/ph0342>
- Venegas, V., Esquivel, J., Gonzales, M., & Altamirano, Y. (2025). Validez y confiabilidad en investigaciones en ciencias sociales y políticas. Análisis comparativo en los enfoques cuantitativo, cualitativo y mixto. *Cuestiones Políticas*, XLIII(3), 97-121. doi:<https://doi.org/10.5281/zenodo.17757052>
- Zapa, J., Nuñez, J., León, G., & Manzano, L. (2026). Redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios: Estudio cuantitativo sobre depresión, ansiedad, autoestima e interacciones sociales. *European Public & Social Innovation Review*, 1-14. doi:<https://doi.org/10.31637/epsir-2026-1585>