Sociedad Mexicana de Ciencia y Tecnología Agropecuaria ISSN: 2448-6620

ANÁLISIS DEL IMPACTO EN LA SALUD MENTAL POR EL USO DE REDES SOCIALES

[1] María Johana Hernández García; Miguel Ángel Valencia Sánchez

[1]Tecnológico Nacional de México Roque. Carretera Celaya – Juventino Rosas S/N, C.P. 38110. Carrera; Ingeniería en Gestión Empresaria. Autor de correspondencia: L23980553@roque.tecnm.mx; L21980635@roque.tecnm.mx

RESUMEN

A finales del siglo pasado la tecnología ha tenido un avance y un impacto significativo en la sociedad, lo que nos llevó a la creación de diversas plataformas, como lo que se conocen llamadas redes sociales, en las que las personas pudieran interactuar y comunicarse entre ellas, pero hubo un aumento con el acontecimiento de la pandemia a principios del 2020 lo que género que el uso de la tecnología fuera necesario para continuar con nuestra vida diaria. En los primeros años del presente siglo dio inicio una relevancia significativa entre los jóvenes, poco apoco las personas adultas fueron dotando ese habito e involucrándose en la utilización de estas redes, con ventajas de comunicación y socialización los adultos fueron atraídos a este buque de redes.

Palabras clave: *salud Mental, redes sociales, psicología, estudiantes*

INTRODUCCIÓN

En la actualidad se puede observar que el uso de las redes sociales ha ido en constante aumento, ya no es solo en los jóvenes, sino también en personas adultas o incluso también de la tercera edad, sin embrago debemos admitir que el aumento del uso de las redes sociales a influido demasiado en las personas. Para darnos cuenta de esto tan solo basta con observar las nuevas generaciones y las antiguas encuentran al día de las últimas tendencias y de los nuevos lanzamientos pues se dice que ellos ya nacieron con la tecnología incluida o al menos eso se cree.

Por lo contrario, las generaciones más antiguas, aunque también usan la tecnología día a día, en ocasiones solo para mantenerse informado o incluso también para entretenimiento, pero con un uso más controlado, en otras ocasiones lo suelen utilizar para facilitar las tareas diarias, y por ende hacer su rutina mucho más fácil, para poder observar la gran diferencia que se encuentra entre ellos, las nuevas generaciones deben de enfocarse a realizar estudios sistematizados para determinar el comportamiento y el impacto de las redes sociales. Teniendo en cuenta esta perspectiva del uso de la tecnología por parte de la sociedad, ahora nos enfocamos específicamente en el uso de las redes sociales. En los últimos años la actualización de las redes sociales es un tema que todos conocemos y estamos al tanto de ello, basta con tan solo ver Instagram o TikTok que es una de las redes sociales más utilizadas por las personas.

En el uso de las redes sociales comúnmente se suele exponer los estilos de vida de cada persona, su manera de pensar, sus gustos o hasta incluso su día a día, sin dejar de lado las nuevas tendencias que van saliendo y que se van actualizando en tiempo real, por lo tanto, este es el tipo de información que de alguna manera recibe el cerebro.

MATERIALES Y MÉTODOS

La salud mental es un gran componente fundamental para el bienestar del ser humano y un gran pilar esencial para el desarrollo de cada persona ya sea individual o social. De acuerdo con la Organización Mundial de la salud (OMS,2022), la salud mental se define como el estado del bienestar en el cual cada persona es consciente de sus propias capacidades que tiene, de esa manera puede afrontar las tentaciones normales que cada persona tiene en la vida, la salud mental no se limita únicamente en trastornos o las enfermedades mentales, abarca un equilibrio dinámico entre todos los aspectos con las emociones y sociales de las personas.

La salud mental también ha evolucionado a lo largo del tiempo, tradicionalmente se asociaba con la ausencia de la enfermedad, pero ahora en la actualidad se entiende como una, condición positiva que nos promueve el desarrollo potencial humano. La psicología humanista, resalta la importancia del todo el crecimiento personal como la autorrealización y la satisfacción vital como los indicadores de una buena salud mental.

La investigación se llevó a cabo mediante la aplicación de encuestas a estudiantes del TecNM campus Roque, extensión Apaseo el Alto se utilizó un enfoque mixto, combinando métodos cuantitativos y cualitativos, con el fin de obtener tanto datos numéricos como opiniones personales

La muestra fue seleccionada de manera aleatoria, incluyendo alumnos de diferentes carreras, el instrumento aplicado fue un cuestionario con preguntas abiertas y cerradas, en el cual se abordaron temas como el tiempo de uso de redes sociales, emociones, rendimiento académico y calidad del sueño, las variables independientes fueron el uso de redes sociales, y el uso de el teléfono mientras que las variables dependientes fueron la ansiedad, el estrés, la autoestima, el rendimiento académico y el descanso.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos indican que la mayoría de los estudiantes utiliza redes sociales de manera frecuente, incluso durante horarios destinados al estudio o descanso, se observó que el uso excesivo de estas plataformas se relaciona con niveles elevados de estrés y ansiedad, así como con dificultades para concentrarse en actividades académicas, además, muchos estudiantes reportaron alteraciones en sus hábitos de sueño, como insomnio o descanso insuficiente. Por otro

lado, también se identificaron aspectos positivos, como la facilidad para comunicarse, el acceso rápido a información y la posibilidad de entretenimiento y expresión personal

CONCLUSIONES

Las redes sociales tienen un impacto significativo en la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes, el uso excesivo puede generar consecuencias negativas como estrés, ansiedad y bajo desempeño escolar.

Sin embargo, cuando se utilizan de manera moderada y responsable, pueden ofrecer beneficios importantes. Por ello, es fundamental fomentar una cultura de uso consciente de las redes sociales, promoviendo hábitos digitales saludables que contribuyan al bienestar de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Salud mental

Artículos y fuentes académicas sobre el impacto de las redes sociales

Datos obtenidos a través de encuestas aplicadas a estudiantes del TecNM campus Roque