



UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR
HUMANO
CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

**LAS REDES SOCIALES Y SU EFECTO EN LA SALUD MENTAL EN
UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO**

Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de previo a la obtención del título de Licenciados en Psicología.

Autor(a)

León Paredes Adriano Francisco

Tutor(a)

Ps.Cl. Ana Carolina Márquez Altamirano, Mg.

AMBATO– ECUADOR
2023

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRONICA DEL
TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

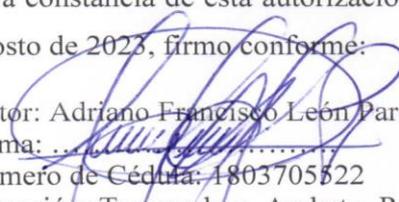
Yo, Adriano Francisco León Paredes, declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular con el nombre “LAS REDES SOCIALES Y SU EFECTO EN LA SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO”, como requisito para optar al grado de Licenciado en Psicología y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Ambato, a los 30 días del mes de agosto de 2023, firmo conforme:

Autor: Adriano Francisco León Paredes .

Firma: 

Número de Cédula: 1803705522

Dirección: Tungurahua, Ambato, Parroquia Celiano Monge Psj. Tomas Ordoñez

Correo Electrónico: fleonn1988@gmail.com

Teléfono: 0996985888

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Integración Curricular LAS REDES SOCIALES Y SU EFECTO EN LA SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO” presentado por Adriano Francisco León Paredes, para optar por el Título Licenciado en Psicología,

CERTIFICO

Que dicho Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte los Lectores que se designe.

Ambato, 03 de agosto de 2023


Ps.Cl. Ana Carolina Márquez Mg.

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente Trabajo de Integración Curricular, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciado en Psicología., son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Ambato, 03 de agosto del 2023



Adriano Francisco León Paredes
1803705522

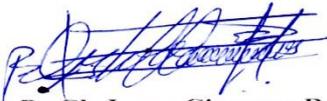
APROBACIÓN DE LECTORES

El Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: LAS REDES SOCIALES Y SU EFECTO EN LA SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO, previo a la obtención del Título de Licenciado en Psicología, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del Trabajo de Integración Curricular.

Ambato, 10 de agosto de 2023



Ps.Cl. Stefania Llerena Freire, Mg.
LECTOR



Ps.Cl. Jorge Cisneros Bedón, Mg.
LECTOR

DEDICATORIA

A mi Dios que me brindo la fortaleza, salud y vida para emprender este camino, a ti Cris mi amada esposa que siempre creíste en mí, tú eres mi fuente de apoyo y fortaleza, a Martin y Victoria León mis hijos preciosos, que cada día impulsaron ese deseo de ser mejor para brindarles un ejemplo en sus vidas, muchas gracias mis hijos por tener paciencia en este camino que para ustedes fue de muchos sacrificios, a mis padres Roberto León y Tania Paredes a mis hermanos Alvaro, Gabriel Carlos y Cristina y a mis sobrinos Emilia, Matias y Juaquin por estar presentes siempre en todo lo que he planteado para mi vida, a todos quiero decirles que lo logre..

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar un cordial agradecimiento a la Mg. Carolina Márquez, Mg. Verónica Labre, Mg. José Acuña y Mg. Jorge Cisneros, sin ustedes, sus virtudes, su paciencia y constancia no me hubiese permitido cumplir con este proyecto de investigación,

Muchas gracias.

INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	I
AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRONICA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	II
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	III
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD.....	IV
APROBACIÓN DE LECTORES.....	V
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO.....	VII
INDICE DE CONTENIDOS.....	VIII
RESUMEN EJECUTIVO	IX
ABSTRACT.....	X
INTRODUCCIÓN.	13
MARCO METODOLÓGICO	17
RESULTADOS.....	21
DISCUSION CONCLUSIONES	23
AGRADECIMIENTOS.	29
DEDICATORIA.	29
ANEXOS	30

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR HUMANO
CARRERA DE PSICOLOGÍA

**TEMA: LAS REDES SOCIALES Y SU EFECTO EN LA SALUD MENTAL EN
UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO**

AUTOR: Adriano Francisco León Paredes

TUTOR. Mg. Ana Carolina Márquez

RESUMEN EJECUTIVO

La dinámica de vida ha cambiado desde que se comenzó a utilizar las redes sociales de manera diaria y con largas jornadas de exposición, las cuales han permitido la interacción entre las personas, pero a su vez a generando consecuencias. Es por ello que esta investigación se planteó como objetivo analizar el efecto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes Universitarios de la Ciudad de Ambato.

Mediante una investigación cualitativa con diseño fenomenológico y un muestro teórico constituido por 6 personas que cumplieran con los criterios de inclusión se realizó una entrevista semi estructurada para recabar la información.

Los principales resultados demostraron que los jóvenes que viven en zonas urbanas con mayor acceso a internet son lo de mayor consumo de las redes sociales, como principales consecuencias de encontró la falta de disciplina, cansancio, problemas para dormir. En términos generales se demostró que las redes sociales se relacionan con una exposición excesiva a las mismas que a su vez provoca efectos emocionales de ansiedad en los jóvenes universitarios, en donde los niveles de ansiedad o insomnio incrementan con el uso prolongado de las redes sociales los cuales son considerados como distractores y consumidores de tiempo.

DESCRIPTORES: Emocionales, Problemas, Redes Sociales, Salud Mental, Uso del internet.

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR HUMANO
CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA: SOCIAL NETWORKS AND THEIR EFFECT ON THE MENTAL HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE CITY OF AMBATO

AUTOR: Adriano Francisco León Paredes

TUTOR. Mg. Ana Carolina Márquez

ABSTRACT

The dynamics of life have changed since the daily use of social networks with long exposure periods began. These networks have enabled interaction among people, but at the same time, they have generated consequences. Therefore, this research aimed to analyze the effect of social networks on the mental health of university students in the city of Ambato. Through a qualitative investigation using a phenomenological design and theoretical sampling made up for 6 individuals who met the inclusion criteria. A semi-structured interview was conducted to collect information. The main results showed that young people living in urban areas with greater internet access are the heaviest users of social networks. The main consequences were lack of discipline, fatigue, and sleep problems. In general terms, social networks are related with excessive exposure, which in turn leads to emotional effects of anxiety in university students. Anxiety levels or insomnia tend to increase with prolonged use of social networks, which are considered as distractions and time consumers.

KEYWORDS: Adaptation, Adolescence, Education, Stress, Style

LAS REDES SOCIALES Y SU EFECTO EN LA SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO

*Social networks and their effect on the mental health of university students
in the city of Ambato*

Autor: Adriano Francisco León Paredes
aleon10@indoamerica.edu.ec

Tutor: Ps.Cl. Ana Carolina Márquez
Altamirano, Mg.
anamarquez@indoamerica.edu.ec

Lector: Ps.Cl. Stefania del Rocio Llerena
Freire, Mg.
slllerena@indoamerica.edu.ec

Lector: Ps.Cl. Jorge Luis Cisneros Bedon,
Mg. jorgecisneros@indoamerica.edu.ec

Trabajo de Titulación para la
obtención del título de
Psicólogo General de la
Universidad Tecnológica
Indoamérica.

Modalidad:
Investigación Cualitativa.

Ambato, Ecuador.
Agosto de 2023.

RESUMEN

La dinámica de vida ha cambiado desde que se comenzó a utilizar las redes sociales de manera diaria y con largas jornadas de exposición, las cuales han permitido la interacción entre las personas, pero a su vez a generando consecuencias. Es por ello que esta investigación se planteó como objetivo analizar el efecto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes Universitarios de la Ciudad de Ambato.

Mediante una investigación cualitativa con diseño fenomenológico y un muestro teórico constituido por 6 personas que cumplieran con los criterios de inclusión se realizó una entrevista semi estructurada para recabar la información.

Los principales resultados demostraron que los jóvenes que viven en zonas urbanas con mayor acceso a internet son lo de mayor consumo de las redes sociales, como principales consecuencias de

ABSTRACT

The dynamics of life have changed since the daily use of social networks with long exposure periods began. These networks have enabled interaction among people, but at the same time, they have generated consequences. Therefore, this research aimed to analyze the effect of social networks on the mental health of university students in the city of Ambato. Through a qualitative investigation using a phenomenological design and theoretical sampling made up for 6 individuals who met the inclusion criteria. A semi-structured interview was conducted to collect information. The main results showed that young people living in urban areas with greater internet access are the heaviest users of social networks. The main consequences were lack of discipline, fatigue, and sleep problems. In general terms, social networks are related with excessive exposure, which in turn leads to

LAS REDES SOCIALES Y SU EFECTO EN LA SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO

encontró la falta de disciplina, cansancio, problemas para dormir. En términos generales se demostró que las redes sociales se relacionan con una exposición excesiva a las mismas que a su vez provoca efectos emocionales de ansiedad en los jóvenes universitarios, en donde los niveles de ansiedad o insomnio incrementan con el uso prolongado de las redes sociales los cuales son considerados como distractores y consumidores de tiempo.

Palabras Clave: *Emocionales, Problemas, Redes Sociales, Salud Mental, Uso del internet.*

emotional effects of anxiety in university students. Anxiety levels or insomnia tend to increase with prolonged use of social networks, which are considered as distractions and time consumers.

Keywords: *Emotional problems, Social Networks, Mental Health, Internet use.*

LAS REDES SOCIALES Y SU EFECTO EN LA SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO

1. INTRODUCCIÓN.

El aumento de la conectividad y acceso a internet ha sido un tema de gran trascendencia en la última década, ya que los teléfonos inteligentes han allanado el camino para que las redes sociales, la cercanía con el internet y el acceso a la información sean frecuentes en todos los estudiantes de cualquier parte del mundo, mostrando una mayor frecuencia de uso en los adultos jóvenes (Martínez et al., (2022).

Ahora bien, se ha revisado en retrospectiva lo mucho que ha cambiado la dinámica de vida desde que se utiliza el internet de manera diaria, en donde se han estado invirtiendo largas jornadas de horas, se han conocido muchas personas, etc. Todo ello como parte de los cambios que han surgido con la llegada de las redes, ya que hoy en día resulta ser una herramienta básica en las personas, sin a veces tomar consciencia de las consecuencias que pueda estar generando en su cotidianidad, sobre todo en el ámbito educativo.

En este sentido la psicología educativa se encarga del estudio científico del aprendizaje humano, el cual engloba tanto los procesos cognitivos propiamente como los conductuales que benefician o no al proceso de enseñanza, permitiendo así comprender las diferencias individuales o modalidades de estudios factibles para la comunidad estudiantil (Macazana et. al., (2021).

Dentro de la perspectiva teórica en la Psicología se han identificado algunas fuerzas que no son más que las principales

fuentes teóricas de los aspectos psicológicos de todo ser humano. En este sentido la tercera fuerza se conoce como una nueva visión del ser humano como un ser lleno de complejidades vivencias subjetivas, personales o únicas, en donde la voluntad y la libertad tienen un papel muy importante en las decisiones de cada individuo. Este tipo de análisis se ha conocido como humanista, en donde se concibe a la persona como un ser holista, incapaz de reducirse a sus partes y que además interactúan constantemente con el mundo que los rodea (Hernandez , y otros, 2019).

Uno de los autores resaltantes de esta aproximación teórica es Carl Rogers, el cual fue el creador de la Terapia Centrada en el cliente, mediante la cual se dio cuenta de que las personas se mueven a través del mundo mediante la experiencia del pasado y así la interpretan y se desenvuelve en una relación presente. Es por ello, que se refiere a un concepto denominado como autodesconocimiento como el causante de lo que llaman enfermedades psicológicas, y que para el autor era necesario que la persona tuviera un alto grado de congruencia entre su todo real y su yo ideal para poder enfrentarse de manera positivas auto realizarse (Hernandez , y otros, 2019).

Por lo tanto, hoy en día quizás dicho yo ideal proviene de ciertas características que se observan mediante las redes sociales, ya que el uso de la tecnología se ha convertido en una herramienta que le genera a las personas beneficios o ventajas, implementándose en

LAS REDES SOCIALES Y SU EFECTO EN LA SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO

el día a día o como parte de las rutinas normales, incluso formando parte de un método de estudio, por lo que ha terminado convirtiéndose en una necesidad para cualquier ser humano (Manzanero, 2022).

Ahora bien, dentro de la gran variedad de opciones en internet se encuentran las redes sociales, las cuales permite la comunicación y entretenimiento en un tiempo inmediato, real y de disposición continua ya que con solo acceder a las diferentes aplicaciones que existen pueden mantener el enlace social con otras personas de manera automática (Colín y Mejía, (2021). Para contextualizar mejor, se define una red social como un conjunto de personas de diferentes edades, sexo, nacionalidades, que pueden estar vinculadas entre sí por conexiones afectivas, familiares, laborales, comerciales, políticas, académicas, etc., que van a interactuar y aumentar a nivel local, nacional, internacional o mundial, ya que no hay limitaciones en cuanto a ubicación, por lo que pueden compartir contenido en una variedad de formato y mediante cualquier recurso o dispositivo siempre que esté conectado a internet (Ruiz , 2016).

Ahora bien esta herramienta a nivel educativo presenta un valor significativo ya que puede ayudar a crear relaciones colaborativas entre los usuarios, facilita la distribución de la información, es un espacio familiar y seguro para los jóvenes, para quienes podrían sacarle el mejor provecho a una educación de este tipo. Aunque no hay que obviar la idea de que una educación de este tipo requiere de capacitación a los profesores en el uso de las redes sociales, el manejo de distintas informaciones y nuevas formas de pedagogía. Sin embargo, las redes

sociales y el internet en general presentan mucha distracción que pueden acaparar el tiempo de los alumnos pudiendo limitar el proceso de aprendizaje o generando otros problemas como de adicción al internet (Hernandez , y otros, 2019).

Por lo tanto aunque pareciera entonces ser una herramienta de aspectos positivos, algunas investigaciones han intentado encontrar la influencia real que tienen sobre el funcionamiento o bienestar psicológico de las personas, en ese sentido el aumento del tiempo que se le dedica a la interacción en las diferentes redes sociales ha estado relacionándose con la sensación de aislamiento del mundo real, lo que puede generar trastornos mentales o repercutir negativamente en el bienestar de las personas (Rodríguez et al., (2020). Sin embargo, cuando se habla de trastornos mentales se hace alusión a un síndrome que se identifica como una alteración clínicamente significativa del estado cognitivo, regulación emocional o del comportamiento que va a repercutir en los procesos psicológicos, biológicos o del desarrollo que subyacen en su función mental y su funcionamiento en diferentes áreas (American Psychological Association, 2014) .

Es decir, el tiempo que el usuario permanece conectado en las redes sociales va a tener un impacto significativo en el bienestar psicológico, puede ser de manera positiva o negativa, refiriéndose al grado de estabilidad mental que va a permitir operar y desarrollar funciones cognitivas y sociales de una manera plena o todo lo contrario (Ureña y Valdivi, 2018).

LAS REDES SOCIALES Y SU EFECTO EN LA SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO

Cuando se habla de redes sociales, se hace referencia a los lugares dentro de la red de internet donde las personas comparten diferente tipo de información tanto personal como profesional con personas cercanas, conocidas o incluso desconocidos. Por lo tanto busca como tema central la interacción social entre las personas (Hutt, 2012).

Dentro de los factores psicológicos negativos a los cuales se han asociado el uso de las redes sociales apunta a la insatisfacción corporal, algunos trastornos emocionales, el ciberbullying y en algunos casos las adicciones. Sin embargo, algunas investigaciones como la realizada por (Rodríguez et al., 2020) han enmarcado este tema en cinco aspectos claves: en primer lugar, las relaciones sociales ya que cambia la manera de relacionarse, se pierde el contacto cara a cara, por otro lado, aumenta el proceso de comparaciones, en tercer lugar, el tema de encajar en la comunidad, junto con las emociones que motivan o desaniman y, por último, el conocimiento.

Otra de las referencias sobre estas consecuencias por el uso de las redes sociales ha mencionado la presencia de: depresión, baja autoestima, estrés, fatiga o ansiedad y trastornos del sueño cansancio emocional. Algunas explicaciones sobre ellos explican que puede ocurrir miedo a perderse de algo (sean mensajes o noticias), o las largas jornadas de estimulación cerebral en horarios nocturnos que interfieren en el descanso normal del cerebro (Armaza, 2023).

En este sentido se ha venido investigando sobre las posibilidades educativas de las redes sociales, debido al uso extendido

como medio de comunicación, socialización, entretenimiento, ya que los jóvenes de hoy en día han pasado gran parte de su vida relacionándose con este entorno digital, comunicándose e informando mediante contenidos digitales, creando o compartiendo contenido en diferentes formatos, utilizando aplicaciones dinámicas, lúdicas o sencillamente su uso se centra en un propósito educativo. Por lo tanto, hoy en día desde la adolescencia y adultez se va generando un perfil de competencia educativa, mostrando quizás una nueva manera de aprender o de mostrar el aprendizaje, dejando entonces la interrogante de que tan efectivo puede ser utilizar estos recursos como alternativas interactivas de aprendizaje (Ruiz , 2016).

Hoy en día la influencia de las redes sociales en los jóvenes universitarios es muy notable, y viene constituyendo una gran dificultad a la que se está enfrentado la sociedad actual, ya que cada día parece presentarse más riesgos en los jóvenes que exponen su vida privada en las redes sociales, lo cual hace que sea de conocimiento para todo público (Flores et al., 2017).

Por lo tanto se generan diferentes consecuencias o cambios en la salud mental de las personas pudiera verse afectada por esta exposición excesiva, ya que este término engloba: en primer lugar, una satisfacción personal, en donde la persona no se siente abrumadas por sus emociones, en segundo lugar, se sienten bien con las demás personas, teniendo en consideración los intereses tanto personales como los de los demás y por ultimo son capaces de satisfacer las demandas que la vida les presenta (Castro et. al., (2009). El conjunto de estas

LAS REDES SOCIALES Y SU EFECTO EN LA SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO

características reflejara una buena salud mental en cualquier individuo.

Cuando se habla de salud mental se hace referencia a todos los aspectos de la vida cotidiana de la persona, ya que no depende solamente de los factores físicos, sino también de los factores psicológicos y ambientales. Es por ello que todas las personas son vulnerables a sufrir de algún problema mental en cualquier momento de sus vidas por cualquier acontecimiento que impacte en su mente (Castro et al., (2009).

Ahora bien, otro factor clave a tener en cuenta que beneficia la salud mental o incluso es parte de ello, son los factores psicoemocionales, los cuales hacen referencia a la serie de emociones que todo ser humano experimenta y que ejercen una influencia clave en los procesos mentales como atención, memoria, solución de problemas, etc. Para tener en cuenta esta asociación entre emociones y destrezas cognitivas se debe considerar las emociones negativas como factores de riesgo para contraer enfermedades físicas, mentales o desequilibrios en el bienestar de cualquier ser humano, es por ello que el estado emocional de la persona puede ser un determinante clave de su desenvolvimiento (Piquera et. al., (2009).

Bajo estas concepciones autores como Skinner ha hecho referencia a las dimensiones claves en la vida de los seres humanos, los cuales son: la salud mental, la educación y la enseñanza, lo cual se demostrará en un comportamiento adecuado en los diferentes contextos en los que se desenvuelve cualquier individuo. Ahora bien, cuando se hace referencia al

contexto universitario se habla de un momento clave en la vida de esa persona que está pasando de la adolescencia a la adultez joven, en donde se afronta cambios psicofisiológicos importantes, socioexistenciales complejos y un entorno a veces radicalmente diferente al que estaban acostumbrados (Alarcon, 2018).

Bajo estas premisas se plantea como interrogante en esta investigación conocer:

¿Cuál es la influencia de las redes sociales en la salud mental en los estudiantes universitarios?, teniendo en cuenta algunas interrogantes más específicas, como la idea de conocer: ¿Cuáles son los cambios psicoemocionales que ocurren por el uso frecuente de las redes sociales en los estudiantes universitarios?, ¿Cuál es el rendimiento académico de los estudiantes universitarios?

Debido a los reportes encontrados en otras investigaciones, resulta necesario evaluar las posibles consecuencias que pueden generar el uso de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes, como puede estar afectando en el ámbito educativo personal que puede disminuir su rendimiento académico en la universidad o incluso como puede llegar a ser un recurso educativo o herramienta educativa hoy en día para los jóvenes.

Recordando que hoy en día la educación universitaria ha venido expandiéndose y masificándose en una gran mayoría de países en el mundo, teniendo en cuenta que el nuevo tipo de estudiante ya no pertenece solo a los segmentos de los mejores rendimientos académicos de la educación media como solía suceder antes, hoy en día

LAS REDES SOCIALES Y SU EFECTO EN LA SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO

es variado el rendimiento y los sectores sociales a los que pueden pertenecer los jóvenes universitarios, por lo que implica un mayor riesgo a presentar problemas en la salud mental, ya que también se encuentran pasando por una etapa del ciclo de vida que resulta incompleta y que se ha venido asociando con la resolución de tareas no comparables con otras de épocas diferentes. Es por ello que al reconocer que el contexto de las universidades hoy en desempeñan un rol importante sobre la salud mental de los jóvenes, imponiendo sus exigencias, tareas, desafíos y cambios propios de ese sistema educativo, se podría concientizar entonces la emergencia sobre la vulnerabilidad de esos jóvenes de presentar algún problema de salud mental (Micin y Bagladi (2011).

Conocer entonces las consecuencias o afectaciones que puede sufrir la salud mental de los jóvenes universitarios permitirá crear consciencia en ellos para disminuir el tiempo que invierten en ellas, además de abrir el debate para que los docentes utilicen estas herramientas educativas de fácil acceso y motivación para los estudiantes lo cual aportaría un gran avance al sistema educativo superior, sobre todo porque la mayoría de las carreras pueden beneficiarse con el uso de las redes sociales. Pero primero es necesario crear consciencia de los daños que pudiera estar generando en la salud mental de los jóvenes para luego trascender a cambiar su utilidad a un tema más educativo.

Es por ello que se plantea como objetivo general: Analizar el efecto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato.

Donde a su vez se pretende responder a los siguientes objetivos específicos:

- Caracterizar a los estudiantes universitarios que utilizan las redes sociales
- Identificar las afectaciones más frecuentes en el uso de las redes sociales
- Describir los efectos de la salud mental de los estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato

2. MARCO METODOLÓGICO

Todos los miembros de una comunidad científica comparten lo que es conocido como paradigma, en este sentido es el conjunto de valores y saberes compartidos colectivamente es decir que son utilizados constantemente y utilizados explicita e implícitamente por la comunidad científica. En este sentido dentro de las principales características: (a) no se puede invalidar, falsar, acabar o destruir, (b) tiene la peculiaridad de ser invisible ya que es un organizador que no se puede ver propiamente, (c) tiene la facultad de crear la evidencia ocultándose a sí mismo, además (d) es invulnerable (Marin, 2007).

Ahora bien, dentro de los diferentes tipos de paradigmas utilizados en las investigaciones científicas el que se ajusta a esta investigación es la aproximación constructivista, la cual plantea que el sujeto construye el conocimiento de la realidad, debido a que esta no puede ser conocida por sí misma, sino mediante los mecanismos cognitivos que dispone que a su vez serán los mismos que irán a transformar la información. bajo esta perspectiva Petter

LAS REDES SOCIALES Y SU EFECTO EN LA SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO

identifico cuatro tipos de hipótesis que se desarrollan bajo esta concepción de paradigma, entre ellas están: el formismo, mecanicismo, contextualismo y organicismo. en donde bajo la premisa de interés en esta investigación es la idea de conocer los efectos de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes universitarios, se enfoca en una perspectiva mecanicista en donde el proceso fundamental se puede entender en términos de su búsqueda de relaciones lineales causa-efecto (araya et. alt., (2007).

por otra parte, este estudio de investigación está ligado a los principios de la metodología cualitativa la cual se caracteriza por identificar, comprender, detallar y explicar el comportamiento de unas variables sin la manipulación de las mismas. En este sentido, este tipo de investigación resulta muy útil para analizar datos en ciencias sociales y adquirir un conocimiento amplio a través del análisis de texto o revisiones bibliográficas, es por ello que las investigaciones cualitativas buscan describir sistemáticamente las características de las variables a estudiar, con el objetivo de generar categorías conceptuales, validar asociaciones, comparar constructos, etc. (Quecedo & Castaño, 2012).

Por otro lado, la investigación presenta un diseño fenomenológico el cual muestra como objetivo descubrir lo que subyace a las maneras de entendimiento, por medio de las cuales las personas logran describir sus respectivas vivencias desde las estructuras que las conforman. Es por ello que el propósito es mostrar la esencia del significado de sus propias experiencias, considerando su punto de vista personal (Fuster, 2019).

Este tipo de enfoque busca examinar la conciencia de las personas, en este sentido exploraran la conciencia y la manera de percibir la vida mediante sus propias vivencias destacar la estructura del universo simbólico que define su vida psíquica, por lo tanto, este tipo de diseño buscara conocer la relación entre la objetividad y subjetividad que demuestra cada vivencia del ser humano (Parra, 2017). Es por ello que esta investigación se adapta a este tipo de diseño debido a que pretende conocer y comprender un fenómeno social actualmente muy utilizado como lo son las redes sociales por los jóvenes universitarios, los cuales pueden estar repercutiendo en la salud mental de cada joven. De esta manera se tendrá una percepción más amplia y real de la información recopilada como aquellos principales aspectos mentales en los que puede estar involucrados diferentes funcionamientos mentales de las personas.

La unidad de análisis de esta investigación se basa en las experiencias o vivencias de cada joven universitario de la Ciudad de Ambato del reporte del uso que les da a las redes sociales y sus diferentes consecuencias en la salud mental. Es importante destacar que cuando se refiere a vivencias se hace alusión a las experiencias que van a influir directamente en la personalidad de una persona, donde su creación va a depender tanto del significado, profundidad y capacidad de la persona antes los diferentes sucesos particulares (Chaverra, 2020).

De este modo se analizó las diferentes experiencias del uso de las redes sociales en la vida de los jóvenes universitarios, ya que la manipulación de estas estrategias ha hecho un cambio en estilo de vida de todos

LAS REDES SOCIALES Y SU EFECTO EN LA SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO

los seres humanos, los cuales pasan horas expuestos a imágenes, videos y una cantidad ilimitada de información que puede favorecer o no sus capacidades o habilidades mentales.

Para definir la muestra se utilizó un muestreo teórico, el cual se basa de recursos teóricos como base para seleccionar aquellos sujetos que en base a una estrecha relación con el fenómeno demuestren una capacidad potencial para construir una información valida y oportuna sobre el tema (Ventura, 2017). Es importante destacar que para el tipo de estudio seleccionado el tamaño de la muestra no es relevante ya que su intención es entender en profundidad y calidad la información de las variables a tratar, es por ello que se seleccionaran a 6 personas que cuentan con los siguientes criterios de inclusión: (a) que tenga a menos 2 redes sociales, (b) estudiantes universitarios entre 18 y 25 años, (c) que hayan firmado el consentimiento informado, y (d) que estén de acuerdo con ser grabados en la entrevista, (e) que utilicen al menos 6 horas al día las redes sociales.

Por otro lado, los factores tomados en cuenta como criterio de exclusión son: (a) que no tengan redes sociales, (b) que no sean estudiantes universitarios, (c) personas que no firmaran el consentimiento informado, (d) personas que vivan en otras ciudades diferentes de Ambato, (e) personas que no acepten ser grabados.

En este sentido el tipo de entrevista a realizar es la conocida como semiestructurada, la cual es muy utilizada como una técnica de gran utilidad para los

trabajos de investigación que se centra en temas específicos, pero los aborda como su fuera una conversación. Suelen ser la mejor manera de averiguar las emociones, motivaciones que subyacen detrás de las decisiones y comportamientos de las personas, así como actitudes, creencias y consecuencias que han podido tener en sus vidas. Por lo tanto, las preguntas semi estructuradas presentan un grado mayor de flexibilidad, parten de preguntas planeadas que pueden ajustarse a los entrevistados, presenta su ventaja en la posibilidad de adaptarse a los entrevistados, además de presentar la posibilidad de motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos (Díaz et. al., (2013).

Teniendo en consideración lo antes mencionado se elaboró un guion temático con preguntas abiertas, las cuales se relacionan con el uso de las redes sociales y los cambios a nivel mental que puedan generar, dentro de algunas de las preguntas se destacan: ¿considera usted que hoy en día las redes sociales son importantes y porque?; ¿describa cuales redes sociales tiene y con qué frecuencia al día las revisa?; ¿considera usted que en algunas ocasiones limita su tiempo de las actividades por estar revisando las redes sociales?; ¿ha notado algún cambio emocional cuando observa fotos o videos de otras personas?.

Para obtener estas respuestas se contactó a los estudiantes de manera personal en los centros universitarios, se acorde el día y hora de la entrevista, eligiendo un lugar en donde puedan sentirse cómodos y tranquilos, sin interrupciones y manteniendo la confidencialidad de los participantes. Dichas

LAS REDES SOCIALES Y SU EFECTO EN LA SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO

entrevistas tuvieron una duración aproximada de 15 a 20 minutos, preservando el ambiente cómodo y seguro para los participantes en donde puedan expresar sus puntos de vista con total libertad sobre sus experiencias, proporcionándoles una apertura necesaria para solventar cualquier tipo de inquietud o duda libre de prejuicios, evitando preguntas directas que no aporten a la investigación y que por el contrario lleven a respuestas superficiales y estereotipadas.

Una vez obtenida la información, el análisis de los datos se llevó a cabo mediante la técnica de codificación abierta la cual para Santana (2020), es el primer paso por medio del cual se analizan los datos tal como se recabaron, se segmentan en partes específicas, se los examina detenidamente y se los compara en términos de similitudes y diferencias, estableciendo categorías y subcategorías. Para establecer relaciones entre las categorías, obtenidas en la codificación abierta y sus subcategorías, se aplica la codificación axial, la cual permite filtrar y reagrupar los datos, seleccionando solo las categorías más relevantes para la investigación, es decir reorganizar los datos que se fragmentaron en el proceso anterior (Valdés, 2016). Facilitando la identificación de códigos y temas de la información recolectada.

Una vez realizadas las entrevistas se procedió a analizar los datos mediante la técnica de codificación axial, la cual consiste en un proceso de relacionar las categorías a sus subcategorías que llevan por nombre axial, debido a la codificación que ocurre alrededor del eje de una categoría específica

y enlaza las categorías en cuanto a sus propiedades y dimensiones. Dentro de un segundo paso se busca depurar y diferenciar las categorías derivadas de la codificación abierta y por último se pretende elaborar las relaciones entre estas y otras categorías y las clasifican o establecen relaciones entre las categorías y subcategorías (Salinas & Cardenas, 2009) .

Por último, es importante destacar las consideraciones éticas por las que se basó esta investigación, presentando en primer lugar la adecuación epidemiológica, la consistencia o replicabilidad de los resultados obtenidos en las investigaciones revisadas, la relevancia, factibilidad y la transferibilidad o aplicabilidad de sus análisis al contexto educativo en general.

En términos generales este tipo de investigación utilizada se ha venido destacando por ser una valiosa herramienta para investigaciones de fin pedagógicos, por dos razones particulares, primero por la búsqueda del conocimiento y la interpretación de los factores que influyen en el comportamiento de las relaciones sociales entre los miembros de los centros educativos, la comunidad o familia. Y por otro lado tiene que ver con el propósito de lograr en los estudiantes competencias investigativas y la formación de valores éticos en el paradigma seleccionado (Espinoza, 2020).

LAS REDES SOCIALES Y SU EFECTO EN LA SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO

3. RESULTADOS

A partir de la ejecución de las entrevistas, se procede a generar la codificación axial con la finalidad de determinar los principales efectos que provocan las redes sociales a la salud mental en universitarios de la ciudad de Ambato.

3.1 CARACTERIZACIÓN DE LOS UNIVERSITARIOS

Dentro de esta categoría denominada CARACTERIZACIÓN, se pudo destacar relevantemente, la utilización de redes sociales a partir de un dispositivo celular que en su totalidad todos mantuvieron, es así, que para poder explicar diferentes factores que se generaron a partir del uso de redes sociales se presenta distintas subcategorías.

La primera subcategoría evidenciada dentro de la caracterización es la *Incidencia zonal*, la misma que explica la elevada influencia que existe dentro de la zona urbana para el constante uso de redes sociales, esto debido a que existe mayor cobertura en cuanto a conectividad, demanda elevada de establecimientos que otorgan servicios de conexión y un constante crecimiento de influencia o personajes que incentivan o animan a utilizar mayormente las redes sociales. En este sentido la entrevista 4 reporto *vivir en el campo, por lo tanto, no está pendiente de las redes sociales en sí, sino como un pasatiempo*. Por lo tanto, es normal pasar largas jornadas sin revisar las redes, por lo que se pudo evidenciar que dentro del sector urbano se mantiene una convivencia más natural, en donde gran parte existe una alta cobertura o señal con internet, el trabajo de campo impide una mayor interacción con el dispositivo tecnológico y la convivencia con

el medio ambiente permite subyugar el uso excesivo de las redes sociales.

Como segunda categoría se determina la *Riesgo en temprana edad*, el mismo que sustenta la poca limitación y disciplina que mantienen los jóvenes en la actualidad. Se determina que el acceso a un dispositivo móvil y tecnológico es más fácil que en siglos pasados, esto debido al crecimiento acelerado que mantiene la industria. En este sentido el entrevistado 1 expresa que *en estos tiempos todo el mundo cuenta con las redes sociales*.

Una tercera subcategoría se enfoca en la *Etapa de educación*, en donde el entrevistado 2, estudiante de Contabilidad y Auditoría, comenta que busca en las redes sociales contenidos referentes a la *construcción de máquinas y clases de herrería*. Por lo tanto, aunque parece invertirse poco tiempo en temas educativos, como el caso del entrevistado 6 el cual se interesa en *datos deportivos* o el entrevistado 3 que prefiere *contenido de comida, baile o música*. Por lo que se observó poca inclinación con temas educativos.

3.2 AFECTACIONES POR EL USO DE REDES SOCIALES

Otra importante categoría generada se sustenta las AFECTACIONES que se generan con el constante uso de redes sociales, el cual está siendo explicado por las siguientes subcategorías:

Como primera subcategoría se determina los *Pensamientos*, mismos que se ven involucrados tras un periodo de desesperación y angustia que presenta el estudiante universitario. Dentro de la información recibida, se puede sustentar

LAS REDES SOCIALES Y SU EFECTO EN LA SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO

que, en gran parte de ellos, el pensamiento de angustia prevalece, esto dado a un olvido del celular o falta de conexión a una red de internet.

En este caso el entrevistado 1 comenta sobre los pensamientos *de no poder cumplir con sus asignaciones*, pareciera que sin el dispositivo no se puede resolver de otra manera. Es decir, se presentan pensamientos de desesperación desborde el límite considerando en casos adquirir un nuevo dispositivo móvil para poder mantener una conexión hacia sus redes sociales.

Otra subcategoría que se presenta son las *Emociones*, las cuales están enfocadas a la idea que mantiene el estudiante universitario, en muchos casos el sentimiento de tristeza y mal humor invade al individuo, en donde consideran momentos llenos de pena, angustia y enojo, cuando no existe una revisión de su red social. En contraste la emoción que describen los estudiantes al conversar de redes sociales asimila el nivel elevado de uso que mantiene en cuanto a este fenómeno. El sentimiento de culpabilidad invade a los estudiantes cuando tienen la noción de que las redes sociales están atrapando mayor parte de su tiempo de descanso como lo expuesto en las entrevistas, en donde aun con el cansancio de las actividades ejercidas en el día, tienden a utilizar un tiempo más las redes sociales.

En este sentido cuando los estudiantes no tienen a la mano el equipo móvil o pierden la señal, a nivel emocional ocurren cambios que describieron como: *sensación de preocupación y desespero* (entrevistado 6), ansiedad (entrevistado 3).

Sin embargo, el entrevistado 4 duro días sin su equipo y reporto sentir *Paz*, ya que tiene consciente la preocupación excesiva que presentaba por revisar las redes sociales. Esto implica que es poco controlable para los jóvenes las emociones negativas antes descritas que se experimentan al perder el equipo o la conexión.

Una última subcategoría se presenta con las *Conductas*, las mismas que se enfocan directamente al descuido de responsabilidades, agresiones, distanciamiento familiar, desacato de normas y reglas, y la ausencia de motivación ante cualquier actividad; son conductas que se identificó dentro de los universitarios. Según lo analizado, se manifiesta que el olvido de actividades y retomar una actividad asocia a muchas conductas que están fallando, el distanciamiento desde su familia hasta incluso amigos y actividades que anteriormente realizaba es una causa principal para identificar problemas severos de trastornos.

3.3 EFECTOS A LA SALUD MENTAL

Como segunda categoría se determinan los EFECTOS generados a la salud mental dado el uso de redes sociales, en el cual específicamente se sustenta aquellas anomalías o trastornos personales que se va generando en los universitarios de la ciudad de Ambato.

Se identifica la subcategoría *Efectos psicológicos*, que está ligado al trastorno que puede presentar el universitario dado a la adicción y ansiedad que el uso de redes sociales le genera. Se identificó que gran parte de los estudiantes manifestaron que el uso excesivo de redes sociales genera un

LAS REDES SOCIALES Y SU EFECTO EN LA SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO

problema mental y psicológico (depresión, ansiedad), lo cual en términos técnicos se denomina ansiedad. Asimismo, se infiere con lo expuesto por los participantes que la poca recepción de información es un efecto a causa del uso elevado del dispositivo y la negatividad que presenta el universitario hacía con su familia genera un problema psicológico en donde no existe ya un núcleo o círculo familiar debido a que fue segmentado por el uso de redes sociales.

Una segunda subcategoría se obtiene con los *Efectos físicos*, en donde se identifica un síndrome de sedentarismo, es decir, la falta de rutina física afecta netamente al organismo humano a causa de que no exista una distribución adecuada de tiempos, por otra parte, el estado nutricional del universitario puede debilitarse debido al descuido que existe dentro de sus actividades o planificación diaria en donde no exista horarios establecidos y ejecutados de comida. Por otra parte, otro efecto físico importante es el riesgo de perder levemente la visión dado el tiempo de consumo que dedica a una luz azul brillante del teléfono celular o un ordenador, la fuerza o trabajo que genera el ojo provoca diariamente que exista un cansancio de vista sin poder tener un descanso óptimo.

4. DISCUSION CONCLUSIONES

Hoy en día la influencia de las redes sociales en los jóvenes es cada día más notoria, y termina siendo una gran dificultad a la que se está enfrentando la sociedad actual, que los jóvenes se exponen a riesgos por divulgar su vida privada en las redes sociales la cual queda bajo conocimiento de todo tipo de público.

Dentro de las principales características de los jóvenes que hoy en día frecuentan las redes sociales, esta investigación encontró en primer lugar que la incidencia de la zona donde residen es un punto importante en el acceso y frecuencia en las redes sociales ya que en las zonas urbanas la cobertura en cuanto a la conectividad es mucho más accesible que otro tipo de espacios, por lo tanto aumenta el número de personas influencer que generan mayor motivación al uso de la herramienta tecnológica. En este sentido investigaciones como la de Gómez (2018) la cual concluye con la idea de que el influencer es un líder de opinión que se adapta al entorno e influye en el uso masivo de las redes sociales.

Otra característica clave encontrada en esta investigación hace referencia a la precaria disciplina que tienen los jóvenes hoy en día, presentando una edad promedio de 13 años en adelante en el uso de las redes sociales por lo tanto no tienen mayor consciencia de las inseguridades de las redes sociales y se vuelven agentes de riesgos sumado a los niveles económicos estables que hacen que se aislen del entorno social natural familiar y se refugien solo en su mundo electrónico con mayor tiempo de uso. Estos resultados concuerdan con las conclusiones de investigaciones anteriores donde se concluye sobre el aumento en el tiempo dedicado a las redes sociales lo cual terminan aislando a los jóvenes del mundo real y cambiando la manera de relacionarse ya que se pierde el contacto cara a cara con las personas (Rodríguez et al., (2020).

Por otro lado, el segundo objetivo de esta investigación se plateo identificar las afecciones más frecuentes por el uso de las

LAS REDES SOCIALES Y SU EFECTO EN LA SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO

redes sociales, encontrando en primer lugar el cansancio acumulado debido a las largas jornadas sobre todo en horas nocturnas en exposición a las redes sociales, por lo general esto genera problemas para dormir ya que el cerebro se mantiene en constante actividad por la estimulación de los dispositivos utilizados, en este sentido parece asociarse a la idea de la interrupción del descanso normal del cerebro o del miedo a perderse de algo sea noticia, mensajes, etc. por dormir temprano (Armaza, 2023).

A su vez investigaciones como la de Kuss et al (2013) encontraron resultados similares donde los jóvenes con perfiles de riesgo hacen usos diarios de las redes sociales por lo general en horas nocturnas en gran medida más de dos horas en adelante.

Como segunda consecuencia se mencionó el tiempo irrecuperable que invierten no solo en nutrirse de conocimientos, sino que tiende con mayor énfasis a ver asuntos de entretenimiento, farándula noticias ajenas, lo que implica que el tiempo es improductivo y no se está utilizando en su mayoría para educarse o generar mayor conocimiento. Por lo tanto, el autoaprendizaje y los procesos E-learning son escasos dentro de la mayor parte de universitarios, esto implica que en esta población no se tiene como estrategia de aprendizaje los recursos tecnológicos actuales. Por otro lado es importante destacar el desinterés y descuido a las responsabilidades de los jóvenes, las cuales pasan a segundo plano.

Ahora bien, un punto clave para esta investigación fue conocer los efectos de las redes sociales en la salud mental, donde el

escaso descanso que los jóvenes hoy en día le dan a su cerebro genera cierta preocupación ya que el uso en más de 4 horas de las redes sociales hacen que el cerebro realice un proceso de información única o específica de un tema, en este sentido los jóvenes usan incluso sus horas de descanso para seguir usando las redes sociales lo que hace que el cansancio se intensifique aún más.

Algunas investigaciones como la Puerto et al (2015) concluyeron que el promedio de somnolencia de los jóvenes demuestra que el uso de las redes tiene efecto en los hábitos de sueño de los estudiantes entrevistados, aunque aún no llegan a causar una alarma. Sin embargo, Iñiguez et al (2021) demostraron que los jóvenes en su mayoría tenían problemas ocasionales con el uso de las redes sociales y a su vez su mayoría tienen problemas de sueño que además merecen atención e incluso medicación.

Por otra parte, en términos emocionales se determinó la desesperación y angustia como reacción clásica en la ausencia de un dispositivo móvil o de una conexión a internet lo cual genera en los jóvenes desesperación y angustia por no poder estar activos en las redes sociales. Estos resultados concuerdan con la mayoría de la literatura antes revisada en cuanto a los aspectos emocionales como el hecho de ser un distractor clave en las responsabilidades, enseñanzas y actividades de los jóvenes (Hernandez , y otros, 2019).

Por lo tanto los resultados obtenidos demuestra que las redes sociales se relacionan con una exposición excesiva a las redes sociales que a su vez provoca efectos

LAS REDES SOCIALES Y SU EFECTO EN LA SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO

emocionales de ansiedad en los jóvenes universitarios, en donde los niveles de ansiedad o insomnio incrementan con el uso

prolongado de *Tiktok* e *Instagram* los cuales son considerados como distractores y consumidores de tiempo.

BIBLIOGRAFÍA

- Alarcon, R. (2018). la salud mental de los estudiantes universitarios. *Mental Health among University students*, 2019-221.
- Amaya, M., & Forero, A. (2020). Incidencia del uso de las redes sociales en el rendimiento académico del área de matemáticas. *Revista espacios*, 798-1015. doi:<https://www.revistaespacios.com/a20v41n28/a20v41n28p02.pdf>
- American Psychological Association. (2014). *Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. APA.
- Araya, V., Alfaro, M., & Andonegui, M. (2007). CONSTRUCTIVISMO: ORIGENES Y PERSPECTIVAS. *Revista de educacions Laurus*, 76-92.
- Armaza, J. (2023). RIESGO DEL USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE LATINOAMÉRICA. In *SciELO Preprints.*, 41-52.
- Castro, M., Salamanca, M., & Quintero, M. (2009). SALUD MENTAL: UN ABORDAJE DESDE LA PERSPECTIVA ACTUAL DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD. *Psicología desde el Caribe*, 83-112.
- Chávez, R., Romero, F., Tapia, T., Lopez, C., Ortiz, G., & Castro, S. (2021). Uso de las redes sociales y rendimiento académico de estudiantes de preparatoria de la Universidad Autónoma de Sinaloa. *Ciencia latina, revisat multidisciplinar*, 5(5), 8515-8537. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i5.938
- Colin, M. B., & Mejias, C. (2021). Redes sociales y salud mental: vivencias digitales de alumnos de la fesi unam. *Cuidarte*, 10(19), 00-00. doi:<https://www.medigraphic.com/pdfs/cuidarte/cui-2021/cui2119d.pdf>
- Collazos, C. (2019). *REDES SOCIALES E INTERNET Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE ECONOMÍA-UNICA, EN EL PERÍODO 2019*". UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA, Peru. doi:<https://repositorio.unica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13028/3512/REDES%20SOCIALES%20E%20INTERNET%20Y%20RENDIMIENTO%20ACAD%3%89MICO%20DE%20LOS%20ALUMNOS%20DE%20LA%20ESCUELA%20DE%20ECONOM%3%8DA-UNICA%2C%20EN%20EL%20PER%3%8DODO%202019.pdf?sequence=1&is>

LAS REDES SOCIALES Y SU EFECTO EN LA SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO

- De La Hoz, L., Acevedo, D., & Torres, J. (2015). Uso de Redes Sociales en el Proceso de Enseñanza y Aprendizaje por los Estudiantes y Profesores de la Universidad Antonio Nariño, Sede Cartagena. *Formación Universitaria*, 8(4), 77-84. doi: 10.4067/S0718-50062015000400009
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., & Valera, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación Media*, 162-167.
- Durán, R., Gómez, A., & Sanches, M. (2017). *Guía idáctica para la elaboración de un Trabajo Académico*. Universidad de Salamanca. doi:https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/132754/dpee_Gu%EDatrabajoacad%E9mico.pdf;jsessionid=75D10FCDF9C773038E5BD9936F1CC89C?sequence=1
- Espinoza, E. (2020). La investigación cualitativa, una herramienta ética en el ámbito pedagógico. *Conrado*, 16(75), 103-110. doi:http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000400103&lng=es&tlng=es.
- Flores, G., Chancusig, J., Cadena, J., Guaypatín, O., & Montaluisa, R. (Abril de 2017). *la influencia de las redes sociales en los estudiantes universitarios*. Obtenido de Boletín virtual: <file:///C:/Users/VRSX64/Downloads/Dialnet-LainfluenciaDeLasRedesSocialesEnLosEstudiantesUniv-6119348.pdf>
- Flores, V., & Ripalda, J. (2022). *Adicción a redes sociales y su relación con la imagen corporal en adolescentes*. Universidad técnica de Ambato. doi:<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/36891>
- Fuster, D. (abril de 2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229.
- Gomez, C. (2018). *¿El influencer es un efecto de moda o persistirá con el tiempo?* Universidad Pontificia, Facultad de ciencias económicas y empresariales, Madrid.
- Hernández, H., Aguirre, G., Juan, E., Lagomarsino, M., Mansilla, J., & Ganga, F. (2019). La era digital comprendida desde la Psicología humanista. *Revista Costarricense de Psicología*, 35-53.
- Hutt, H. (2012). LAS REDES SOCIALES: UNA NUEVA HERRAMIENTA DE DIFUSIÓN. *Reflexiones*, 121-128.
- Iñiguez, S., Iñiguez, I., Cruz, S., & Iñiguez, A. C. (2021). Relación entre uso problemático de internet y calidad de sueño durante la pandemia de COVID-19. *UNIVERSIDAD, CIENCIA y TECNOLOGÍA*, 116-124.
- Islas, C., & Carranza, A. (2011). Uso de las redes sociales como estrategias de aprendizaje. ¿Transformación educativa? *Apertura*, 3(2). doi:<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68822737001>
- Kuss, D., Rooij, A., Shorter, G., & Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 1987-1996.

LAS REDES SOCIALES Y SU EFECTO EN LA SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO

- Lagos, G., Garcé, E., Troya, I., & Alonzo, J. (2020). Las redes sociales y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes universitario. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. doi:<https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/2235/2288>
- Macazana, D., Sito, L., & Romero, A. (2021). *Psicología educativa*. NSIA Publishing House Editions.
- Manzanero, S. (2022). *IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES Y COMO ELLO AFECTA A DIFERENTES VARIABLES PSICOLÓGICAS*. Trabajo de fin de grado de enfermería, Universidad Europea. doi:https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/3193/Selina_Manzanero_Tfg.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Marín, L. (2007). La noción de Paradigma. *Signo y Pensamiento*, 34-45.
- Martínez, J., González, N., & Pereira, J. (2022). Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática. *REIDOCREA*, 44-57. doi:<https://www.ugr.es/~reidocrea/11-4.pdf>
- Mendoza, J. (2018). Uso excesivo de redes sociales de internet y rendimiento académico en estudiantes de cuarto año de la carrera de psicología de UMSA. *Educacion Superior*, 57-70. doi:http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2518-82832018000200008&lng=es&tlng=es.
- Micin, S., & Bagladi, V. (2011). Salud Mental en Estudiantes Universitarios: Incidencia de Psicopatología y Antecedentes de Conducta Suicida en Población que Acude a un Servicio de Salud Estudiantil. *Terapias psicológicas*, 53-64.
- Osorio, J., Molero, M. d., & Pérez, M. d. (2014). REDES SOCIALES EN INTERNET Y CONSECUENCIAS DE SU USO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 585-592. doi:<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851785058>
- Piquera, J., Ramos, V., Martínez, A., & Oblitas, L. (2009). EMOCIONES NEGATIVAS Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL Y FÍSICA. *Suma Psicológicas*.
- Puerto, M., Rivero, D., & Sansores, L. (2015). SOMNOLENCIA, HÁBITOS DE SUEÑO Y USO DE REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 189-195.
- Quecedo, R., & Castaño, C. (2012). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*(14), 5-39. doi:<https://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf>
- Rodrigues, S., Borges, L., Leira, L., & Barboza, M. (2020). ¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental? *Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas*, 1-3. doi:<https://doi.org/10.15649/cuidarte.953>

LAS REDES SOCIALES Y SU EFECTO EN LA SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO

- Ruiz , C. (2016). Redes Sociales y Educación Universitaria. *Paradigma*, 37(1), 232-256. doi:http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512016000100012
- Salinas, P., & Cardenas, M. (2009). Metodos de investigacion Social. En *Intiyan*. Quipus .
- Ureña, G., & Valdivi, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *revista electronica de investigacion educativa*, 20(3), 19-28. doi:<https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>
- Ventura, J. (2017). ¿Población o muestra?: Una diferencia necesaria. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43(4), 648-649.
- Vilca, H., Mamani, Y., & Sosa, F. (2022). REDES SOCIALES Y SU RELACION CON EL NIVEL DE RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE EDUCACION DE LA REGIÓN ANDINA DE PERU. *Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento Crítico*, 137-154. doi:<http://doi.org/10.5281/zenodo.655107>

LAS REDES SOCIALES Y SU EFECTO EN LA SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO

ANEXOS

Los datos analizados en la presente investigación se encuentran almacenados en el siguiente enlace:

https://drive.google.com/drive/folders/1-FghiC0-pXugh_F8PXveHhszKcocKQOE?usp=drive_link