

El impacto de las redes sociales en la salud mental. Revisión bibliográfica

Troya-Fernández, J.C. Períñan-Sotelo, N. Sánchez-Movellan-Pérez, P.
"El impacto de las redes sociales en la salud mental. Revisión bibliográfica".

SANUM 2023, 7(1) 18-28

Resumen

INTRODUCCIÓN: Debido al gran desarrollo de las tecnologías y la gran importancia que adquieren las redes sociales en la actualidad, se desarrollan grandes trastornos en la salud mental de la población. Por ello y por medio de este proyecto se pretende prevenir situaciones que dañen la salud mental de las personas y mejorar su calidad de vida y la de los seres que le rodean resaltando las consecuencias que crean las redes sino se utilizan de forma correcta. De esta manera, se demostrará el gran papel que adquiere enfermería para que las enfermedades mentales descendan en relación con las redes sociales.

OBJETIVO: Analizar las consecuencias de las redes sociales en la salud mental.

METODOLOGÍA: El trabajo se ha realizado mediante una revisión bibliográfica de la evidencia científica entre las redes sociales y su relación con los problemas de salud mental en el usuario.

RESULTADOS: En la actualidad el 90% de los jóvenes en España entre 16 y 24 años utiliza las redes sociales siendo Facebook la primera red social destacada y la segunda Instagram (García Puertas, 2020). Han aumentado en las últimas décadas los trastornos emocionales, como son la ansiedad y depresión. Los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) constituyen la tercera enfermedad crónica más común entre los jóvenes llegando a una incidencia del 5%.

CONCLUSIONES: Las redes sociales y la enfermería son necesarias para la prevención y promoción en cuanto a los problemas de salud mental ocasionados puesto que se puede hacer ver a los pacientes lo que conlleva vivir inmersos en aplicaciones y la gran cantidad de trastornos mentales que existen en la actualidad. No solo el paciente puede obtener apoyo, sino que además puede conocer todas las enfermedades existentes y concluir si está teniendo problemas de adicción a las redes o si realmente les están afectando mucho en su desarrollo personal o tan simple como si se siente mal o bien y llegar a la conclusión de si necesita ayuda o no antes de que ocurra una tragedia. En definitiva, la investigación realizada a través de la revisión bibliográfica expone que el impacto de las redes sociales en la salud mental es un tema novedoso y muy importante en el siglo XXI puesto que actualmente afecta a la gran mayoría de personas; por lo que se debe considerar seguir estudiando sobre él para minimizar sus efectos y así ayudar a la población.

AUTORAS

Juana Cristina Troya Fernández.

Enfermera. CRUZ ROJA.
Chiclana de la Frontera.
Cádiz. España.

Noelia Períñan Sotelo.

Enfermera. Ambulancias
Paramedic. El Puerto
de Santa María, Cádiz.
España.

Paula Sánchez-Movellan Pérez.

Enfermera. Grupo HLA.
Hospital puerta del sur
Jerez. Cádiz. España

**Autora de
Correspondencia:**

Juana Cristina Troya
Fernández.

 j.cristinatroya@gmail.
com

Tipo de artículo:
Revisión.

Sección:
Salud mental.

F. recepción: 20-09-2022

F. aceptación: 17-11-2022

Palabras clave:

Redes sociales;
Salud mental;
Enfermería;
Ansiedad;
Depresión..

The impact of social networks on mental health. Bibliographical review

Abstract

BACKGROUND: Due to the great development of technologies and the great importance that social networks acquire today, big disorders are developed in mental health of the population. For this reason and through this project, it is intended to prevent situations that damage mental health of people and improve their life of quality and that of the beings around them, highlighting the consequences that networks create if they are not used correctly. In this way nurses demonstrate that acquire a big role for help the decrease in relation with social media. to social networks will be demonstrated.

OBJECTIVE: Analyze the consequences of social networks on mental health.

METHOD: The work has been carried out through a literature review of the scientific evidence between social networks and their relationship with mental health problems in the user.

RESULTS: Currently, 90% of young people in Spain between 16 and 24 years of age use social networks, with Facebook being the leading social network and Instagram the second (García Puertas, 2020). Emotional disorders, such as anxiety and depression, have increased in recent decades. Eating disorders (ED) are the third most common chronic disease among young people, reaching an incidence of 5%.

CONCLUSION: Social networks and nursing are necessary for the prevention and promotion of mental health problems, since patients can be made to see what it means to live immersed in applications and the large number of mental disorders that exist today. Not only can the patient get support, but they can also learn about all the existing illnesses and conclude if they are having addiction problems with the networks or if they are really affecting them a lot in their personal development or as simple as if they feel bad or good and come to the conclusion if they need help or not before a tragedy occurs. In short, the research conducted through the literature review shows that the impact of social networks on mental health is a new and very important topic in the XXI century since it currently affects the vast majority of people; therefore, further study on it should be considered to minimize its effects and thus help the population.

Key word:

Social Networking;

Mental Health;

Nursing;

Anxiety;

Depression.

Introducción

El uso de las redes sociales ha cambiado por completo la forma en que las personas interactúan, las generaciones de hoy son capaces de procesar grandes cantidades de información en un corto periodo de tiempo, independientemente de la ubicación geográfica.

“Red social” es un término utilizado para describir plataformas basadas en Internet para interactuar con personas que comparten con los usuarios intereses, metas comunes o contextos similares o que simplemente son conocidos.

Actualmente las redes sociales dan el protagonismo a los usuarios y a las comunidades que estos conforman. Esto lleva a que sea mucho más fácil la comunicación entre las personas, el intercambio de información (como fotos, videos y más) y les posibilita conocer gente nueva, aumentando aún más su red.

En definitiva, la principal función de una red social es conectar personas en el mundo virtual, crear nuevas conexiones sociales o simplemente mantener las existentes.

En la actualidad el 90% de los jóvenes en España entre 16 y 24 años utiliza las redes sociales siendo Facebook la primera red social destacada y la segunda Instagram (18).

En los tiempos actuales la persona que no esté conectada a una red parece que no existe y se le considera analfabeto ya que está aislado de la sociedad moderna. Las redes siguen aumentando y en el siglo XXI se ha considerado como una vía principal (15).

¿Cómo afecta esta revolución de redes sociales a la salud de las personas?

Según han pasado los años hemos descubierto más de cada aplicación y se ha seleccionado que cada usuario percibe una red social de una forma distinta, destacando que Facebook e Instagram son las redes más perjudiciales para la salud mental mientras que las que menos daño hacen son YouTube y Twitter ya que son redes que pueden influir menos en el individuo.

La investigación sobre la salud mental y la exposición en las redes sociales es un área de investigación relativamente nueva y en crecimiento. Sin embargo, el papel de la asunción de riesgos o el papel protector de Internet y las redes sociales no está claro.

Los problemas de salud mental son una preocupación creciente en la sociedad, causado en parte al uso inadecuado de Internet y las redes sociales, por lo que se necesitan estrategias para mejorar esta situación.

Metodología

El trabajo se ha realizado mediante una revisión bibliográfica de la evidencia científica entre las redes sociales y su relación con los problemas de salud mental en el usuario.

Las bases de datos y recursos utilizados son Google académico, SciELO, PubMed, CINAHL Complete, CUIDEN®, Dialnet.

La búsqueda comienza el 22 de diciembre de 2021, continua en enero y finaliza el 7 de febrero de 2022. Se emplean las palabras claves: “redes sociales”, “salud mental”, “depresión”, “enfermería”, “autoestima”, “ansiedad”, “covid”.

Se utilizan marcadores booleanos los cuales son “AND” y “OR” combinando las palabras claves para obtener un resultado más concreto de la búsqueda.

En algunas ocasiones no se ha utilizado ningún marcador booleano y se ha obtenido una visión más amplia de la investigación.

Mediante los criterios de inclusión y exclusión y las oportunas estrategias se han seleccionado un total de 31 referencias.

Resultados

La Organización Mundial de la Salud (OMS) asume la salud como “el estado de pleno bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia”. Asimismo, al definir la salud mental se reconoce que va más allá de la ausencia de enfermedad mental. Se entiende como una condición de salud mental general, que incluye la autoestima, el autoconcepto, la calidad de las relaciones con los compañeros y la capacidad de manejar las emociones y enfrentar la dificultad que ello conlleva.

Consecuencias de las redes sociales en la salud mental:

1. ANSIEDAD

La ansiedad está definida por la Asociación Estadounidense de Psicología (APA) como una emoción caracterizada por sentimientos de tensión, pensamientos preocupados y cambios físicos como aumento de la presión arterial.

En el caso de las redes sociales se observa un incremento de trastornos por ataques de pánico, trastornos de ansiedad generalizada y trastorno obsesivo compulsivo.

Bajo una revisión bibliográfica se encontró que las personas que navegan más tiempo en redes son más propensas a padecer ansiedad por lo

que en diversos estudios se encuentran una relación directa entre el tiempo que establece un individuo conectado a las redes y sus síntomas de ansiedad.

2. DEPRESIÓN

La depresión es una enfermedad mental que está aumentando a nivel mundial y de forma muy rápida.

Ante la depresión, las redes sociales pueden constituir un riesgo muy importante; destacamos Instagram ya que gran cantidad de estudios demuestran que cuanto más tiempo se pasa en esta aplicación más propenso es el individuo a padecer una depresión o bien a aumentar ésta de forma drástica si ya la padece.

3. AUTOESTIMA

La OMS destaca que la autoestima es un estado completo de bienestar y que tiene en cuenta el aspecto social, físico y psicológico. Destaca que no solo es que no existan problemas o enfermedades, sino que va más allá.

Dependiendo de si nuestra autoestima es alta o es baja, vamos a obtener triunfos o fracasos, ya que se cree que es la responsable de potenciar a la persona dándole seguridad y desarrollando sus habilidades.

Las redes sociales han desarrollado un papel muy importante con respecto a la autoestima, ya que se ven afectados componentes como el autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación y el auto-respeto. De toda la población destacan en este apartado los jóvenes en los que se ha visto como la autoestima descendía por Instagram debido a los likes y comentarios de esta aplicación ya que subir una publicación y no recibir la interacción esperada lleva a desarrollar sentimientos negativos con respecto a ellos mismos como puede ser el rechazo. Otro aspecto de la red que afecta en este caso a la población en general es el número de seguidores, es decir comienzan a valorarse dependiendo de si tienen más o menos seguidores y ello ocasiona que por tanto una persona con pocos seguidores comience a cuestionarse y a plantearse su aspecto físico considerándolo como problema por el que no aumenta su aplicación y por consiguiente baja la autoestima.

Muchas investigaciones aclaran que debido a las redes sociales se ha producido un incremento de jóvenes extrovertidos y con muy baja autoestima, teniendo problemas para aceptar su físico.

4. IMAGEN CORPORAL

La población intenta crear una imagen en redes sociales para que los demás se hagan una idea de cómo son, pero no cualquier imagen es válida

y así lo afirman jóvenes que buscan destacar en Instagram, Facebook u otra red social.

Los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) constituyen la tercera enfermedad crónica más común entre los jóvenes llegando a una incidencia del 5%. Destacan entre ellos las mujeres, aunque 1 de cada 10 hombres se ven perjudicados por este problema. (12).

Las mujeres buscan tener medidas ejemplares como son 90-60-90 según los estándares establecidos por la sociedad lo que lleva a que la anorexia aumente en jóvenes. Pero no solo afecta a ellas, sino también a los hombres, los cuales consideran que si no tienen músculos formados o un rostro perfecto son menos que otros.

Los comentarios en redes sociales juegan en esta área un papel muy importante ya que se establece una relación directa con la insatisfacción corporal. Un ejemplo es la modelo Alexis Ren, quien comenta que su anorexia se vio intensificada por la red social Instagram.

5. SUEÑO

Varios estudios publicados en los últimos años (1) demuestran una fuerte asociación entre el uso de las redes sociales y las alteraciones del sueño. Las personas que se pasan la mayoría del tiempo en redes sociales tienden a tener dificultades para dormir y además despertares muy tempranos.

La población (más frecuentemente jóvenes y adolescentes) utiliza cualquier aplicación antes de dormirse como modo de distracción y ello a veces lleva a que se pasen las horas de manera muy deprisa y no se den cuenta del gran tiempo que están invirtiendo en redes, que a su vez les va a perjudicar en el sueño, ya que no duermen las horas necesarias para poder descansar lo suficiente.

También existen personas (en este caso cómo hemos dicho sobre todo jóvenes) que afirman usan las redes sociales porque no pueden dormir y ello les calma la ansiedad que sienten en el momento; lo que no se dan cuenta es que están construyendo un círculo vicioso ya que cada vez que no puedan dormir van a ir a las redes sociales y ello les quita horas de sueños originando al final un gran trastorno en éste y unas consecuencias terriblemente graves para la salud.

Nos encontramos con jóvenes y adolescentes exhaustos debido al gran tiempo dedicado a las redes sociales y los problemas anteriores comienzan a ascender con rapidez por lo cual se tiene en cuenta la gran afectación que causan las redes sociales a la población.

Afectación de las redes sociales en la salud mental en la población:

Se destacan a los adolescentes y jóvenes puesto que son las personas que actualmente más tiempo pasan en ellas y más relación tienen al respecto.

El aumento del tiempo que se dedica a redes sociales está relacionado con la sensación de aislamiento del mundo real, lo que puede llevar a trastornos mentales. (2).

1. Adolescentes

El adolescente experimenta enormes cambios emocionales y conforme crece ello puede afectar de manera muy amplia a su alrededor, es decir, su relación con la familia, con los amigos, sus tareas diarias, sus proyectos a largo plazo, sus decisiones; las redes pueden tener gran parte de influencia en estos cambios y generar comportamientos que puedan derivar en conflictos para el desarrollo social y personal que experimenta el usuario.

La forma en la que las redes sociales afectan a los adolescentes se ven reflejadas cuando éste comienza a tener una personalidad frágil, no se relaciona tanto con los familiares o en general sus relaciones se ven perjudicadas. Cuando estos patrones se ven afectados confirmamos que el adolescente ha desarrollado cierta adicción a las redes sociales que la gran mayoría proviene de haber recibido recompensas.

Las redes sociales son las responsables de que el adolescente pierda su interacción con el entorno y que estos comiencen a perder su estímulo de relacionarse con personas en la realidad.

La salud mental se ve perjudicada en este sector de la población debido a que no son conscientes de la gran información que comparten a través de sus redes y en lo que ello puede desembocar, por ello es necesario hacer hincapié en este tema para que el adolescente pueda cursar con soluciones ante diversos aspectos.

2. Jóvenes

Existen estudios que muestran que los síntomas de la depresión padecida por jóvenes se relacionan con la adicción a las redes sociales. Como justificación a ello se obtienen datos en los que se resalta que la autoestima baja de los jóvenes se debe a que tienen una percepción negativa de sí mismos, un gran aislamiento social y muy pocos recursos para interactuar socialmente.

El efecto que causa las redes sociales en las personas jóvenes puede llegar a influir en su vida trágicamente ya que aparte de sufrir una depresión como se

visualiza anteriormente también comienzan a no dormir bien debido a su adicción por estas; inician hábitos alimentarios poco saludables como omitir el desayuno o tomar bebidas energéticas (ya que es el comportamiento que observan en otras personas en las redes y supuestamente les va muy bien), también se ve aumentado el sedentarismo puesto que pasan muchas horas delante de la pantalla sentados o bien tumbados si se trata de un dispositivo móvil; comienzan las inseguridades y el “qué pensarán de mí si subo esto o publico esto otro” y por supuesto juega un papel importante derivando de ello la ansiedad. Fernández (2013) afirma que la alteración de estados emocionales viene de una adicción a internet lo que deriva en la ansiedad y enfado debido a estar todo el tiempo pensando en su uso y en el tiempo que se pasa en ella.

Morrison & Gore (2010) aclara que los individuos que persuaden de que son adictos a las redes sociales, son los que en gran parte van a generar agresividad y van a cursar con una depresión mayor lo que va a dar lugar a que su ámbito social se vea perjudicado.

Puesto a lo que se ha resaltado en este sector de la población, se destaca que, tanto en adolescentes como en jóvenes, experimentan etapas de grandes cambios en las cuales sus emociones están a “a flor de piel”, son nuevas y ello lleva a que el usuario se realice preguntas y no obtenga respuestas de lo que está sintiendo.

Ventajas y desventajas de las redes sociales

Actualmente las personas se mantienen conectadas a través de la red y están en constante comunicación todo el tiempo, sin que sea necesario un contacto directo lo que puede llegar a resultar bueno en ciertos aspectos, pero malo en muchos otros.

1. Ventajas

- Establecer relaciones al momento y reforzar lazos ya existentes con otras personas que ayudan a sentirse mejor con uno mismo debido al apoyo que recibe.
- Se fomenta la educación y la formación de las personas lo que puede llevar a que el individuo se siente autorrealizado, ya que no solo se pueden realizar actividades de entretenimiento lo que incluiría a una red social como Instagram, sino que además se pueden hacer cursos interactivos y estudios a distancia que ayudan al desarrollo y crecimiento personal. (Lozano Álvaro, 2021).
- Permiten que contactemos con personas que tienen los mismos intereses o que pasan por situaciones semejantes y ayuda al individuo a

no sentirse solo en quizás ese aspecto de su vida.

- Informan de la prevención y promoción de la salud en diversos aspectos al igual que de la enfermedad y mantiene alerta al usuario para buscar una red social de apoyo u cualquier otra ayuda necesaria.
- Ayuda a aumentar el nivel de creatividad del usuario lo que le va a suponer tener más inspiración y sentirse un poco más realizado.
- Incrementa el entretenimiento y ocio del usuario, lo que le permite al individuo mantenerse dentro de una actividad y desarrollarse en aspectos sociales, culturales y 40 personas que van a repercutir en la realización del individuo, como indican Lazcano y Madariaga.
- Facilita la autonomía del individuo puesto que él decide con quien quiere comunicarse y con quien no y eso le va a ser sentirse independiente.
- Ayuda a los usuarios a expresar sus sentimientos, lo que les puede resultar muy beneficioso ya que así no los guarda.
- Se encuentran apoyados por usuarios semejantes a ellos, es decir, si un individuo tiene o a tenido una depresión y éste se expresa en redes y cuenta su trayectoria ante ésta, al usuario que lo observa le va a ayudar a no sentirse solo y observar que pueden ser capaces de salir hacia delante si otros lo han conseguido y así con diversos problemas de salud.

2. Desventajas

- El uso de las redes sociales, en especial de aplicaciones como Instagram, Facebook o Twitter pueden hacer que la persona permanezca aislada de la sociedad; entrando en un mundo virtual el cual puede llegar a hacerlo esclavo.
 - Las personas debido al deseo que tienen de comunicarse con los demás se van a encerrar en sí mismas esperando cualquier señal de otros usuarios para estar en contacto con ellos, lo que les va a crear una dependencia de la red -Se generan sentimientos de miedo, como puede ser “miedo a perderse algo relacionado con la red”, ansiedad, angustia, preocupación cuando los usuarios no están conectados.
 - Se crea la adicción a redes puesto que el usuario no se imagina sin estar conectado mediante su teléfono móvil o cualquier otra tecnología ya que cree que así siempre estará en contacto con alguien y no se siente solo.

- Se puede generar envidia puesto que los usuarios ven en otras personas una vida que creen que no pueden alcanzar y comienzan a plantearse la suya, afectando a su autoconcepto, su autoestima, su situación actual; las personas se comparan frecuentemente con una vida que no es real y es una de las razones que más afecta al individuo.
- Se facilita información del individuo a otros usuarios lo cual puede ser usado para dañar a éste mediante comentarios u opiniones sobre su vida personal que los puede llevar a perjudicar la salud mental.
- Se llegan a dar los “robos de identidad” lo que indica que un usuario se adueña de la identidad de otro y ello genera un conflicto lo que desemboca en estrés, irritación e incluso ansiedad y depresión ante dicha situación, en el caso de que el individuo no sepa manejarla y gestionar tal problema.
 - Estar conectados a la red todo el tiempo puede hacer que el usuario decaiga en sus obligaciones o que no rinda tanto en su trabajo, estudios; puesto que su mente se encuentra en otro lado.
 - Se destaca la baja autoestima ya que la mayor parte del tiempo las personas ven a otras de su alrededor “mejores que ellas”.
 - La mayor parte del tiempo aparecen sentimientos de negatividad puesto que el usuario se piensa que no va a obtener ciertos objetivos debido a las comparaciones que ejerce en las redes sociales.
 - Se generan problemas familiares y sobre todo de parejas, puesto que entra en juego los celos, sentimientos de rabia, inseguridad, debido a las comparaciones anteriores mencionadas y sobre todo el miedo persistente de la persona de que su pareja le deje por alguien “más guapo, fuerte, con mejor trabajo, con mejor coche, casa”.

ENFERMERÍA Y LAS REDES SOCIALES:

Las redes sociales han comenzado a tener gran repercusión en el ámbito sanitario, puesto que son necesarias tanto para los pacientes como para los profesionales de salud.

Tener tanta información acerca de la salud ha generado grandes polémicas puesto que existen personas con más ansiedad, angustiadas, con miedo; que conforme ven una noticia en la red social piensan que les pasa a ellos y acuden en seguida a la atención sanitaria, lo que ocasiona colapso en la actualidad.

El papel de la enfermería es esencial, puesto que el objeto de estudio de las enfermeras son los cuidados en la salud de individuos, familia y comunidades, por tanto, ésta podría centrar investigaciones sobre aspectos relacionales y destacar las redes sociales.

El conjunto de los profesionales de la salud y las redes sociales puede resultar beneficioso para el cuidado del paciente ya que se puede lograr que éste mejore su comportamiento respecto a la salud. La enfermería podría desempeñar un papel motivador, orientativo y comunicativo.

En la actualidad ya existen redes que forman parte del ámbito de la salud; las que son para médicos, o bien de médicos para pacientes, de enfermería, o bien de enfermería para pacientes, de farmacéuticos y otros. Todas ellas ayudan a divulgar información, compartirlas con el paciente, promover la salud, educar al paciente y prevenir.

En el V Congreso de Deontología Médica que tuvo lugar en mayo de 2018, el Dr. Jacinto Bátiz, secretario de la Comisión Central de Deontología de la OMC, dijo que "puede ser recomendable aprovechar el poder amplificador de las redes sociales para realizar una labor divulgadora, siempre que el uso y la participación conlleven un comportamiento acorde con los principios del profesionalismo médico".

Así resultaría de interés que desde la atención primaria se desarrollaran programas de prevención que engloben la información de los individuos que se encuentran en riesgo y de sus familias.

Las redes sociales también forman parte de la investigación en el área de salud pública, gracias a ello la actuación ante enfermedades es mucho más rápida.

Por otro lado, la enfermería ha desempeñado un papel muy importante frente a la actuación del Covid-19 y las redes sociales no han sido menos ya que se han llevado a cabo 45 estrategias de cómo llevar esta enfermedad y como tratar los trastornos de salud mental derivados de ella.

El poder acceder fácilmente a las redes sociales y consultar cualquier síntoma en este caso relacionado con la Covid-19, aumenta la desesperación puesto que se genera la incertidumbre de si se padece la enfermedad o no. Por otro lado, hay variedad de noticias que no son ciertas que el paciente al no tener conocimientos suficientes de la enfermedad puede llegar a creerse y ello aumenta el miedo y la angustia.

El ámbito sanitario en este caso se ha visto obligado a interactuar en las redes sociales para desmentir muchos bulos y han estado implicados en ofertar información a través de aplicaciones como Facebook,

Tiktok, Instagram, twitter y otras aplicaciones para que la población estuviese tranquila e informada ante la enfermedad, sus síntomas, cómo actuar si el usuario es positivo y mucha más información que ha sido de mucha utilidad-

Discusión

El objetivo primordial de esta revisión bibliográfica es conocer el impacto de las redes sociales en la salud mental.

Como podemos contemplar en la actualidad existen numerosos jóvenes y adolescentes con problemas derivados del desarrollo existente en redes sociales.

Los artículos estudiados revelan que existen una relación directa entre redes sociales y problemas de salud mental como son, ansiedad y depresión.

Cabe destacar que las redes han sido partícipe de agravar diversas situaciones en la pandemia del COVID-19 y que hemos sufrido consecuencias relacionadas directamente con la salud debido a diversos bulos en redes.

Todos los autores pertenecientes a este estudio concluyen que lo primordial es realizar una prevención y promoción cuanto antes por parte de enfermería, ya que así lograríamos educar a las nuevas generaciones para no derivar en los problemas de salud mental descritos en la revisión bibliográfica.

Discussion

The main objective of this literature review is to know the impact of social networks on mental health.

As we can see, there are currently many young people and adolescents with problems derived from the existing development of social networks.

The articles studied reveal that there is a direct relationship between social networks and mental health problems such as anxiety and depression.

It should be noted that the networks have been involved in aggravating various situations in the COVID-19 pandemic and that we have suffered

consequences directly related to health due to various hoaxes on networks.

All the authors belonging to this study conclude that the most important thing is to carry out prevention and promotion as soon as possible by nursing, since this way we would be able to educate the new generations in order to avoid the mental health problems described in the bibliographic review.

Conclusiones

Este Trabajo Fin de Grado, ha pretendido en todo momento demostrar la importancia que actualmente tienen las redes sociales y cómo influyen en la salud mental de las personas.

La ansiedad y la depresión son los trastornos que más desarrolla la población, y los cuales pueden llegar a causar grandes problemas llegando al extremo de causar un suicidio.

Los trastornos de conductas alimentarias juegan un papel importante puesto que las redes sociales como indica la revisión bibliográfica realizada son partícipes del crecimiento de esta enfermedad y de agravar la causa existente en muchos casos.

La autoestima del individuo baja a gran escala y se observan casos de jóvenes que no cursan con ella, debido al cuerpo y vida perfecta que observan en las redes.

La adicción a vivir delante de una pantalla se ha vuelto extrema a tal punto que se deterioran las relaciones de contacto directo y solo se interactúan a través de las redes, lo que aumenta el aislamiento de las personas.

Los adolescentes y los jóvenes son la población que más sufren los efectos negativos de las redes sociales y a su vez son los más perjudicados puesto que están creciendo en un mundo virtual y que no se asemeja a la realidad.

El impacto que concluimos es más negativo que positivo ya que observamos que existen tanto desventajas como ventajas en las redes, pero el daño causado que se valora en las desventajas ocasionadas es mucho mayor.

El impacto que concluimos es más negativo que positivo ya que observamos que existen tanto desventajas como ventajas en las redes, pero el daño causado que se valora en las desventajas ocasionadas es mucho mayor.

Las redes sociales y la enfermería son necesarias para la prevención y promoción en cuanto a los problemas de salud mental ocasionados puesto que se puede hacer ver a los pacientes lo que conlleva vivir inmersos en aplicaciones y la gran cantidad de trastornos mentales que existen en la actualidad. No solo el paciente puede obtener apoyo, sino que además puede conocer todas las enfermedades existentes y concluir si está teniendo problemas de adicción a las redes o si realmente les están afectando mucho en su desarrollo personal o tan simple como si se siente mal o bien y llegar a la conclusión de si necesita ayuda o no antes de que ocurra una tragedia.

En definitiva, la investigación realizada a través de la revisión bibliográfica expone que el impacto de las redes sociales en la salud mental es un tema novedoso y muy importante en el siglo XXI puesto que actualmente afecta a la gran mayoría de personas; por lo que se debe considerar seguir estudiando sobre él para minimizar sus efectos y así ayudar a la población.

Conclusions

This Final Degree Project has tried at all times to demonstrate the importance that social networks currently have and how they influence the mental health of people.

Anxiety and depression are the disorders that most people develop, and which can cause major problems reaching the extreme of causing suicide.

Eating disorders play an important role since social networks, as indicated in the literature review, are involved in the growth of this disease and aggravate the existing cause in many cases.

The self-esteem of the individual drops on a large scale and there are cases of young people who do not have it, due to the perfect body and life they see in the networks.

The addiction to live in front of a screen has become extreme to such an extent that direct contact relationships deteriorate and they only interact through the networks, which increases the isolation of people.

Adolescents and young people are the population that suffer the most from the negative effects of social networks and in turn are the most harmed since they are growing up in a virtual world that does not resemble reality.

The impact we conclude is more negative than positive since we observe that there are both disadvantages and advantages in the networks, but the damage caused that is valued in the disadvantages caused is much greater.

The impact we conclude is more negative than positive since we observe that there are both disadvantages and advantages in the networks, but the damage caused that is valued in the disadvantages caused is much greater.

Social networks and nursing are necessary for the prevention and promotion of mental health problems, since patients can be made to see what it means to live immersed in applications and the large number of mental disorders that exist today. Not only can the patient get support, but they can also learn about all the existing illnesses and conclude if they are having addiction problems with the networks or if they are really affecting them a lot in their personal development or as simple as if they feel bad or good and come to the conclusion if they need help or not before a tragedy occurs.

In short, the research conducted through the literature review shows that the impact of social networks on mental health is a new and very important topic in the XXI century since it currently affects the vast majority of people; therefore, further study on it should be considered to minimize its effects and thus help the population.

Declaración de transparencia

La autora principal (defensora del manuscrito) declara que el contenido de este trabajo es original y no ha sido publicado previamente ni está enviado ni sometido a consideración a cualquier otra publicación, en su totalidad o en alguna de sus partes.

Fuentes de financiación

No se ha recibido financiación.

Conflicto de intereses

No existe conflicto de intereses entre las participantes.

Publicación

Este trabajo de revisión no ha sido presentado en ninguna ponencia, comunicación oral, póster en ningún congreso o evento científico.

BIBLIOGRAFÍA

1. Arias, N., Díaz, E., Fernández, R., Márques, P., Serrano, N. & Quiroga, E. (2019). El Análisis de las Redes Sociales desde la perspectiva Enfermera: una aproximación teóricoempírica. *Index de Enfermería*. 28(4), 1-5. Recuperado en <http://ciberindex.com/index.php/ie/article/view/e32140>
2. Avila-Toscano, J.H. (2009). Redes sociales, generación de apoyo social ante la pobreza y calidad de vida. *Revista iberoamericana De Psicología*. 2(2), 65-74. Recuperado en <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.2207>
3. Barboza, M., Borgues, L., Leira, R., & Rodríguez, S.A. (2020). ¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental? *SMAD, Rev Electrónica Saúde Mental Álcool Drog*. 16(1), 1-3. Recuperado en: <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/182>
4. Barrón, M., & Mejía, C., (2021). Redes sociales y salud mental: vivencias digitales de alumnos de la Fesi Unam. *CuidArte*, 10, 00-00. Recuperado en <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=98559>
5. Basterra Olives, M. & Cabrera Hernández, L., (2021). Las Redes sociales y su influencia en trastornos como la depresión en los jóvenes. [Tesis de pregrado, Universidad de La Laguna]. Recuperado en <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/23966>
6. Betzabeth Bahamonde, V. (2020). Instagram y la baja autoestima por el consumo masivo de jóvenes de una Facultad de comunicaciones de una Universidad Privada de La Molina. [Tesis de pregrado, Universidad de Ciencias y Arte de América Latina]. Recuperado en <http://repositorio.ucal.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12637/327/Instagram%20y%20la%20baja%20autoestima.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
7. Bruna Barranco, I., Castel Feded, S., Navarrete Villanueva, D., & Romanos Calvo, B. (2017). Influencia negativa de las redes sociales en la salud de adolescentes y adultos jóvenes: una revisión bibliográfica. *Psicología y Salud*. 27(2), 255-267. Recuperado en <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2531>
8. Calderón Calvo, G. (2018). Enfermería y Redes Sociales: un futuro para la salud de la población. [Tesis de pregrado, Universidad de Valladolid, Diputación de Palencia]. Recuperado en <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/31569>

9. Campos Soto, N., Gómez García, G. & Romero Rodríguez, J.M. (2019). Follow me y dame like: Hábitos de uso de instagram de los futuros maestros. *Revista interuniversitaria de formación de profesorado*. 94(33.1), 83-96. Recuperado en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6986245>
10. Carvalho, T., Do Vale e Silva, J., Fontes, S., Lopes de Melo, J., Moreira de Freitas, R. & Oliveira e Melo, K. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería Global*. 20(4), 324-364. Recuperado en <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.462631>
11. Chuquitoma Cruz, L.G. (2017). Redes sociales y su influencia en el autoestima de adolescentes del nivel secundaria en la institución educativa Manuel Muñoz Najar, Arequipa-2016. [Tesis pregrado, Universidad de Medicina Humana y Ciencias de La Salud Escuela Profesional Enfermería]. Recuperado en <https://hdl.handle.net/20.500.12990/340>
12. Colás-Bravo, P., González Ramírez, T., & De-Pablos-Pons. (2013). Juventud y redes sociales: Motivaciones y usos preferentes. *Comunicar*. 40, 15-23. Recuperado de <https://doi.org/10.3916/C40-2013-02-01>
13. Corrales Pérez, A., García Mendoza, F., Moo Estrella, J.A., Quijano León, N.K. & Tamayo Pérez, W.A. (2012). Redes sociales en Internet, Patrones de sueño y depresión. *Enseñanza e investigación en Psicología*. 17(2), 427-436. Recuperado en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29224159005>
14. Cuevas MN, S., Martínez-Castillo, BA., Delgado Quiñones & EG., Salamanca- Rodríguez, CG. (2015). Adicción a redes sociales y su relación con problemas de autoestima en la población de 15 a 19 años en población derechohabiente del Instituto Mexicano del Seguro Social. *Revista Médica*. 6(4), 285-289. Recuperado en <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=60331>
15. De la Fuente, J.R., (2012). Impactos de la globalización en la salud mental. *Gaceta Médica de México*, 148, 586-90. Recuperado en http://www.anmm.org.mx/GMM/2012/n6/GMM_148_2012_6_586-590.pdf
16. Durán Rodríguez, E., & Basabe de Quintae, M.C. (2013). Salud mental y expresión de las emociones en el Facebook. *Anuario Electrónico De Estudios En Comunicación Social "Disertaciones"*. 6 (2), 88-111. Recuperado en <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/disertaciones/article/view/3852>
17. Fernández, A., & Rodríguez, A. (2014). Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos. *Acta colombiana de Psicología*, 17(1), 131-140. Recuperado en http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552014000100013
18. García Puertas, D. (2020). Influencia del uso de instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales. *Revisión sistemática. Revista Española de comunicación en salud*. 11(2), 244-254. Recuperado en <https://doi.org/10.20318/recs.2020/5223>
19. Gil Vera, V.D., & Quintero López, C. (2021). La ansiedad y la depresión derivadas del abuso de las redes sociales: un análisis relacional. [Tesis pregrado, Universidad Católica]
20. Luis Amigó, Medellín, Colombia]. Recuperado en <https://www.cibersalud.es/la-ansiedad-yla-depresion-derivadas-del-abuso-de-las-redes-sociales/>
21. Gómez, Key., & Marín, Jazmín., (2017). Impacto que generan las redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales en Iberoamérica los últimos 10 años. Bucaramanga: Universidad Cooperativa de Colombia. Recuperado en <https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/747/1/Impacto%20que%20generan%20las%20redes%20sociales%20en%20la%20conducta%20del%20adolescente%20y%20en%20sus%20relaciones%20interpersonales%20en%20Iberoam%c3%a9rica%20los%20%c3%baltimos%2010%20a%c3%b1os.pdf>
22. Guerrero García, C., Solanilla Salameiro, E., & Trucharte Álvarez, C. (2022). El impacto de la COVID-19 en la salud mental de los adolescentes y su relación con las redes sociales. *Elsevier*. 54(1). Recuperado en <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656721001839?via%3Dihub>
23. Guerrero García, C., Solanilla Salameiro, E., & Trucharte Álvarez, C. (2022). El impacto de la COVID-19 en la salud mental de los adolescentes y su relación con las redes sociales. *Elsevier*. 54(1). Recuperado en <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656721001839?via%3Dihub>
24. Huanca Baez, J. (2016). Asociación entre las redes sociales de internet y trastorno de ansiedad en adolescentes de dos academias preuniversitarias de la ciudad de Arequipa. [Tesis 52 de doctorado, Universidad Nacional de San Agustín]. Recuperado en <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/3464>

25. Martel Cabrera, I. (2021). Impacto de las redes sociales en la salud mental y bienestar de las personas. [Tesis de pregrado, Universidad Ciencias Médicas Cienfuegos (Cuba)]. Recuperado en <https://cibamanz2021.sld.cu/index.php/cibamanz/cibamanz2021/paper/view/710>
26. Meana, R.J. & De la Piedra, S.M. (2017). Redes sociales y fenómeno influencer. Reflexiones desde una perspectiva psicológica. *Miscelánea Comillas*. 75(147), 443-469. Recuperado en <https://revistas.comillas.edu/index.php/miscelaneacomillas/article/view/8433>
27. Oliveros Calvo, S. (2018). El impacto de las redes sociales en nuestra salud y bienestar mental. Grupo Doctor Oliveros. Recuperado en <https://www.grupodoctoroliveros.com/el-impacto-de-las-redes-sociales-en-nuestra-salud-y-bienestar-mental>
28. Ortega, J., & Padilla, C. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *CASUS*, 2, 47-53. Recuperado en <http://repositorio.ucss.edu.pe/handle/UCSS/252>
29. Paige, C. (2019). 140 estadísticas de las redes sociales que son importantes para los mercadólogos en 2020. Hootsuite. Recuperado en <https://blog.hootsuite.com/>
30. Portero Alférez, N. (2020). Las redes sociales y la COVID-19: herramientas para la infodemia. *Boletín IEEE*. 20, 831-853. Recuperado en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7772855>
31. Portillo Reyes, V., Ávila-Amaya, J.A., Capps, J.W. (2021). Relación del uso de redes sociales con la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 3(1), 139-149. Recuperado en <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/182/117>
32. Tangarife Arias, H. (2021). Niveles de depresión en estudiantes de Psicología de la Universidad Católica de Pereira y su relación con el Uso problemático de las Redes Sociales. [Tesis pregrado, Universidad Católica de Pereira]. Recuperado en <http://hdl.hanle.net/10785/8269>
33. Tortella-Feliu, M.T. (2014). Los Trastornos de Ansiedad en el DSM-5. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, (110), 62-69. Recuperado en <https://dialnet.unirioja.es>

