

# Redes sociales y su impacto en la salud mental de estudiantes universitarios: un estudio bibliométrico

Social media and its impact on the mental health of university students: a bibliometric study

*Redes sociais e seu impacto na saúde mental de estudantes universitários: um estudo bibliométrico*

## ARTÍCULO ORIGINAL



Escanea en tu dispositivo móvil

o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/revistavive.v8i22.364>

Vidnay Noel Valero Ancco<sup>1</sup> 

vvalero@unap.edu.pe

Fredy Sosa Gutierrez<sup>1</sup> 

fredysosa@unap.edu.pe

Vicentina Socorro Miranda Salas<sup>2</sup> 

vsms0502@gmail.com

<sup>1</sup>Universidad Nacional del Altiplano. Puno, Perú

<sup>2</sup>EsSalud. Puno, Perú

Artículo recibido 8 de octubre 2024 / Aceptado 14 de noviembre 2024 / Publicado 22 de enero 2025

## RESUMEN

El uso creciente de las redes sociales en la actualidad se ha convertido en un tema crítico debido a su repercusión en la salud mental de los universitarios. **Objetivo:** Analizar las principales producciones científicas relacionadas con las redes sociales y su impacto en la salud mental de los estudiantes universitarios. **Material y métodos:** Se realizó un estudio bibliométrico descriptivo con un enfoque cuantitativo de trabajos publicados entre 2014 y 2024. Se identificaron y analizaron 277 documentos relevantes extraídos de la base de datos Scopus. Se utilizó el software VOSviewer para el análisis de co-ocurrencia de palabras clave y otras categorías pertinentes en la producción científica. **Resultados:** Se evidenció un aumento exponencial en la producción científica a partir de 2020, con un pico de 52 artículos en 2022. Este crecimiento se asocia con el impacto de la pandemia de COVID-19, que intensificó el uso de plataformas digitales como medio principal de interacción. Estados Unidos, Reino Unido y China destacaron como los países con la mayor cantidad de publicaciones en esta temática, aunque también hubo una representación significativa de otros países a nivel mundial. La revista International Journal of Environmental Research and Public Health se posicionó como la más productiva en este campo, mientras que Medicina fue el área temática con más investigaciones, seguida por Psicología y Ciencias Sociales. **Conclusión:** Es fundamental continuar el estudio de este fenómeno, enfocándose en intervenciones que utilicen las redes sociales de manera positiva para mejorar el bienestar mental de los estudiantes universitarios.

**Palabras clave:** Bienestar emocional; Estudiantes universitarios; Interacción social; Redes sociales; Salud mental

## ABSTRACT

The increasing use of social media today has become a critical issue due to its impact on the mental health of university students. **Objective:** To analyze the main scientific productions related to social media and their impact on the mental health of university students. **Material and methods:** A descriptive bibliometric study was carried out with a quantitative approach of works published between 2014 and 2024. 277 relevant documents extracted from the Scopus database were identified and analyzed. VOSviewer software was used to analyze the co-occurrence of keywords and other relevant categories in scientific production. **Results:** An exponential increase in scientific production was evident starting in 2020, with a peak of 52 articles in 2022. This growth is associated with the impact of the COVID-19 pandemic, which intensified the use of digital platforms as the main means of interaction. The United States, the United Kingdom, and China stood out as the countries with the largest number of publications on this topic, although there was also a significant representation of other countries worldwide. The International Journal of Environmental Research and Public Health was ranked as the most productive journal in this field, while Medicine was the thematic area with the most research, followed by Psychology and Social Sciences. **Conclusion:** It is essential to continue studying this phenomenon, focusing on interventions that use social media in a positive way to improve the mental well-being of university students.

**Key words:** Emotional well-being; University students; Social interaction; Social networks; Mental health

## RESUMO

O crescente uso das redes sociais hoje tornou-se uma questão crítica devido ao seu impacto na saúde mental dos estudantes universitários. **Objetivo:** Analisar as principais produções científicas relacionadas às redes sociais e seu impacto na saúde mental de estudantes universitários. **Material e métodos:** Foi realizado um estudo bibliométrico descriptivo com abordagem quantitativa de trabalhos publicados entre 2014 e 2024. Foram identificados e analisados 277 documentos relevantes extraídos da base de dados Scopus. O software VOSviewer foi utilizado para análise de coocorrência de palavras-chave e demais categorias relevantes na produção científica. **Resultados:** Ficou evidente um aumento exponencial da produção científica a partir de 2020, com pico de 52 artigos em 2022. Esse crescimento está associado ao impacto da pandemia da COVID-19, que intensificou o uso de plataformas digitais como principal meio de interação. Os Estados Unidos, o Reino Unido e a China destacaram-se como os países com maior número de publicações sobre este tema, embora também tenha havido uma representação significativa de outros países a nível mundial. O International Journal of Environmental Research and Public Health posicionou-se como o mais produtivo nesta área, enquanto a Medicina foi a área temática com mais investigação, seguida pela Psicologia e pelas Ciências Sociais. **Conclusão:** É fundamental continuar o estudo deste fenômeno, apostando em intervenções que utilizem as redes sociais de forma positiva para melhorar o bem-estar mental dos estudantes universitários.

**Palavras-chave:** Bem-estar emocional; Estudantes universitários; Interação social; Redes sociais; Saúde mental

## INTRODUCCIÓN

En la última década, el uso de redes sociales ha crecido de manera exponencial, especialmente entre los jóvenes. Este fenómeno ha transformado radicalmente la forma en que las personas se comunican, interactúan y acceden a la información. Estas plataformas se han convertido en un medio esencial de conexión social, al punto de que resulta difícil imaginar la vida cotidiana sin ellas. Este cambio se debe a que las redes sociales permiten a los usuarios mantenerse en contacto con amigos y familiares, sin importar la distancia geográfica. Además, han democratizado el acceso a la información, al brindar a cualquier persona con conexión a internet la oportunidad de compartir y consumir contenido (1).

Sin embargo, a pesar de que las redes sociales ofrecen beneficios significativos para la comunicación instantánea, la constante necesidad de estar conectado puede llevar a su uso excesivo, lo que a su vez puede afectar la salud mental y el bienestar emocional de los usuarios (2). Desde la perspectiva de O'Reilly et al. (3), esta situación presenta importantes desafíos para los sistemas educativos y de atención médica a nivel mundial. Se demanda de una colaboración efectiva entre educadores, profesionales de la salud y responsables políticos para crear entornos que promuevan su uso saludable y fortalezcan el bienestar integral de la población.

En el contexto de los estudiantes universitarios, Sen et al. (4), encontraron una fuerte correlación negativa entre el tiempo dedicado a las redes sociales y el bienestar mental. Los autores argumentan que el uso prolongado de estas plataformas puede generar un estrés acumulativo, por lo que recomiendan utilizarlas con moderación y buscar alternativas recreativas que contribuyan al bienestar psicológico. Esta perspectiva también es respaldada por Seo et al., (5), quienes encontraron que su uso moderado mejoró la salud mental de un grupo de alumnos internacionales al fomentar un sentido de pertenencia y apoyo social.

Además, el uso de redes sociales puede generar otros efectos psicológicos. Durante la pandemia de COVID-19, varios autores encontraron que su uso contribuyó a un aumento de la ansiedad (6,7), la difusión del miedo (8) y la adicción a estas plataformas (9). Asimismo, se ha asociado con problemas de salud mental como depresión, estrés, trastornos del sueño (10), dificultades en el aprendizaje (11,12), sensación de soledad y malestar psicológico (13). Estos hallazgos evidencian el impacto que las redes sociales pueden tener en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios.

Debido a esto, al aumento en el uso de redes sociales, junto con la vulnerabilidad de la población universitaria a problemas de salud mental como el estrés académico, la transición a la

vida adulta y las presiones sociales (14), hace que sea crucial identificar tendencias y patrones sobre la influencia de estas plataformas en su bienestar psicológico. Además, es importante investigar áreas que requieren mayor atención. En este contexto, se plantean las siguientes interrogantes: ¿Cuál es la tendencia temporal en la publicación de investigaciones sobre redes sociales y su impacto en la salud mental en estudiantes universitarios? ¿Cuáles son las revistas más influyentes y relevantes en este ámbito? ¿Cuáles son los países que más han contribuido a la literatura sobre el tema? ¿Qué recomendaciones para futuras investigaciones han surgido en la literatura existente?

Para abordar estas preguntas, es necesario revisar las experiencias documentadas por la comunidad científica sobre el tema. Esto permitirá entender cómo ha evolucionado el interés académico a lo largo del tiempo, identificar dónde se concentra la investigación y qué fuentes son más relevantes. Esta información servirá como base para desarrollar intervenciones adecuadas que promuevan el bienestar psicológico en esta población. En consecuencia, el objetivo del presente estudio bibliométrico descriptivo es analizar las principales producciones científicas relacionadas con las redes sociales y su impacto en la salud mental de los estudiantes universitarios.

## METODOLOGÍA

La presente investigación se enmarca dentro de un enfoque bibliométrico descriptivo, donde se estudia el desarrollo de la literatura científica sobre las redes sociales y su impacto en la salud mental de los estudiantes universitarios. Persigue identificar tendencias, patrones y áreas de investigación relevantes relacionadas con el tema. Para lograr una comprensión profunda, la bibliometría utilizada presenta hallazgos cualitativos y cuantitativos.

Para llevar a cabo el análisis, se partió de las publicaciones científicas contenidas en la base de datos de Scopus, que proporciona acceso a una amplia gama de revistas científicas y artículos revisados por pares de diversas disciplinas académicas. Reconocida como una de las principales bases de datos bibliográficas del mundo para obtener información relevante y actualizada. Además, ofrece herramientas analíticas que facilitan el seguimiento y la evaluación del impacto de las publicaciones mediante métricas como el índice h, CiteScore y Scimago Journal Rank. Estas métricas permiten medir la calidad y relevancia de los artículos seleccionados, así como identificar tendencias en la producción científica relacionada con el tema.

Se diseñó una estrategia de búsqueda avanzada en el que se utilizaron términos específicos como "redes sociales", "salud mental" y "estudiantes universitarios", junto con sus equivalentes en inglés. Esta búsqueda se realizó en los campos de título, resumen y palabras clave de los artículos. Para optimizar los resultados, se aplicaron combinaciones booleanas (AND, OR) que permitieron refinar la búsqueda y asegurar la relevancia de los documentos recuperados.

Se establecieron los siguientes criterios para incluir los estudios en el análisis: se consideraron investigaciones que abordaran explícitamente la relación entre redes sociales y salud mental en estudiantes universitarios, así como publicaciones revisadas por pares en revistas científicas, disponibles en español o inglés, y publicadas entre el 2014 y 2024. En contraste, se excluyeron aquellos estudios que no cumplían con estos criterios. Después de eliminar duplicados y normalizar los datos, se estableció un subconjunto final de 277 documentos que fueron objeto de análisis.

Una vez recopilados los artículos relevantes, se realizó un análisis descriptivo basado en el conteo del número total de publicaciones por año y país, con el fin de identificar tendencias temporales. También se determinaron las revistas más influyentes en el campo mediante el análisis del número total de publicaciones, el CiteScore (una métrica que mide la relación de citas por

artículo publicado), el cuartil y el índice h. Además, se identificaron las instituciones y áreas de la ciencia más productivas en relación con el tema, así como los artículos más citados.

Se llevó a cabo un análisis de co-ocurrencia para examinar las relaciones entre palabras clave y otras categorías relevantes en la producción científica. Para ello, se utilizó el software VOSviewer (versión 1.6.20), una herramienta ampliamente reconocida en el ámbito de la bibliometría. Este análisis permitió identificar patrones y conexiones entre los conceptos clave que emergen de la literatura, lo cual es esencial para comprender la relación entre la salud mental y el uso de redes sociales en el contexto universitario.

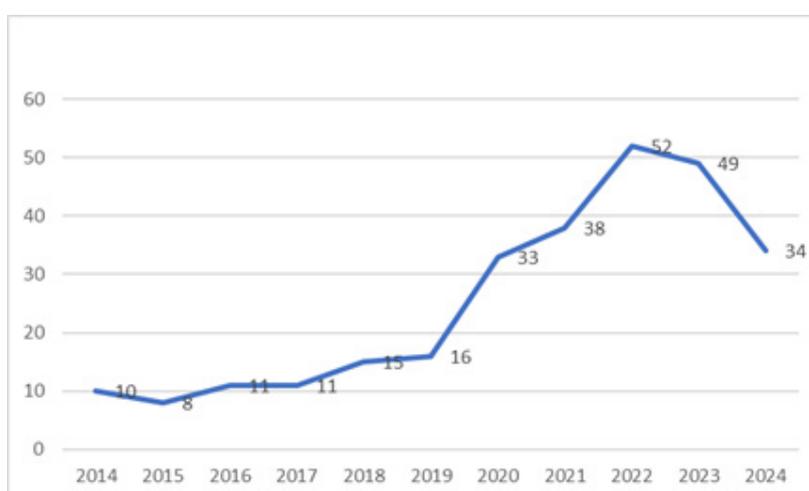
## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El análisis bibliométrico se llevó a cabo en función de 277 documentos extraídos de la base de datos Scopus, que abordan las redes sociales y su impacto en la salud mental de los estudiantes universitarios, publicados entre 2014 y 2024. Como se muestra en la Figura 1, el número de trabajos científicos publicados ha aumentado exponencialmente en los últimos diez años. Entre 2014 y 2019, se publicaron menos de 20 artículos por año, siendo 2019 el año con la mayor cantidad de publicaciones (15,16) y 2015 el que registró la menor (8). A partir de 2020, se observa un notable incremento en las publicaciones: en 2020 se

registraron 33 artículos, en 2021 un total de 38, y en 2022 se alcanzó el máximo con 52 artículos. En 2023, se publicaron 49 trabajos, y hasta octubre de 2024 se contabilizaron 34 publicaciones.

Este crecimiento significativo refleja un creciente interés académico por explorar la influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios. Este fenómeno se debe a varias razones. En primer

lugar, la omnipresencia de estas plataformas ha condicionado el estudio de cómo las dinámicas sociales en línea pueden afectar el bienestar de los alumnos. Además, la pandemia de COVID-19 aceleró el uso de estas plataformas como medio principal de comunicación y conexión social, lo que ha impulsado un aumento en la investigación sobre cómo su uso intensificado durante este periodo ha impactado la salud mental.



**Figura 1.** Artículos publicados en Scopus por año sobre las redes sociales y su impacto en la salud mental de los estudiantes universitarios.

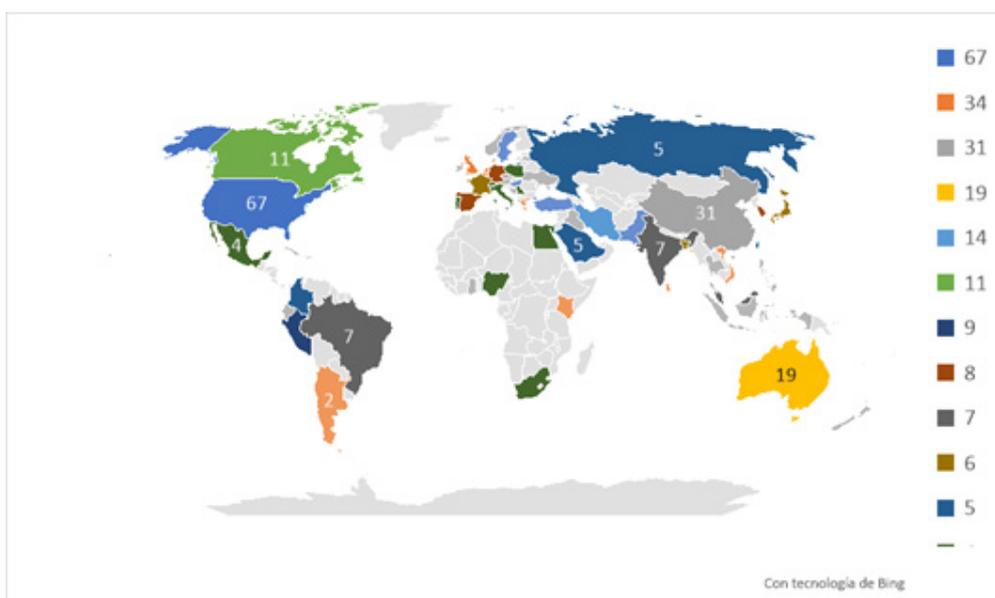
El análisis también incluyó un interés por identificar los países con la mayor cantidad de publicaciones en la temática estudiada. Como se muestra en la Figura 2, destacan Estados Unidos con 67 publicaciones, seguido por el Reino Unido con 34, y China con 31. Otros países relevantes son Australia (19), Irán (14), Canadá (11), y Perú (9). Alemania, Hong Kong, Corea del Sur y España registran 8 publicaciones cada uno. Asimismo, Brasil, India y Malasia cuentan con 7 publicaciones

cada uno, mientras que Bangladesh, Francia y Japón tienen 6. Por último, Chile, Colombia, Rusia, Arabia Saudita y Taiwán presentan 5 publicaciones cada uno.

Estos resultados evidencian que la investigación sobre esta temática se lleva a cabo en todos los continentes, lo que indica que el interés académico por la relación entre las redes sociales y la salud mental de los estudiantes universitarios trasciende fronteras geográficas

y culturales. La influencia de estas plataformas en la salud mental se presenta, por tanto, como un fenómeno global que afecta a estudiantes en diversos contextos socioculturales. Este panorama abre la puerta a comparaciones internacionales que pueden revelar diferencias significativas en los patrones de uso y sus efectos en la salud

mental. Tal información es crucial para informar políticas y prácticas específicas adaptadas a cada región, lo que permite abordar de manera más efectiva los desafíos que enfrentan los estudiantes universitarios en relación con su bienestar emocional.



**Figura 2.** Países más productivos en la temática sobre las redes sociales y su impacto en la salud mental de los estudiantes universitarios.

En cuanto a las diez revistas con mayor cantidad de publicaciones en la temática de estudio, como se indica en la Tabla 1, la mayoría son de Estados Unidos, Reino Unido y Suiza, y predominan en los cuartiles Q1 y Q2. De ellas, se publicaron 26 artículos en el International Journal of Environmental Research and Public Health, 9 en PLOS ONE, y 8 en BMJ Open. Además, se registraron 7 publicaciones en BMC Psychiatry, 5 en Frontiers in Psychiatry y 4 en Journal of American

College Health. También se incluyen revistas como ACM International Conference Proceeding Series, Applied Mathematics and Nonlinear Sciences y JMIR Formative Research, cada una con 3 artículos publicados.

Estos datos reflejan la actividad investigativa en este campo y resaltan la importancia de las revistas de alto impacto en la difusión del conocimiento sobre las redes sociales y su impacto en la salud mental de los estudiantes

universitarios. La concentración de publicaciones en estas revistas indica que los investigadores buscan plataformas reconocidas para compartir

sus hallazgos, lo que puede contribuir a un mayor reconocimiento y discusión sobre el tema a nivel global.

**Tabla 1.** Las diez revistas científicas con mayor impacto sobre las redes sociales y su impacto en la salud mental de los estudiantes universitarios.

SOURCE TITLE	TP	CS2023	Q	H	País
International Journal Of Environmental Research And Public Health	26	7.3	Q2	198	Suiza
Plos One	9	6.2	Q1	435	Estados Unidos
BMJ Open	8	4.4	Q1	160	Reino Unido
BMC Psychiatry	7	5.9	Q1	137	Reino Unido
Journal Of Medical Internet Research	6	14.4	Q1	197	Canadá
Frontiers In Psychiatry	5	6.2	Q1	114	Suiza
Journal Of American College Health	4	5.4	Q2	111	Estados Unidos
ACM International Conference Proceeding Series	3	---	---	151	Estados Unidos
Applied Mathematics And Nonlinear Sciences	3	2.9	Q3	23	Polonia
Jmir Formative Research	3	2.7	Q2	25	Canadá

TP: número total de documentos; CS: Cite Score 2023; Q: Cuartil, H: H-Index.

En cuanto a las diez instituciones más productivas en el ámbito de estudio sobre las redes sociales y su impacto en la salud mental de los estudiantes universitarios, la figura 3 muestra que destaca el National Institutes of Health con 14 artículos. Le siguen UK Research and Innovation con 6 publicaciones. Además, National Center for Advancing Translational Sciences, National Institute for Health Research, National Natural Science Foundation of China y U.S. Department of

Health and Human Services con 5 publicaciones. Otras instituciones notables incluyen el National Health and Medical Research Council y el National Institute of Mental Health, con 4 artículos cada una. Finalmente, National Institute on Aging y National Institute on Drug Abuse registraron 3 publicaciones cada una. Estos datos resaltan la importancia de estas instituciones en el tema, lo que refleja su compromiso con la generación de conocimiento en este campo crítico.



**Figura 3.** Las diez instituciones más productivas en la temática sobre las redes sociales y su impacto en la salud mental de los estudiantes universitarios.

También se analizó la cantidad de estudios publicados en Scopus según el área temática. Como se muestra en la figura 4, Medicina lidera con 174 publicaciones, seguida de Psicología con 48, y Ciencias Sociales con 46. En Ciencias de la Computación se registraron 31 publicaciones, mientras que en Ciencia Ambiental hubo 30. Además, se publicaron 16 artículos en Enfermería, 14 en Ingeniería y 13 en área Multidisciplinar. En Artes y Humanidades, y Profesionales de la Salud contaron con 11 publicaciones cada una. En las

demás áreas temáticas, se observaron menos de diez publicaciones.

Estos resultados reflejan la predominancia de la Medicina en investigaciones sobre la temática estudiada, lo que indica un enfoque significativo en los aspectos clínicos y de bienestar. Al mismo tiempo, la representación de otras disciplinas evidencia un interés creciente por comprender este fenómeno desde diversas perspectivas académicas.



**Figura 4.** Estudios publicados por área temática sobre las redes sociales y su impacto en la salud mental de los estudiantes universitarios.

Como resultado del análisis de los 277 documentos, se contabilizó un total de 5 537 citas, con una media de 19,9 citas por artículo. El índice h de los artículos recuperados es de 35. Al examinar los diez artículos más citados, que se presentan en la Tabla 2, se observa que destaca el artículo “Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland”,

publicado en PLOS ONE de Estados Unidos, con 903 citas. A continuación, se encuentra el artículo “The impact of COVID-19 pandemic on mental health & wellbeing among home-quarantined Bangladeshi”, publicado en Journal of Affective Disorders de Países Bajos, con 304 citas. Estas dos investigaciones destacan notablemente respecto a los demás artículos por el elevado número de citas recibidas.

**Tabla 2.** Los diez artículos más citados en la temática sobre las redes sociales y su impacto en la salud mental de los estudiantes universitarios.

Autores (año) / cita / País	Título del artículo	Revista	Citas
Elmer et al. (2020) / (15) / Suiza	Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland	PLoS ONE	903
Khan et al. (2020) / (16) / Bangladesh	The impact of COVID-19 pandemic on mental health & wellbeing among home-quarantined Bangladeshi students: A cross-sectional pilot study	Journal of Affective Disorders	304
Zhang (2017) / (17) / USA	The stress-buffering effect of self-disclosure on Facebook: An examination of stressful life events, social support, and mental health among college students	Computers in Human Behavior	205
Tasso et al. (2021) / (18) / Bélgica	COVID-19 disruption on college students: Academic and socioemotional implications.	Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy	201
Sano et al. (2018) / (19) / USA	Identifying objective physiological markers and modifiable behaviors for self-reported stress and mental health status using wearable sensors and mobile phones: Observational study	Journal of Medical Internet Research	200
Tateno et al. (2019) / (20)	Internet addiction, smartphone addiction, and hikikomori trait in Japanese young adult: Social isolation and social network	Frontiers in Psychiatry	183
Carbonell et al. (2018) / (21) / Japón	Problematic use of the internet and smartphones in university students: 2006–2017	International Journal of Environmental Research and Public Health	155
AlAteeq et al. (2020) / (22) / Arabia Saudita	Perceived stress among students in virtual classrooms during the COVID-19 outbreak in KSA	Journal of Taibah University Medical Sciences	149
Teo et al. (2015) / (23) / USA	Identification of the hikikomori syndrome of social withdrawal: Psychosocial features and treatment preferences in four countries	International Journal of Social Psychiatry	140
Brailovskaia et al. (2019) / (24) / Alemania	The relationship between daily stress, social support and Facebook Addiction Disorder	Psychiatry Research	98

También se llevó a cabo un análisis de co-ocurrencia a partir de las palabras clave más relevantes asociadas a la investigación. La figura 5 presenta los resultados obtenidos mediante el software VOSviewer. En este análisis se pueden observar tres clústeres, diferenciados por colores,

que agrupan las relaciones entre conceptos y muestran las redes de co-citación. El clúster azul, denominado "human" (190 ocurrencias), incluye palabras como "adolescente", "estudiante", "psicología" y "enfermedad mental". El clúster morado, correspondiente a "mental health" (185



entre 2000 y 2022, también encontraron que en los últimos años se ha publicado la mayor cantidad de estudios sobre el impacto de las redes sociales en la salud de las personas. Este auge refleja un creciente interés dentro de la comunidad científica por comprender mejor las implicaciones de las redes sociales en el bienestar mental.

En este contexto, se coincide con las observaciones de Ghanayem et al. (26) y Prowse et al. (27), quienes señalaron que el aumento en la actualidad en la producción de estudios sobre las redes sociales y su impacto en la salud mental de los estudiantes universitarios se debe, en parte, a la pandemia de COVID-19. Esta crisis generó un renovado interés en la salud mental de los alumnos, impulsado por las restricciones sociales y el incremento del uso de estas plataformas como principal medio de interacción. También se respalda por Haddad et al. (28), quienes plantearon que esta crisis sanitaria alteró las dinámicas sociales y expuso a los alumnos a un entorno de incertidumbre y estrés sin precedentes. Según estudios recientes (29–31), una gran parte de los educandos reportó un deterioro en su estado emocional, con aumentos notables en síntomas de ansiedad y depresión durante este periodo crítico.

Por otro lado, a pesar de que Estados Unidos, Reino Unido y China se destacan como los países con la mayor cantidad de publicaciones en la temática estudiada, también se observa una representación significativa de otros países a nivel

mundial. Este hallazgo coincide plenamente con los resultados obtenidos por Aguirre et al. (25), quienes también identificaron a estos tres países como los líderes en publicaciones en este ámbito de investigación. Además, los autores apreciaron que el esfuerzo por investigar y publicar se extiende a diversas regiones del mundo, lo que indica que la intersección entre redes sociales y salud mental ha propiciado un diálogo académico amplio y diverso.

En cuanto a la revista con mayor cantidad de publicaciones en la temática de estudio, se identificó la *International Journal of Environmental Research and Public Health*, con un total de 26 artículos. Esta información coincide con el análisis bibliométrico realizado por Aguirre et al. (25), que también encontró que esta revista lidera en número de publicaciones sobre el tema. Este hallazgo reafirma el interés de editores e investigadores por difundir sus hallazgos a través de esta prestigiosa plataforma, lo que demuestra su relevancia en el ámbito académico.

Otro hallazgo significativo del estudio reveló que el área temática con mayor cantidad de investigaciones es la Medicina, con un total de 174 trabajos, seguida por Psicología y Ciencias Sociales, que registraron 48 y 46 artículos, respectivamente. En el ámbito de la salud, se evidencia una creciente preocupación por el bienestar psicológico en un contexto digital. Al contrastar estos resultados con los estudios de Vera et al. (32) y Otero et al. (33), se puede afirmar que esta tendencia se debe a la

relación significativa entre la ansiedad, el estrés, la depresión y la mala calidad del sueño, en conexión con la adicción a las redes sociales. Esta última tiene un impacto negativo en la salud mental de los estudiantes, lo que resalta la importancia de abordar estos problemas.

En el análisis de co-ocurrencia, se identificaron tres clústeres: uno denominado "human" con 190 ocurrencias, otro titulado "mental health" con 185 ocurrencias, y un tercero llamado "social network" con 153 ocurrencias. Entre las palabras clave incluidas en ellos se encuentran términos como "estudiante", "psicología", "enfermedad mental", "redes sociales", "trastornos mentales", "ansiedad" y "depresión". Al comparar estos resultados con la red de co-ocurrencia de palabras obtenida por Aguirre et al. (25), se pueden identificar puntos en común. En el estudio de estos autores, la red se dividió en dos clústeres: el primero abarcó temas relacionados con la salud, la mente y los seres humanos, mientras que el segundo incluyó términos como "adolescencia", "jóvenes", "masculino" y "femenino". Esta coincidencia indica que hay un enfoque compartido en la investigación sobre la intersección de la salud mental y las redes sociales, lo que resalta la importancia de estos temas en el contexto académico actual.

Las implicaciones para futuras investigaciones son significativas. En primer lugar, los problemas de salud mental y su relación con las redes sociales constituyen fenómenos relevantes que requieren

un estudio continuo, dada su alta incidencia y el uso generalizado entre los estudiantes universitarios. Esta necesidad de investigación está en consonancia con el sentir de Pan et al. (34) y se alinea con los hallazgos de Anchundia et al. (10), quienes coinciden en que los altos niveles de uso de estas plataformas se correlacionan con la aparición de depresión, ansiedad, estrés y adicción a Internet.

Además, la creciente preocupación por el bienestar psicológico en un entorno digital requiere una respuesta proactiva por parte de las instituciones educativas. Es fundamental la implementación de programas de concienciación y recursos de apoyo que aborden estos problemas, así como desarrollar estrategias que promuevan un uso saludable y equilibrado. Estas iniciativas ayudarán a los estudiantes a gestionar su salud mental y contribuirán a crear un ambiente educativo más seguro y propicio para el aprendizaje.

Asimismo, es significativo la investigación continua en este ámbito para desarrollar intervenciones más efectivas que beneficien a los estudiantes universitarios, en el que se utilicen las redes sociales como herramientas para mejorar su salud mental. Estudios previos (35,36) han sugerido que un uso moderado y consciente de estas plataformas puede fomentar la conexión social, reducir la sensación de aislamiento y facilitar el acceso a información valiosa, lo que a su vez puede mejorar el proceso de formación profesional.

También, Wright et al. (37), en su investigación sobre jóvenes fugitivos y sin hogar en EE.UU., encontraron que contar con una red de apoyo más amplia reduce el riesgo de experimentar síntomas significativos de enfermedades mentales graves. Por lo tanto, es relevante que futuras investigaciones exploren cómo estas plataformas digitales pueden ser utilizadas de manera efectiva para promover el bienestar mental, en lugar de ser consideradas únicamente como un factor de riesgo.

## CONCLUSIÓN

A partir del estudio bibliométrico realizado se apreció un crecimiento exponencial en los últimos años en las investigaciones relacionadas con las redes sociales y su impacto en la salud mental de los estudiantes universitarios. Esto se asocia a la repercusión de la pandemia de COVID-19 que intensificó el uso de estas plataformas digitales como medio principal de interacción. Como resultado, surgió un renovado interés en la comunidad científica por comprender cómo estas dinámicas afectan el bienestar emocional de los estudiantes.

Además, se observó una diversidad geográfica en la investigación sobre esta temática, lo que indica que el interés trasciende fronteras. Estados

Unidos, Reino Unido y China se destacan como los países con la mayor cantidad de publicaciones en este ámbito. Asimismo, se identificó a la revista *International Journal of Environmental Research and Public Health* como la que presenta el mayor número de publicaciones en este campo, lo que resalta su relevancia como plataforma para difundir investigaciones relacionadas. El análisis también reveló que Medicina es el área temática con más investigaciones, con 174 publicaciones, seguida por Psicología con 48 y Ciencias Sociales con 46. Esto refleja una creciente preocupación por los aspectos clínicos y psicológicos relacionados con el uso de redes sociales entre los estudiantes universitarios.

Para futuras investigaciones, es crucial continuar el estudio de este fenómeno con el fin de identificar cómo las redes sociales pueden ser utilizadas de manera positiva para promover el bienestar mental, en lugar de ser consideradas únicamente como un factor de riesgo. Esta perspectiva permitirá desarrollar estrategias más efectivas para abordar los desafíos que enfrentan los estudiantes universitarios en relación con su salud mental.

**CONFLICTO DE INTERESES.** Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Benalcázar A, Enriquez C. El impacto de las redes sociales en las relaciones humanas en la modernidad líquida. *Religación*. 2024; 9(41):e2401257. <https://lc.cx/AhYWvc>
2. Yamini P, Pujar L. Effect of Social Media Addiction on Mental Health of Emerging Adults. *Indian Journal of Extension Education*. 2022; 58(4):76-80. <https://lc.cx/rFyEvV>
3. O'Reilly M, Dogra N, Hughes J, Reilly P, George R, Whiteman N. Potential of social media in promoting mental health in adolescents. *Health Promotion International*. 2019;34(5):981-91. <https://lc.cx/H3OORH>
4. Sen P, Khurana V, Patra S, Goswami B, Gupta N. Assessment of the effect of social media usage and covid-19 pandemic news updates on the mental well-being of students during the lockdown in india. *International Journal of Scientific Research*. 2021;10(1):1-3. <https://lc.cx/4foviZ>
5. Seo H, Liu Y, Ebrahim H, Ittefaq M, Chung D. The COVID-19 pandemic and international students: A mixed-methods approach to relationships between social media use, social support, and mental health. *First Monday*. 2023;28(2). <https://lc.cx/LPn7ZK>
6. Zhao N, Zhou G. Social Media Use and Mental Health during the COVID-19 Pandemic: Moderator Role of Disaster Stressor and Mediator Role of Negative Affect. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2020;12(4):1019-38. <https://lc.cx/9QPshH>
7. Bashir H, Bhat S. Effects of Social Media on Mental Health: A Review. *The International Journal of Indian Psychology*. 2017;4(3):125-31. <https://lc.cx/U7vaAr>
8. Esayas M, Pandey D, Alemu B, Pandey B, Tareke S. The Negative Impact of Social Media during COVID-19 Pandemic. *Trends in Psychology*. 2023;31(1):123-42. <https://lc.cx/NSqSEA>
9. Ochoa F, Barragán M. El uso en exceso de las redes sociales en medio de la pandemia. *ACADEMO*. 2022;9(1):85-92. [https://lc.cx/27\\_tyA](https://lc.cx/27_tyA)
10. Anchundia M, Choez S, Erazo A. Las redes sociales y su influencia en la salud mental de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *REVISTA REVICC*. 2023;3(4):60-8. <https://lc.cx/JRzmVu>
11. Vilca H, Sosa F, Mamani Y. Redes sociales y su relación con el nivel de rendimiento académico en estudiantes universitarios de educación de la región andina de Perú. *Encuentros Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento Crítico*. 2022;(Extra):137-54. <https://lc.cx/Cnu3d3>
12. Azizi S, Soroush A, Khatony A. The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: a cross-sectional study. *BMC Psychology*. 2019;7(1):28. <https://lc.cx/kDRWYt>
13. Keles B, McCrae N, Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2019;25(1):79-93. <https://lc.cx/C2eqO8>
14. Limone P, Toto G. Factors That Predispose Undergraduates to Mental Issues: A Cumulative Literature Review for Future Research Perspectives. *Frontiers in Public Health*. 2022;10. <https://lc.cx/E3Aj9p>
15. Elmer T, Mephram K, Stadtfeld C. Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PLOS ONE*. 2020;15(7):1-22. <https://lc.cx/K-y-sw>
16. Khan A, Sultana M, Hossain S, Hasan M, Ahmed H, Sikder M. The impact of COVID-19 pandemic on mental health & wellbeing among home-quarantined Bangladeshi students: A cross-sectional pilot study. *Journal of Affective Disorders*. 2020; 277:121-8. <https://lc.cx/E4Jqpn>
17. Zhang R. The stress-buffering effect of self-disclosure on Facebook: An examination of stressful life events, social support, and mental health among college students. *Computers in Human Behavior*. 2017; 75:527-37. <https://lc.cx/Osk42g>

- 18.** Tasso A, Hisli N, San Roman G. COVID-19 Disruption on College Students: Academic and Socioemotional Implications. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2021;13(1):9-15. <https://lc.cx/lVe5QR>
- 19.** Sano A, Taylor S, McHill A, Phillips A, Barger L, Klerman E, et al. Identifying Objective Physiological Markers and Modifiable Behaviors for Self-Reported Stress and Mental Health Status Using Wearable Sensors and Mobile Phones: Observational Study. *J Med Internet Res*. 2018;20(6):e210. <https://lc.cx/A8OGqR>
- 20.** Tateno M, Teo A, Ukai W, Kanazawa J, Katsuki R, Kubo H, et al. Internet Addiction, Smartphone Addiction, and Hikikomori Trait in Japanese Young Adult: Social Isolation and Social Network. *Frontiers in Psychiatry*. 2019;10. <https://lc.cx/FNKdBY>
- 21.** Carbonell X, Chamarro A, Oberst U, Rodrigo B, Prades M. Problematic Use of the Internet and Smartphones in University Students: 2006–2017. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018;15(3):475. <https://lc.cx/D44fIB>
- 22.** AlAteeq D, Aljhani S, AlEesa D. Perceived stress among students in virtual classrooms during the COVID-19 outbreak in KSA. *Journal of Taibah University Medical Sciences*. 2020;15(5):398-403. <https://lc.cx/16AFRF>
- 23.** Teo A, Fetters M, Stufflebam K, Tateno M, Balhara Y, Choi T, et al. Identification of the hikikomori syndrome of social withdrawal: Psychosocial features and treatment preferences in four countries. *International Journal of Social Psychiatry*. 2015;61(1):64-72. <https://lc.cx/CQWnZX>
- 24.** Brailovskaia J, Rohmann E, Bierhoff H, Schillack H, Margraf J. The relationship between daily stress, social support and Facebook Addiction Disorder. *Psychiatry Research*. 2019;276:167-74. <https://lc.cx/wKWLYo>
- 25.** Aguirre Á, Álvarez P, Patiño M. Redes sociales y la salud mental un análisis bibliométrico. *Revista de Ingenierías Interfaces*. 2022;5(1):1-30. <https://lc.cx/ecEZhy>
- 26.** Ghanayem L, Shannon H, Khodr L, McQuaid R, Hellemans K. Lonely and scrolling during the COVID-19 pandemic: understanding the problematic social media use and mental health link among university students. *Frontiers in Psychiatry*. 2024;15. <https://lc.cx/i2mhcW>
- 27.** Prowse R, Sherratt F, Abizaid A, Gabrys R, Hellemans K, Patterson Z, et al. Coping with the COVID-19 Pandemic: Examining Gender Differences in Stress and Mental Health Among University Students. *Frontiers in Psychiatry*. 2021;12. <https://lc.cx/9paWAA>
- 28.** Haddad J, Macenski C, Mosier-Mills A, Hibara A, Kester K, Schneider M, et al. The Impact of Social Media on College Mental Health During the COVID-19 Pandemic: a Multinational Review of the Existing Literature. *Current Psychiatry Reports*. 2021;23(11):70. <https://lc.cx/n0Z39z>
- 29.** Mahevis R, Khan A, Mahmood H, Qazi S, Fakhoury H, Tamim H. The Impact of Social Media on the Physical and Mental Well-Being of Medical Students During the COVID-19 Pandemic. *Journal of epidemiology and global health*. 2023;13(9). <https://lc.cx/8HJfjJ>
- 30.** Jabbour D, Masri J, Nawfal R, Malaeb D, Salameh P. Social media medical misinformation: impact on mental health and vaccination decision among university students. *Irish Journal of Medical Science (1971 -)*. 2023;192(1):291-301. <https://lc.cx/ErTX02>
- 31.** Sujarwoto, Melsalasa R, Yumarni T. Social Media Addiction and Mental Health Among University Students During the COVID-19 Pandemic in Indonesia. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2023;21(1):96-110. <https://lc.cx/M3GGlt>
- 32.** Vera A, Vigo D, Pajares E, Bazualdo E, Tito M. Adicción a las redes sociales y salud mental en estudiantes de medicina en Perú. *Vive*. 2024;7(20):475-86. <https://lc.cx/GHI0BZ>

- 33.** Otero F, Picoy P, Espinoza R, De La Cruz J. Impacto de la adicción a redes sociales en la salud mental de los estudiantes de medicina humana, en tiempos de Covid-19. RFMH. 2023;23(4):62-72. <https://lc.cx/GHIOBZ>
- 34.** Pan J, Zhou Y, Wang S. Exploring the Complex Relationship between Social Network Addiction and Mental Health in College Students: A Study Based on Multi-layer Network Analysis. World Journal of Education and Humanities. 2024;6(3):125-36. <https://lc.cx/SAOvCw>
- 35.** Hartatik H, Maisharah K, Destari D, Mutmainnah I. The Effect of Social Media Use, Exercise Habits, and Social Support on Mental Health of College Students in Indonesia. West Science Social and Humanities Studies. 2023;1(05):236-44. <https://lc.cx/zQLj2g>
- 36.** Rodríguez E, Velasteguí L, Rodríguez R, Rodríguez W, La O. Potencialidades didácticas de las redes sociales en la formación universitaria: percepciones de los estudiantes. Universidad y Sociedad. 2021;13(5):154-64. <https://lc.cx/x1jYWN>
- 37.** Wright E, Attell B, Ruel E. Social Support Networks and the Mental Health of Runaway and Homeless Youth. Social Sciences. 2017;6(4). <https://lc.cx/yhreR4>

#### ACERCA DE LOS AUTORES

**Vidnay Noel Valero Ancco.** Investigador RENACYT de CONCYTEC – Perú. Miembro de la Red de Docentes de América Latina y del Caribe. Conferencista y Ponente en congresos nacionales e internacionales. Doctor en Educación. Docente de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, Perú.

**Fredy Sosa Gutierrez.** Docente asociado de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano. Licenciado en Educación Primaria. Maestría en Educación Intercultural y Doctor Scientiae en Educación por la Universidad Nacional del Altiplano, Perú. Desarrolla investigaciones en educación básica y superior. Líneas de investigación: Educación, pedagogía, calidad de la educación, interculturalidad y cultura andina. Participación en ponencias nacionales e internacionales respecto a los hallazgos de sus investigaciones, Perú.

**Vicentina Socorro Miranda Salas.** Magister Scientiae, Universidad Nacional del Altiplano Puno, Perú. Docente de pre grado en la Escuela Profesional de Enfermería de la UANCV y docente de Maestría en Salud Pública de la UANCV. Docente en la Segunda Especialidad de Enfermería, en la mención de Medicina Complementaria en la Universidad Nacional del Altiplano Puno, Perú.