

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, JURÍDICAS
Y DE LA COMUNICACIÓN



Universidad de Valladolid



GRADO EN PUBLICIDAD Y RELACIONES PÚBLICAS
CURSO 2021-2022

TÍTULO DEL TFG

Redes sociales y salud mental

MIGUEL GONZÁLEZ FORTE

Luis Miguel Rodrigo Benito

SEGOVIA, 11 de julio de 2022

ÍNDICE

RESUMEN	3
ABSTRACT	3
1. Introducción	4
2. Marco teórico	5
2.1. La adolescencia	5
2.2. Las Redes Sociales	7
2.3. La relación entre las RRSS y la pubertad: diferentes enfoques	18
3. Metodología	23
3.1. Población y muestra	23
3.2. Instrumento	23
3.2.1. Variables de control	24
3.2.2. Variables dependientes	24
3.2.3. Variables independientes	24
3.3. Análisis de datos	25
3.4. Resultados	26
CONCLUSIONES	36
Bibliografía	37

RESUMEN

Las redes sociales, que desde hace ya tiempo suponen una pieza fundamental en la comunicación, las relaciones y las creaciones de vínculos, han sido foco de interés de múltiples estudios. El principal objetivo de esta investigación es identificar en qué medida su uso influye en la salud mental de los jóvenes. Para ello, tomando como muestra a los alumnos del campus María Zambrano de la Universidad de Valladolid, se diseñó y aplicó una encuesta piloto, cuyos resultados han sido analizados mediante regresión lineal múltiple y regresión logística. Los resultados no fueron concluyentes debido a que el tamaño muestral alcanzado no es estadísticamente representativo, al tratarse de una encuesta piloto, sin embargo, se logró comprobar la validez del instrumento utilizado.

ABSTRACT

Social networks, which have long been a fundamental part of communication, relationships and the creation of links, have been the focus of interest for many studies. The main objective of this research is to identify the extent to which their use influences the mental health of young people. To this end, a pilot survey was designed and applied to a sample of students at the María Zambrano campus of the University of Valladolid, the results of which were analysed using multiple linear regression and logistic regression. The results were not conclusive, due to the fact that the sample size achieved was not statistically representative, as it was a pilot survey.

Palabras clave: jóvenes, encuesta, Campus María Zambrano, bienestar subjetivo

1. INTRODUCCIÓN

Desde el nacimiento de Sixdegrees en 1997, considerada la primera red social, estas plataformas han ido evolucionando hasta integrarse en el día a día de usuarios de todo el mundo. La existencia de conexiones a través de Internet, que han permitido romper las fronteras, ha cambiado el modo de relacionarse en personas de todas las nacionalidades, edades y condiciones. No obstante, las redes sociales han traído también diversos puntos negativos, especialmente en las edades más tempranas, en las que diversos estudios (Hervas, 2021) han afirmado que contribuyen a la aparición de trastornos mentales como la ansiedad, la depresión, la distorsión del autoconcepto y otros problemas entre los adolescentes. Partiendo de esta base, la realización de este trabajo y su consecuente investigación vienen motivados con el fin de responder a la siguiente pregunta: ¿de qué manera afectan las redes sociales a la salud mental de los jóvenes?

De la misma manera que las redes han puesto de acuerdo a ciertos colectivos para realizar actos poco éticos y que van contra los demás, como puede ser el ciberacoso, también han movilizado a otras muchas personas para defender causas políticas, ambientales, etc., que traen consigo logros positivos para la sociedad.

El enfoque de los estudios que algunas organizaciones han llevado a cabo supone una inclinación de la balanza en favor de las redes y sus potenciales beneficios cuando son correctamente utilizadas por las personas de menor edad (Teléfonos inteligentes, uso de redes sociales y salud mental juvenil, 2020).

Según UNICEF (2021), uno de cada siete niños y adolescentes de España ha sido diagnosticado con un trastorno mental. Teniendo en cuenta que esta generación de jóvenes es nativa digital y ha sido socializada rodeada de estímulos tecnológicos y en el contexto de las redes sociales, conocer si existe o no relación entre estos medios y la salud mental supone un objeto interesante de estudio. Asimismo, a raíz del estallido de la pandemia por la COVID-19 y como consecuencia el tiempo de cuarentena y restricciones de movilidad, motivó aún más a esta generación a aislarse en sus casas

con las redes sociales como entretenimiento principal. Un informe elaborado por UNICEF afirma que tan solo el 2% del presupuesto de los gobiernos del mundo es destinado al cuidado de la salud mental. Esta cifra es igualmente alarmante en el territorio español, donde pueden transcurrir meses desde la solicitud de una cita con un psicólogo o psiquiatra a través de la sanidad pública y el momento en el que esta tiene lugar.

En nuestro país, un estudio realizado por la Universidad de La Rioja y el Consejo Nacional de la psicología advirtió que aproximadamente el 15% de los 6.000 jóvenes de entre 14 y 19 años que encuestaron había tenido ideas suicidas y en torno a un 8,5% las había compartido con algún conocido. Esto, unido al dato del Instituto Nacional de estadística, que afirma que el suicidio es la primera causa de muerte no natural en todas las edades y la primera causa de muerte en adolescentes, ha motivado la elección del tema a tratar en este trabajo de fin de grado sobre cómo se relacionan la salud mental y las redes sociales en los adolescentes.

Algunas investigaciones resaltan los aspectos positivos de las redes sociales, como la creación de sentimiento de pertenencia, el compromiso colectivo, el fomento de la creatividad o la generación de debates que hacen a los más jóvenes cuestionarse aspectos necesarios como la política, la economía o algunas luchas sociales. Otras, como se ha comentado, relacionan directamente el uso intensivo de estos medios con el aumento de la probabilidad de tener pensamientos suicidas, trastornos alimenticios, estrés, aislamiento y otros problemas de salud mental.

Para conocer la situación del campus María Zambrano (UVA) se ha realizado una encuesta piloto a 62 estudiantes, que permitió comprobar el cuestionario diseñado, aunque sin arrojar resultados concluyentes debido al pequeño tamaño de la muestra. Los datos fueron analizados mediante regresión lineal y regresión logística.

2. MARCO TEÓRICO

Las redes sociales son consideradas una herramienta que, como todas, pueden ser usadas de manera positiva o negativa. Su influencia recae directa o indirectamente en adolescentes, adultos, empresas, medios de comunicación, etc., produciéndose un intercambio de información constante entre ellos.

Como se ha comentado en apartados anteriores el objetivo general de este trabajo es investigar y analizar, la manera en la que afectan a la salud mental de los jóvenes del campus María Zambrano (UVA) el uso de estas plataformas. Por lo que, antes de centrarnos en el caso, necesitamos conocer que indica la literatura sobre el tema.

2.1. La adolescencia

La adolescencia es definida como la “etapa del desarrollo que transcurre desde el inicio de la pubertad hasta la finalización del crecimiento biológico y del desarrollo psicológico y social del individuo, aunque este seguirá con cierta evolución durante todo el ciclo vital”. Además de esto, la etapa de adolescencia es fundamental para el desarrollo de la psique social de una persona, divididos en 4 puntos a alcanzar en la vida (Eddy, 2014):

- Incremento de la preocupación corporal
- Búsqueda de nuestra propia identidad
- Integración en grupos sociales/amistad
- Independencia parental

A su vez, esta etapa se caracteriza al individuo por ansiar la madurez que posee un adulto, dejando atrás la infancia, el objetivo de un adolescente es comenzar a buscar la maduración de la personalidad y la diferenciación como persona. De las decisiones y caminos que se elijan en esta etapa vendrá el comportamiento social de cada persona (Castells & de Dou, 1999).

Para comprender bien el significado del término adolescencia, tenemos la siguiente definición: “es un periodo de cambios rápidos y notables, entre los que figuran los espectaculares cambios físicos, encaminados todos ellos a poner a punto la capacidad de reproducción” (Castells Cuixarte & De Dou Playá, 1999). A su vez, el autor divide esta etapa en tres fases distintas, con un período de tiempo de tres años de duración cada una.

- La primera de ellas es la pubertad o “Adolescencia temprana que va desde los 10 a los 14 años.
- En segundo lugar, encontramos la “Adolescencia media”, esta etapa se sitúa entre los 15 a los 17 años.
- En último lugar, encontramos a la etapa precursora de la juventud o “Adolescencia tardía”, la cual se encuentra entre los 18 y los 21 años.

Por otro lado, la juventud es otro de los cambios sufridos en el ser humano, se entiende como el paso de persona adolescente a adulta; esta etapa está comprendida entre los 18 y los 25 años, aunque hay varios autores que la alargan hasta los 30 años(Desarrollo cognitivo, 2020). Las principales características que encontramos en este período son las siguientes:

- Fijación de identidad propia
- Altibajos emocionales
- Cambios de grupo social y amistades de la infancia
- Aparición de responsabilidades
- Comienzo de la vida laboral
- Determinación de la personalidad
- Economía propia

Asimismo, la juventud es una etapa primordial para el desarrollo psicosocial en el cual las personas encuentran la madurez cerebral y sexual (Krauskopf, 2013). Son múltiples los estudios que han abordado, desde que estas existen, cómo se relacionan la salud mental y las redes sociales.

2.2. Las Redes sociales

En la actualidad, contamos con varias definiciones que nos acercan a conocer el significado de lo que se entiende por redes sociales. Sin embargo, es imprescindible saber que este trabajo se va a centrar exclusivamente en las redes sociales virtuales.

“Las redes sociales virtuales ofrecen a las personas un nuevo terreno en el que pueden compartir información, hablar entre sí y mantener sus relaciones a distancia. Además de esto, permiten crear nuevas relaciones a partir de otros amigos ya existentes. En la mayoría de los casos, los usuarios están obligados a mostrar un perfil con información básica de la persona; nombre, lugar y fecha de nacimiento, etc.” (Kolbitsch & maurer, 2006).

En la literatura, el concepto de las redes sociales virtuales tiene varias definiciones procedentes de múltiples autores; no obstante, en todas ellas hay un denominador común, se articulan como un sistema utilizado por un conjunto de personas con un objetivo principal, compartir información e interactuar entre ellos, generando relaciones sociales y creando perfiles de identidad. Me gustaría aclarar, en este punto, que a lo largo del proyecto, cuando se use el término “red social” o “social media” se referirá a “red social virtual”.

Con el paso de los años, las redes sociales han evolucionado hasta un punto en el que, probablemente, sea uno de los pasatiempos más populares en la vida de las personas, principalmente en la de jóvenes y adolescentes, al ser un modo de comunicación, eficaz y veloz. Como sucede con todas las herramientas, se pueden emplear bien, o mal, ya que gracias a ellas podemos tener una comunicación instantánea, mostrar nuestros sentimientos mediante imágenes o vídeos, aunque pueden llegar a ser muy perjudiciales, puesto que no conocemos el nivel de peligro que pueden llegar a tener. Por esto, es importante conocer las principales características de las redes sociales.

Castañeda, Calatayud & Serrano (2011) asegura que la mayor parte de las redes sociales se caracterizan por *“... permitir a los usuarios desarrollar en un mismo espacio*

las acciones principales que se realizan con frecuencia mediante diferentes herramientas de publicación, pero además permiten compartir documentos, comunicarse de manera síncrona y asíncrona, compartir enlaces, vídeos, fotos, archivos de audio, crear grupos para facilitar la comunicación entre un colectivo determinado, e incluso evaluar y comentar recursos existentes en la red o publicados por otros usuarios; una infinidad de posibilidades que resulta interesante tener en cuenta casi desde cualquier contexto y, especialmente, desde el ámbito de la educación...”

A su vez, Orihuela (2008) apunta que, las redes sociales: i) Ofrecen una actualización de información continua y veloz; ii) No existe un límite en cuanto al volumen de información que ofrecen a los usuarios; iii) Toda la información consumida por el usuario es recopilada y almacenada, para mostrar contenido que sea interesante. García Orosa (2009) ofrece dos puntos muy importantes a destacar: i) Crean perfiles de usuario; y ii) Uso gratuito y de fácil manejo.

- Redes virtuales: Se estructuran como lugares virtuales públicos en donde un número de personas pueden interactuar y crear comunidades, dependiendo de sus preferencias de consumo de contenido, gustos personales o maneras de utilizar la red, el lugar del que procedas es irrelevante.
- Creación de perfiles personales: La gran mayoría de redes sociales, ofrecen la posibilidad de crear un perfil personal en el que el individuo se muestra, de la manera que el prefiera, al resto de usuarios de la red, por lo que se pueden guardar e incluso compartir los datos ofrecidos por los usuarios (fotografías, números telefónicos, gustos, pensamientos sociales, direcciones de correo, amigos e incluso una breve descripción de su historia personal o profesional)
- Intercomunicación: Gracias a esto, los usuarios pueden interactuar entre ellos y crear relaciones sociales en las que poder expresarse libremente y mantener conversaciones
- Establecer vínculos y conexiones: Las redes sociales establecen lazos con el resto de usuarios, ya sean conocidos o no, el objetivo principal es conectar y aumentar su red de contactos

- Inmediatez: Una de las particularidades más atractivas de las redes sociales es la conexión inmediata y a tiempo real con la red de contactos
- Colaboración: Nos ayudan a colaborar y ayudar al resto.
- Respeto: Puede que sea la característica más popular en las redes sociales, ya que protegen la identidad, los gustos y orientaciones de todas las personas. Cada usuario se muestra de la manera que desee, siempre y cuando respete las normas de comunidad impuestas por la red en concreto.
- Adaptadas: Toda red social ofrece una configuración en función a parámetros elegibles por el usuario (perfil público, privado etc.)

Las redes sociales tienen un motivo de creación principal, crear redes sociales comunicativas entre los integrantes de la red. Desde su aparición, varios autores las han estudiado, generando diferentes clasificaciones y puntos de vista. Según Burgeño (2009), los medios sociales favorecen la comunicación instantánea entre miles de personas, basado en una estructura global entre usuarios que pertenecen a un sistema global, siendo la red social el aparato fabricante de relaciones, opiniones y conflictos que desembocan en multitud de efectos.

Gracias a Servicios Centrales de la Biblioteca de la Universidad Autónoma de Madrid, (2013) y a la ayuda de (Burgueño, 2009), contamos con la siguiente clasificación:

- [Redes sociales Directas](#)

Los Servicios Centrales de la Biblioteca de la Universidad de Madrid (2013) aseguran que las redes sociales directas son aquellas que el individuo tiene la posibilidad de crear un perfil y gestionar la información. A su vez, estas redes sociales se desglosan en otras dos tipologías:

- [Redes sociales horizontales:](#)

No tienen ni un público, ni una temática predeterminada, se dirigen a todas los tipos de personas con el fin de relacionarlas a través de las funcionalidades que ofrezca. La

más popular dentro de este grupo es Facebook e Instagram, aunque hay muchas más, como Badoo, Wechat, o Google+.

A su vez, para fortalecer la anterior afirmación, Burgueño (2009) asegura que las de tipo horizontal son todas las que se enfocan a cualquier tipo de usuario, sin necesidad de tener una temática establecida, toda persona puede participar sin necesidad de aportar unos parámetros específicos (Facebook, Twitter etc.).

- Redes sociales verticales

Son aquellas que tienen la particularidad de estar enfocadas hacia una especialización, focalizadas en intereses, gustos u objetivos de los usuarios, con el fin de crear un terreno en el que el intercambio de la información es común. Se agrupan de distintas formas, contenido compartido, temáticas o actividades desempeñadas.

- Redes sociales por contenido compartido

En ellas, los usuarios comparten en la red social contenido, el cual puede ser compartido para que el resto de integrantes opine sobre él. Encontramos diferentes tipologías, como por ejemplo, aquellas enfocadas a la música (Spotify, Youtube premium, Last.fm) fotografía (Instagram, Facebook) documentos (Scribd) o presentaciones (Slideshare).

Son aquellas en la que los usuarios colaboran en las redes sociales aportando contenido y creando opinión sobre este. Pueden ser enfocadas a la fotografía (Flickr o Instagram), a la música (Last.fm o Grooveshark), a los videos (YouTube o Vimeo), documentos (Scribd), a las presentaciones (Slideshare), a las noticias (Menéame) o a la lectura (librarything).

- Redes sociales por temática:

Aquellas centradas en algún punto similar a los usuarios, las más populares son las enfocadas a compartir situaciones, experiencias, o englobar a personas por su situación laboral y su profesión (LinkedIn). Aunque estas sean las más populares, encontramos una gran variedad de redes asociadas a la temática que ofrecen, como para deportistas, amantes de los animales, coches, etc. (Servicios Centrales de la Biblioteca de la Universidad Autónoma de Madrid, 2013)

- Redes sociales por actividad:

Su principal singularidad es que agrupan usuarios con el objetivo de jugar y comunicarse con sucesos que ocurren en los mismos, la más popular es World of Warcraft, seguido de League of Legends. Aunque, la red social que más representa a esta clasificación es Twitter, en la que el contenido está limitado a 140 caracteres, haciendo que la comunicación sea mucho más eficaz, jocosa e inmediata. (Servicios Centrales de la Biblioteca de la Universidad Autónoma de Madrid, 2013)

(Burgueño, (2009) nos ofrece otra definición para comprender de manera correcta el significado de red social vertical, asegurando que están sujetas a una base temática. La razón de crear esta tipología de redes es la de agrupar o reunir alrededor de una temática concreta a un público objetivo específico. Asimismo, (Burgueño,2009), argumenta que en función de su rama, se pueden desglosar en:

- Redes sociales verticales de ocio: Buscan reunir a personas con el objetivo de desarrollar actividades relacionadas con el deporte, videojuegos o actividades de ocio.
- Redes sociales verticales mixtas: Se estructuran como un espacio específico en el que los usuarios pueden desarrollar actividades profesionales y personales alrededor de sus perfiles (Yuglo, Unience, PideCita).
- Redes Sociales verticales profesionales: Tienen un único sentido, establecer relaciones profesionales entre los usuarios, también sirven como portal de búsqueda de empleo en el que el usuario puede fijar sus destrezas laborales en su perfil (LinkedIn).

- Redes sociales indirectas:

Según los (Servicios Centrales de la Biblioteca de la Universidad Autónoma de Madrid, (2013) esta clasificación se caracteriza por ofrecer servicios en los que el perfil de usuario normalmente no es visible sino que un sólo individuo, es el que maneja y distribuye los datos entorno a un tema concreto, este tipo de plataformas se dan mediante foros y blogs misceláneos de temas en concreto (ForoCoches.).

2.3. REDES SOCIALES A ANALIZAR

En este punto, nos vamos a centrar en definir y analizar las redes más populares que existen actualmente para, comprender posteriormente de qué manera pueden afectar en el normal desarrollo de la vida de los jóvenes adolescentes, enfocado a la Salud mental de los mismos.

2.3.1. Facebook

Facebook nació en febrero de 2004 por el joven Mark Zuckerberg, el cual estructuró la plataforma como una red social en la que todos los integrantes pudieran crear, publicar y compartir información profesional y personal en un alcance global. Es importante recalcar que, el sentido de crear esta red social fue originar un sistema de comunicación interna entre los estudiantes de Harvard; sin saber el impacto que tendría a nivel mundial dos años más tarde.

El motivo de originar Facebook fue acercar a los estudiantes de la universidad de Harvard mediante una plataforma digital; con el paso del tiempo se ha convertido en una red social que ha marcado a varias generaciones, siendo un canal de comunicación esencial alrededor del mundo. En sus orígenes, el uso de la red era exclusivamente enfocado a universitarios, pero al ver la repercusión, en septiembre del año 2006 se decidió ampliar la posibilidad de que cualquier persona con un correo pudiera disfrutar del portal.

Además de esto, Flores, Morán, & Rodríguez (2009), aseguran que, a lo largo de la vida de la red social, se ha convertido en el portal más popular, representativo y conocido en el que se pueden generar redes entre los usuarios. A su vez, Facebook permite compartir imágenes, vídeos, noticias, crear grupos de conversación, jugar a videojuegos, etc. Este es uno de los principales motivos por los que Facebook se ha articulado como la plataforma más exitosa.

Actualmente, Rosa Fernández (Statista, 2022) define que, la red social que encabezó el ranking el año pasado de usuarios más activos fue Facebook, con unas 2.900 millones de personas. La diferencia principal es que ha sido la más innovadora, permitiendo que, además de personas, se pudieran crear perfiles de empresas y organizaciones, aunque, el objetivo de que puedan estar presentes es, principalmente, comunicarse con sus seguidores y el resto de usuarios. Sin embargo, su uso principal, es poner en contacto a personas con sus familiares, seres que no están en su lugar de residencia y conocido en general, lo que produce que la manera en la que comunican las empresas sea desinhibida, relajada y cercana (Mejía Llano, 2020).

Debido a esto, hay una gran variedad de autores que consideran a Facebook la red social más completa, ya que permite compartir diversidad de contenido; personal, de entretenimiento y noticias de actualidad, con un enfoque claro, acercar a las personas para crear grupos de interés y por otro lado, generar un contacto directo entre las relaciones más cercanas para mostrar sus experiencias cotidianas.

2.3.2 Instagram

Kevyn Systrom y Mike Krieger fueron los encargados de publicar el 6 de octubre de 2010 la popular red social Instagram, la plataforma se lanzó con una funcionalidad principal, compartir fotos, como ya se podía hacer en la ya conocida Facebook o Tumblr. Su lanzamiento fue marcado por dos diferencias principales, en primer lugar, su condición de app descargable para smartphone y, en segundo lugar, la posibilidad de aplicar efectos fotográficos en los usuarios cuando abrían la cámara. Tal fue su impacto que, dos años después fue absorbida por el gigante Facebook.

Uno de los efectos principales que originó que Instagram fuese una app para móviles fue su rápida extensión a nivel mundial y el fenómeno de los autorretratos, comúnmente conocidos como selfies (Mejía Llano, 2021).

Otra novedad que trajo al mundo de las redes sociales esta plataforma, fue la capacidad de integrar diferentes funcionalidades en la fotografía (efectos, gifs etc.) y el vídeo, atrayendo al usuario a compartir contenido constantemente. Aunque, probablemente, la mayor aportación de Instagram fue el “storie”, el cual se define como un vídeo fugaz e instantáneo, creando la necesidad a los usuarios de compartir diariamente contenido a su perfil (Navarrete, 2018).

Actualmente, la red de Instagram tiene más de 1.221 millones de usuarios activos en un mes, siendo la que más ha aumentado, en los últimos dos años el número de registros se ha duplicado. El contenido audiovisual cobra especial importancia en la plataforma, su esencia son las fotografías realizadas y compartidas en un momento específico, teniendo, preferiblemente, una dimensión cuadrangular (Mejía, 2021).

2.3.3 TikTok

TikTok ha sido la última plataforma en aparecer. Esta joven red social apareció en septiembre de 2016, de la mano de ByteDance, una compañía tecnológica China que nombró a este espacio con el nombre de “Douyin”. Aunque no fue hasta el año 2017, cuando la compañía adquiere la plataforma Musica.ly cuando la bautizan con el nombre que conocemos actualmente, al ser una fusión entre ambas (Cardona, 2020).

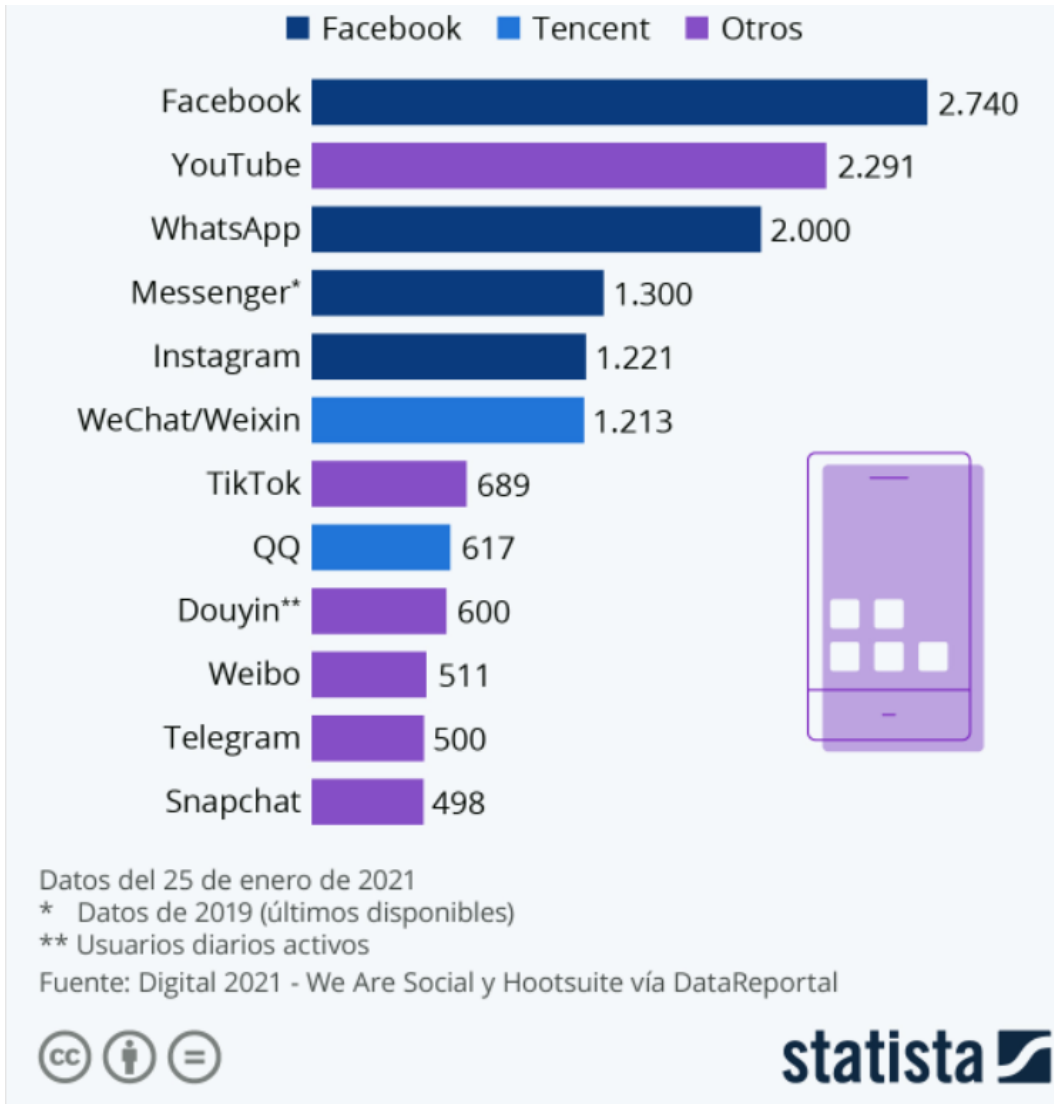
En menos de 10 años, se ha posicionado como una red social de contenido referente alrededor del mundo. Su principal diferenciación es la tipología de los vídeos, se estructuran esencialmente como piezas musicales en posición vertical. Sin embargo, el valor diferencial de la plataforma yace en la posibilidad de crear piezas con diferentes vídeos y mezclar estrofas de varias canciones, gracias a la fácil edición de los mismos, el resultado es bastante profesional, haciendo mucho más atractivo el uso de la red (de la Hera, 2022)

Su extensión ha sido muy veloz, al año de su creación, la aplicación ya tenía un total de 100 millones de usuarios registrados, se relaciona a la cantidad de personas en el mundo que tienen acceso a la tecnología. Tras fusionarse con Musica.ly, Bytedance migró las cuentas registradas de la plataforma estadounidense, lo que produjo que, al nacer TikTok, contase en 2018, con 80 millones de descargas y más de 800 millones de usuarios alrededor del mundo, teniendo presencia en 150 países y 75 idiomas diferentes. Los datos obtenidos por Mejía (2021) muestran que al finalizar el tercer trimestre del año 2020, la red había obtenido un total de 56 millones de descargas y alrededor de 689 millones de usuarios activos.

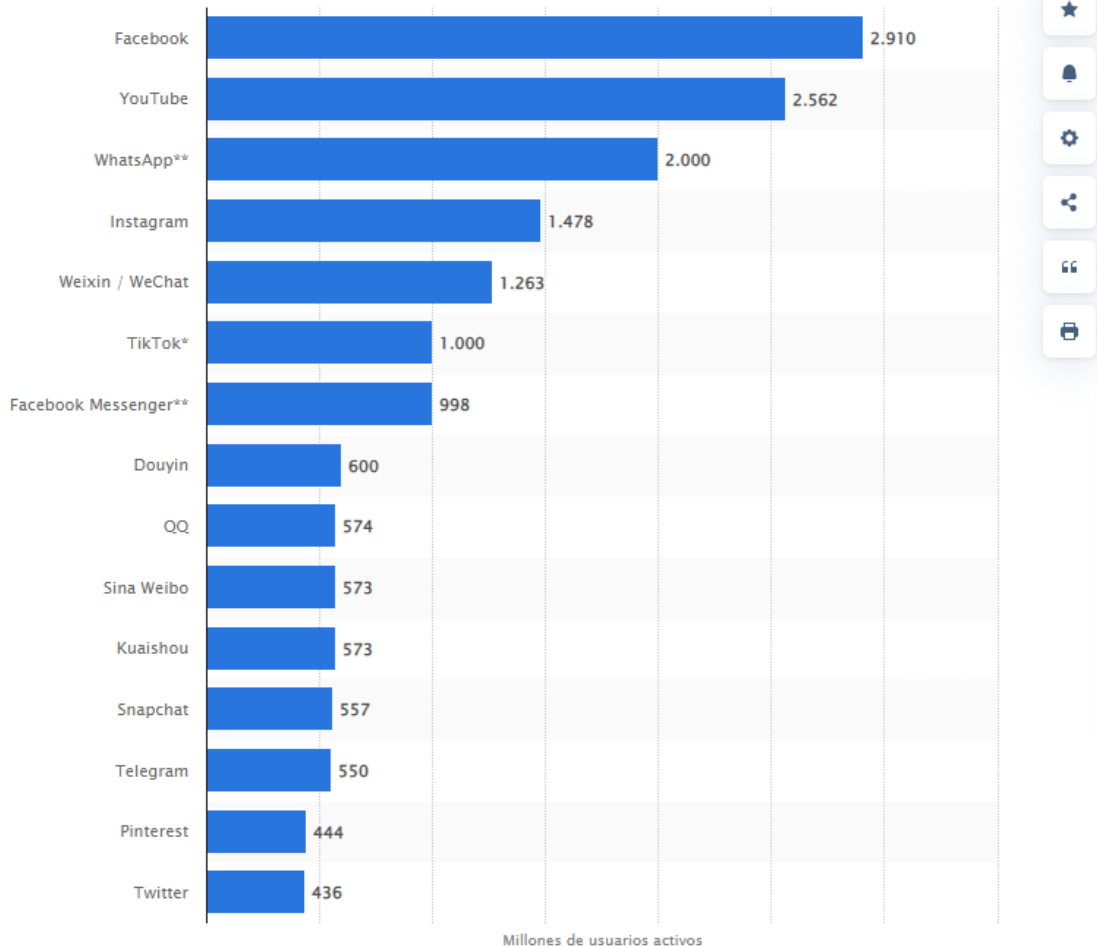
2.4.4 COMPARATIVA

Tras haber realizado una introducción de las tres redes sociales que analizaremos en este trabajo, vamos a realizar una distinción entre ellas, además de mostrar las redes sociales más utilizadas entre los años 202 y 2022

Tal y como muestra (Chevalier, 2021) Las rede sociales más utilizadas en el año 2021 fueron:



Sin embargo, según (Statista, 2022), las redes sociales más utilizadas en la actualidad son:



© Statista 2022

Centrándonos en las tres redes a analizar en el trabajo, podemos comprobar que tanto en 2021 como en 2022, Facebook sigue siendo la red social más utilizada del mundo, habiendo crecido unos 300 millones de usuarios, de un año a otro. Desde su comienzo en la primera década del siglo XXI, el crecimiento de esta plataforma ha sido imparable, tal es la importancia, que el aumento de usuarios mensuales activos se ha duplicado durante los últimos cinco años (Statista, 2022).

Por su lado, vemos que Instagram, ha escalado un puesto este último año, obteniendo un total de 1478 millones de usuarios activos y, en último lugar, TikTok escala un puesto, llegando a tener este último año un total de 1.000 millones de usuarios activos en la plataforma; cabe destacar que, en el año 2020, TikTok fue la aplicación más descargada de todo el mundo, recibiendo un total de 115 millones de descargas en el

mes de marzo (Sensor Tower, 2020). Por todo esto, podemos decir que las redes sociales propuestas para analizar tienen gran influencia en nuestra vida, directa, o indirectamente, ya que, aunque nosotros no la tengamos descargada en nuestro dispositivo, sabemos de su existencia y tenemos la tentación de conocerla.

2.3. La relación entre las RRSS y la pubertad: diferentes enfoques

A lo largo de este punto iremos viendo los enfoques extraídos de diversos estudios que se han realizado desde que surgieron las redes sociales. La disparidad entre las conclusiones obtenidas tras las investigaciones son una causa más por la que resulta interesante tratar el tema que se aborda a lo largo de este TFG.

En un estudio reciente en China (Gao, Zheng, Jia & Chen, 2020), se encuestó a 5.000 mayores de edad para analizar su relación con las RRSS en contexto del Covid-19. Los resultados mostraron que más del 80% de los encuestados frecuentaban las diferentes plataformas sociales con asiduidad mientras realizaban cuarentena. Los dos trastornos mentales presentados con una mayor frecuencia fueron la depresión y la ansiedad. Si bien es verdad que se trataba de una situación excepcional, el 48,3% presentaron depresión en algún momento, un 22,6% ansiedad y alrededor de un 19% la combinación de ambas. Este tipo de trastornos mentales prevalecían entre los encuestados de 20-30 años y de 30-40 años, siendo estas edades las que hacen uso de las redes con más frecuencia. Por otra parte, se evidenció que los habitantes de zonas urbanas utilizaban estos medios más que los de las zonas rurales y presentaban trastornos en mayor medida.

En otro estudio llevado a cabo en la ciudad peruana de Lima (Challco, Rodríguez, & Jaimes, 2016), analizando una muestra de 135 adolescentes de edades comprendidas entre los 14 y los 16 años, se indaga, por medio de un examen en el que se valoraba la autoestima de los participantes y el nivel de autocontrol, la relación entre estos factores y la adicción a las redes sociales. Los resultados determinaron que existe una relación directa entre los problemas de conducta mencionados y la exposición a RRSS. Además, se comprobó que los adolescentes que permanecían mayor tiempo detrás de la pantalla tenían más problemas para socializar en la vida real.

Posteriormente, otro estudio cualitativo sobre características, significados y contextos (Castells A., 2022) realizó un análisis sobre la manera en la que se relacionan la angustia, las tendencias a la autolesión y las suicidas con el tiempo que pasaban los jóvenes con sus teléfonos y lo que hacían en las redes. En este caso, se determinó que las mayores afectadas en este sentido eran las niñas, que mostraban una respuesta negativa más clara que los individuos estudiados del sexo opuesto.

Es posible afirmar, por tanto, que aunque el tamaño muestral y la metodología de los tres estudios anteriores eran diferentes, todos concluyen que existe una relación entre la exposición a redes sociales y la salud mental.

Frente a estos, existen estudios como el realizado por Meier y Reinecke (2020) que afirman que el problema no es el tiempo que pasan los individuos frente a las pantallas, haciendo uso de los medios sociales. Los conflictos con la salud mental aparecen por el tipo de contenido que se consume, no por la vía a través de la cual se hace.

Defendiendo también a estas plataformas, la Asociación Estadounidense de Pediatría destaca las redes sociales como una parte más del entorno en el que se desarrollan los adolescentes. De hecho, extrae una serie de conclusiones favorables para este tipo de medios, ya que afirma que pueden aportar beneficios a los más jóvenes como son el sentimiento de pertenencia, la creatividad, el compromiso con el entorno que lo rodea, la interacción y la destrucción de algunas barreras sociales y económicas que sí que se presentan en la vida que se conocía hasta su aparición.

En una investigación cualitativa realizada por Barrón (2021), basada en entrevistas a cuatro estudiantes sobre sus experiencias con las redes sociales se concluyó que existen efectos negativos y positivos de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes.

Por último, un estudio llevado a cabo en Extremadura (Felipe & Moran, 2021), en el que participaron un grupo de 143 hombres y 207 mujeres adolescentes con edades

comprendidas entre los 14 y los 19 años, evaluó a través de 2 formularios el autoconcepto de los participantes así como sus relaciones afectivas relacionando ambas variables con su participación en las redes sociales. Las conclusiones a las que llegaron fueron varias. En primer lugar, que las mujeres utilizan en mayor medida las redes siendo Instagram la favorita. En segundo lugar, se detectó una incongruencia entre el autoconcepto dentro de las redes, que se basaba en el físico y los aspectos sociales con la vida real, en la que predominaban los estudios en las escuelas y las relaciones con los compañeros. Por otro lado, detectó que la implicación emocional en las redes sociales es mucho menor que en la vida real y que el predominio de aspectos superficiales en ellas como el número de seguidores o la popularidad favorecía a la creación de relaciones fugaces en este ámbito. Asimismo, se detectó la influencia de las redes sociales en la frustración para conseguir objetivos a causa de la idealización de algunos perfiles.

3. METODOLOGÍA

Este estudio tiene como objetivo determinar en qué medida afecta las redes sociales a la salud mental de los jóvenes. Para alcanzar este objetivo se ha llevado a cabo una encuesta piloto. Los datos producidos por la encuesta permitieron realizar un análisis estadístico multivariado.

3.1. Población y muestra

La población que se ha establecido como objetivo son los estudiantes del campus María Zambrano de Segovia (UVA), un total de 2.313 alumnos. De estos se ha extraído una muestra aleatoria de 61 encuestados para hacer un pre-test y comprobar la validez del instrumento. Lo que supone, para una confianza del 95% un error del 12,38 %. El error, por tanto, es demasiado alto para poder considerar que los resultados son estadísticamente representativos del conjunto de la población, sin embargo, es suficiente para probar el instrumento (cuestionario).

$$n = \frac{Z^2 PQ}{E} = \frac{1,96^2 PQ}{12,38^2} = 61$$

n= tamaño de la muestra

Z= desviación típica respecto al nivel de confianza

P= proporción de la varianza poblacional

Q= 1-P

E= Error máximo del análisis

3.2. Instrumento

El estudio ha sido realizado a través de una encuesta online divulgada a los alumnos del campus María Zambrano mediante redes sociales. El cuestionario es completamente anónimo, que consta de las siguientes partes:

3.2.1. Variable de control

Recopilación de información sociodemográfica: género, titulación en curso, ocupación, nivel máximo educativo alcanzado por los padres y residencia.

3.2.2. Variable dependiente

Enfermedad mental y tipos que han sufrido, problemas de salud mental actuales, sensación de calma, de alegría, nivel de cansancio, nivel de ansiedad, de preocupación, sensación de pérdida de control, nivel de miedo.

3.2.3. Variable independiente

Uso de redes sociales y frecuencia con la que se lleva a cabo: horas diarias que se utilizan las redes, frecuencia semanal de uso.

3.2.3. Técnicas de análisis

Ha sido aplicado el modelo de regresión múltiple OLS cuando la variable dependiente era métrica, por otro lado, cuando la variable dependiente es categórica, se ha utilizado la regresión logística. (Abuín, 2007).

3.3. Resultados

En primer lugar, se mostrarán los resultados descriptivos de la muestra obtenida y posteriormente los resultados de los modelos multivariantes (regresión lineal y logística).

En la tabla 3.1. se puede observar algunas de las características descriptivas de los encuestados, lo cual supone la variable de control:

Tabla 3.1. Variable de control: recopilación de información sociodemográfica

Variable	Clase	Frecuencia	Porcentaje
Género	Mujer	46	74,20%
	Hombre	15	24,20%
	No binario	1	1,60%
Titulación	Publicidad y RRPP	31	50%
	Turismo	6	9,68%
	Derecho	4	6,45%
	PEC	13	20,97%
	Magisterio	4	6,45%
	Informática	1	1,61%
	Ninguno	1	1,61%
	Enfermería	1	1,61%
	Ginecología	1	1,61%
Ocupación	Estudiando	25	40,32%
	Estudiando y trabajando	37	59,68%
Nivel edu. padres	Primaria	6	9,68%
	Secundaria	3	4,84%
	Bachillerato	7	11,29%
	Formación profesional	8	12,90%
	Estudios Universitarios	33	53,23%
	Postgrado o Máster	5	8,06%
Resides en Segovia	Me traslado diariamente a la universidad	18	29,03%
	Vivo aquí	43	69,35%

Fuente: elaboración propia

En la tabla 3.1. podemos apreciar que la mayor parte de los encuestados son mujeres, que se encuentran trabajando y estudiando la carrera a la vez y que casi la mitad

cursan en la actualidad el grado de publicidad y RRPP. El máximo nivel educativo que han alcanzado sus padres han sido los estudios universitarios.

Tabla 3.2. Variable dependiente 1

Estimaciones de parámetro									
¿Has tenido alguna alteración mental en alguna ocasión de tu vida?		B	Desv. Error	Wald	gl	Sig.	Exp(B)	95% de intervalo de confianza para Exp(B)	
								Límite inferior	Límite superior
Sí	Intersección	1,268	2,388	0,282	1	0,595			
	¿Cuál es el nivel máximo educativo alcanzado por tus padres?	0,086	0,304	0,079	1	0,778	1,089	0,601	1,975
	¿Cuánto tiempo (en horas) utilizas las redes sociales al día?	-0,085	0,092	0,851	1	0,356	0,919	0,768	1,100
	¿Cuántos días a la semana utilizas las redes sociales?	0,155	0,316	0,243	1	0,622	1,168	0,629	2,168
	¿Con qué género te identificas? = Femenino	-1,299	0,888	2,139	1	0,144	0,273	0,048	1,555
	¿Con qué género te identificas? = Masculino	0b			0				
	Ocupación = Estudiando	-0,345	0,653	0,279	1	0,598	0,708	0,197	2,548
	Ocupación = Estudiando y trabajando	0b			0				
	¿Resides en Segovia? = Me traslado diariamente a la universidad	-0,527	0,717	0,542	1	0,462	0,590	0,145	2,404
¿Resides en Segovia? = Vivo aquí	0b			0					
a. La categoría de referencia es: No.									
b. Este parámetro está establecido en cero porque es redundante.									

Fuente: elaboración propia

Como variable dependiente se preguntó a los encuestados si habían tenido alguna alteración en la salud mental en algún momento de su vida. Como se puede ver en la tabla 3.2 de la regresión logística, que representa los que contestaron que sí, al no presentarse niveles de significancia que se encuentren entre 0 y 0,1 no podemos afirmar que ninguna de las variables predictoras sea significativa por lo que no afectarían a la salud mental.

Tabla 3.3. Variable dependiente 2

Estimaciones de parámetro									
¿Actualmente tienen algún problema de salud mental?		B	Desv. Error	Wald	gl	Sig.	Exp(B)	95% de intervalo de confianza para Exp(B)	
								Límite inferior	Límite superior
Sí	Intersección	0,609	2,344	0,068	1	0,795			
	¿Cuál es el nivel máximo educativo alcanzado por tus padres?	-0,127	0,302	0,175	1	0,675	0,881	0,487	1,594
	¿Cuánto tiempo (en horas) utilizas las redes sociales al día?	0,021	0,107	0,040	1	0,842	1,022	0,829	1,259
	¿Cuántos días a la semana utilizas las redes sociales?	-0,158	0,303	0,272	1	0,602	0,854	0,471	1,546
	¿Con qué género te identificas? = Femenino	-0,174	0,777	0,050	1	0,822	0,840	0,183	3,853
	¿Con qué género te identificas? = Masculino	0b			0				
	Ocupación = Estudiando	0,389	0,673	0,333	1	0,564	1,475	0,394	5,520
	Ocupación = Estudiando y trabajando	0b			0				
	¿Resides en Segovia? = Me traslado diariamente a la universidad	0,329	0,722	0,207	1	0,649	1,389	0,338	5,715
	¿Resides en Segovia? = Vivo aquí	0b			0				
Tal vez	Intersección	-46,820	1,471	1012,737	1	0,000			
	¿Cuál es el nivel máximo educativo alcanzado por tus padres?	-0,025	0,320	0,006	1	0,937	0,975	0,521	1,825
	¿Cuánto tiempo (en horas) utilizas las redes sociales al día?	0,041	0,096	0,184	1	0,668	1,042	0,864	1,257
	¿Cuántos días a la semana utilizas las redes sociales?	6,664	0,000		1		783,810	783,810	783,810
	¿Con qué género te identificas? = Femenino	-0,210	0,739	0,081	1	0,776	0,811	0,191	3,449

¿Con qué género te identificas? = Masculino	=	0b			0				
Ocupación Estudiante	=	-0,848	0,721	1,383	1	0,240	0,428	0,104	1,759
Ocupación Estudiante y trabajando	=	0b			0				
¿Resides en Segovia? = Me traslado diariamente a la universidad	=	-0,095	0,726	0,017	1	0,896	0,910	0,219	3,773
¿Resides en Segovia? = Vivo aquí	=	0b			0				
a. La categoría de referencia es: No.									
b. Este parámetro está establecido en cero porque es redundante.									

Fuente: elaboración propia

Al igual que en la anterior regresión logística, , los niveles de significancia no permiten afirmar que exista relación alguna entre las variables predictoras y los problemas mentales que sufren los encuestados en la actualidad.

Tabla 3.4. Variable dependiente 3

Estimaciones de parámetro							
Variable dependiente: Esta semana me he sentido en calma							
Parámetro	B	Desv. Error	t	Sig.	Intervalo de confianza al 95%		Eta parcial al cuadrado
					Límite inferior	Límite superior	
Intersección	2,396	1,400	1,711	0,093	-0,410	5,202	0,051
¿Con qué género te identificas? = Femenino	-0,179	0,394	-0,455	0,651	-0,969	0,610	0,004
¿Con qué género te identificas? = Masculino	0a						
Ocupación = Estudiante	0,330	0,352	0,939	0,352	-0,374	1,035	0,016
Ocupación = Estudiante y trabajando	0a						
¿Resides en Segovia? = Me traslado diariamente a la universidad	0,091	0,377	0,242	0,809	-0,665	0,848	0,001
¿Resides en Segovia? = Vivo aquí	0a						
¿Cuál es el nivel máximo educativo alcanzado por tus padres?	0,148	0,160	0,924	0,359	-0,173	0,469	0,015

¿Cuánto tiempo en horas utilizas las redes sociales al día?	-0,035	0,052	-0,666	0,508	-0,139	0,070	0,008
¿Cuántos días a la semana utilizas las redes sociales?	0,061	0,186	0,328	0,744	-0,312	0,434	0,002
a. Este parámetro está establecido en cero porque es redundante.							

Fuente: elaboración propia

Tabla 3.4. Variable dependiente 4

Estimaciones de parámetro							
Variable dependiente: Esta semana he sentido mucha alegría							
Parámetro	B	Desv. Error	t	Sig.	Intervalo de confianza al 95%		Eta parcial al cuadrado
					Límite inferior	Límite superior	
Intersección	3,662	1,115	3,285	0,002	1,428	5,896	0,164
¿Con qué género te identificas? = Femenino	-0,517	0,314	-1,647	0,105	-1,145	0,112	0,047
¿Con qué género te identificas? = Masculino	0a						
Ocupación = Estudiando	0,246	0,280	0,878	0,384	-0,315	0,807	0,014
Ocupación = Estudiando y trabajando	0a						
¿Resides en Segovia? = Me traslado diariamente a la universidad	-0,139	0,300	-0,464	0,645	-0,742	0,463	0,004
¿Resides en Segovia? = Vivo aquí	0a						
¿Cuál es el nivel máximo educativo alcanzado por tus padres?	0,158	0,128	1,237	0,221	-0,098	0,414	0,027
¿Cuánto tiempo en horas utilizas las redes sociales al día?	-0,026	0,041	-0,622	0,537	-0,109	0,057	0,007
¿Cuántos días a la semana utilizas las redes sociales?	-0,065	0,148	-0,436	0,665	-0,361	0,232	0,003
a. Este parámetro está establecido en cero porque es redundante.							

Tabla 3.5. Variable dependiente 5

Estimaciones de parámetro							
Variable dependiente: Me he sentido la mayoría de días descansado							
Parámetro	B	Desv. Error	t	Sig.	Intervalo de confianza al 95%		Eta parcial al cuadrado
					Límite inferior	Límite superior	
Intersección	3,241	1,410	2,299	0,025	0,415	6,066	0,088

¿Con qué género te identificas? = Femenino	-0,110	0,397	-0,278	0,782	-0,906	0,685	0,001
¿Con qué género te identificas? = Masculino	0a						
Ocupación = Estudiando	0,019	0,354	0,053	0,958	-0,691	0,728	0,000
Ocupación = Estudiando y trabajando	0a						
¿Resides en Segovia? = Me traslado diariamente a la universidad	-0,171	0,380	-0,451	0,654	-0,933	0,590	0,004
¿Resides en Segovia? = Vivo aquí	0a						
¿Cuál es el nivel máximo educativo alcanzado por tus padres?	0,068	0,161	0,424	0,673	-0,255	0,392	0,003
¿Cuánto tiempo en horas utilizas las redes sociales al día?	-0,017	0,052	-0,324	0,747	-0,122	0,088	0,002
¿Cuántos días a la semana utilizas las redes sociales?	-0,038	0,187	-0,201	0,841	-0,413	0,338	0,001
a. Este parámetro está establecido en cero porque es redundante.							

Fuente: elaboración propia

Como se puede observar en los modelos anteriores (tablas 3.3-3.5) los niveles de significancia no permiten afirmar que exista relación alguna entre las variables predictoras de control y los problemas mentales analizados en dicho modelos.

Tabla 3.6. Variable dependiente 6

Estimaciones de parámetro							
Variable dependiente: Me he sentido ansioso							
Parámetro	B	Desv. Error	t	Sig.	Intervalo de confianza al 95%		Eta parcial al cuadrado
					Límite inferior	Límite superior	
Intersección	4,447	1,285	3,460	0,001	1,872	7,023	0,179
¿Con qué género te identificas? = Femenino	-0,897	0,362	-2,481	0,016	-1,622	-0,173	0,101
¿Con qué género te identificas? = Masculino	0a						
Ocupación = Estudiando	-0,307	0,323	-0,951	0,346	-0,954	0,340	0,016
Ocupación = Estudiando y trabajando	0a						
¿Resides en Segovia? = Me traslado diariamente a la universidad	-0,350	0,346	-1,011	0,316	-1,045	0,344	0,018
¿Resides en Segovia? = Vivo aquí	0a						

¿Cuál es el nivel máximo educativo alcanzado por tus padres?	-0,261	0,147	-1,777	0,081	-0,556	0,033	0,054
¿Cuánto tiempo en horas utilizas las redes sociales al día?	-0,038	0,048	-0,795	0,430	-0,133	0,058	0,011
¿Cuántos días a la semana utilizas las redes sociales?	0,129	0,171	0,755	0,454	-0,213	0,471	0,010
a. Este parámetro está establecido en cero porque es redundante.							

Fuente: elaboración propia

En este caso (tabla 3.6) encontramos que la variable género sí es significativa. En concreto, ser mujer y el nivel educativo de los padres reduce la probabilidad de sentir ansiedad.

Tabla 3.7. Variable dependiente 7

Estimaciones de parámetro							
Variable dependiente: Me he sentido preocupado							
Parámetro	B	Desv. Error	t	Sig.	Intervalo de confianza al 95%		Eta parcial al cuadrado
					Límite inferior	Límite superior	
Intersección	4,572	1,389	3,291	0,002	1,787	7,356	0,164
¿Con qué género te identificas? = Femenino	-0,467	0,391	-1,194	0,238	-1,250	0,317	0,025
¿Con qué género te identificas? = Masculino	0a						
Ocupación = Estudiando	0,043	0,349	0,124	0,902	-0,656	0,742	0,000
Ocupación = Estudiando y trabajando	0a						
¿Resides en Segovia? = Me traslado diariamente a la universidad	-0,215	0,375	-0,575	0,568	-0,966	0,535	0,006
¿Resides en Segovia? = Vivo aquí	0a						
¿Cuál es el nivel máximo educativo alcanzado por tus padres?	-0,194	0,159	-1,220	0,228	-0,513	0,125	0,026
¿Cuánto tiempo en horas utilizas las redes sociales al día?	-0,022	0,052	-0,425	0,673	-0,125	0,081	0,003
¿Cuántos días a la semana utilizas las redes sociales?	-0,010	0,185	-0,053	0,958	-0,380	0,360	0,000
a. Este parámetro está establecido en cero porque es redundante.							

Fuente: elaboración propia

Tabla 3.8. Variable dependiente 8

Estimaciones de parámetro							
Variable dependiente: He sentido que no tengo el control							
Parámetro	B	Desv. Error	t	Sig.	Intervalo de confianza al 95%		Eta parcial al cuadrado
					Límite inferior	Límite superior	
Intersección	2,031	1,594	1,274	0,208	-1,164	5,225	0,029
¿Con qué género te identificas? = Femenino	0,066	0,449	0,147	0,884	-0,833	0,965	0,000
¿Con qué género te identificas? = Masculino	0a						
Ocupación = Estudiando	-0,259	0,400	-0,647	0,520	-1,061	0,543	0,008
Ocupación = Estudiando y trabajando	0a						
¿Resides en Segovia? = Me traslado diariamente a la universidad	0,467	0,430	1,087	0,282	-0,394	1,328	0,021
¿Resides en Segovia? = Vivo aquí	0a						
¿Cuál es el nivel máximo educativo alcanzado por tus padres?	-0,062	0,182	-0,337	0,737	-0,427	0,304	0,002
¿Cuánto tiempo en horas utilizas las redes sociales al día?	0,045	0,059	0,757	0,452	-0,074	0,163	0,010
¿Cuántos días a la semana utilizas las redes sociales?	0,107	0,212	0,507	0,614	-0,317	0,532	0,005
a. Este parámetro está establecido en cero porque es redundante.							

Fuente: elaboración propia

Tabla 3.9. Variable dependiente 9

Estimaciones de parámetro							
Variable dependiente: He sentido miedo, como si algo fuese a suceder							
Parámetro	B	Desv. Error	t	Sig.	Intervalo de confianza al 95%		Eta parcial al cuadrado
					Límite inferior	Límite superior	
Intersección	4,626	1,554	2,976	0,004	1,511	7,741	0,139
¿Con qué género te identificas? = Femenino	-0,285	0,437	-0,652	0,517	-1,162	0,591	0,008
¿Con qué género te identificas? = Masculino	0a						
Ocupación = Estudiando	-0,040	0,390	-0,103	0,918	-0,823	0,742	0,000
Ocupación = Estudiando y trabajando	0a						

¿Resides en Segovia? = Me traslado diariamente a la universidad	0,413	0,419	0,985	0,329	-0,427	1,253	0,017
¿Resides en Segovia? = Vivo aquí	0a						
¿Cuál es el nivel máximo educativo alcanzado por tus padres?	-0,12 2	0,178	-0,68 6	0,496	-0,479	0,235	0,008
¿Cuánto tiempo en horas utilizas las redes sociales al día?	0,045	0,058	0,773	0,443	-0,071	0,160	0,011
¿Cuántos días a la semana utilizas las redes sociales?	-0,24 5	0,207	-1,18 6	0,241	-0,659	0,169	0,025
a. Este parámetro está establecido en cero porque es redundante.							

Fuente: elaboración propia

Tabla 3.10. Variable dependiente 10

Estimaciones de parámetro							
Variable dependiente: Me he despertado descansado la mayoría de días							
Parámetro	B	Desv. Error	t	Sig.	Intervalo de confianza al 95%		Eta parcial al cuadrado
					Límite inferior	Límite superior	
Intersección	3,160	1,553	2,035	0,047	0,047	6,273	0,070
¿Con qué género te identificas? = Femenino	0,006	0,437	0,013	0,990	-0,870	0,882	0,000
¿Con qué género te identificas? = Masculino	0a						
Ocupación = Estudiando	-0,191	0,390	-0,489	0,627	-0,973	0,591	0,004
Ocupación = Estudiando y trabajando	0a						
¿Resides en Segovia? = Me traslado diariamente a la universidad	-0,695	0,419	-1,661	0,102	-1,534	0,144	0,048
¿Resides en Segovia? = Vivo aquí	0a						
¿Cuál es el nivel máximo educativo alcanzado por tus padres?	0,066	0,178	0,374	0,710	-0,290	0,423	0,003
¿Cuánto tiempo en horas utilizas las redes sociales al día?	0,063	0,058	1,094	0,279	-0,052	0,179	0,021
¿Cuántos días a la semana utilizas las redes sociales?	-0,029	0,206	-0,140	0,889	-0,442	0,385	0,000
a. Este parámetro está establecido en cero porque es redundante.							

Fuente: elaboración propia

Tabla 3.11. Variable dependiente 11

Estimaciones de parámetro							
Variable dependiente: Me ha costado descansar correctamente							
Parámetro	B	Desv. Error	t	Sig.	Intervalo de confianza al 95%		Eta parcial al cuadrado
					Límite inferior	Límite superior	
Intersección	4,428	1,433	3,089	0,003	1,556	7,301	0,148
¿Con qué género te identificas? = Femenino	0,186	0,403	0,460	0,647	-0,623	0,994	0,004
¿Con qué género te identificas? = Masculino	0a						
Ocupación = Estudiando	0,189	0,360	0,524	0,603	-0,533	0,910	0,005

Ocupación = Estudiando y trabajando	0a						
¿Resides en Segovia? = Me traslado diariamente a la universidad	0,180	0,386	0,467	0,642	-0,594	0,955	0,004
¿Resides en Segovia? = Vivo aquí	0a						
¿Cuál es el nivel máximo educativo alcanzado por tus padres?	0,085	0,164	0,516	0,608	-0,244	0,413	0,005
¿Cuánto tiempo en horas utilizas las redes sociales al día?	0,061	0,053	1,149	0,255	-0,045	0,168	0,023
¿Cuántos días a la semana utilizas las redes sociales?	-0,26 2	0,190	-1,37 6	0,175	-0,644	0,120	0,033
a. Este parámetro está establecido en cero porque es redundante.							

Fuente: elaboración propia

Para finalizar se observa que en los modelos anteriores (tablas 3.7-3.11) los predictores no son significativos, por lo que aparentemente no afectarían a la salud mental de los alumnos.

CONCLUSIONES

Como hemos visto a lo largo de todo este trabajo, existen diversos estudios que aportan enfoques diferentes sobre la relación existente entre la salud mental y el uso de las redes sociales. No obstante, la mayoría concluye que hay una relación positiva entre los problemas de salud mental y el empleo de las mismas, es decir, que cuanto mayor es la exposición a las redes sociales, mayor es la probabilidad de desarrollar enfermedades mentales. La principal limitación en esta investigación ha sido la imposibilidad de conseguir una muestra lo suficientemente grande como para que los resultados sean estadísticamente representativos del conjunto de la población, por lo que no podemos considerar que los resultados obtenidos sean confiables, ya que tienen un error superior al 12%. En futuros estudios, lo más conveniente sería ampliar tanto la población objetivo, estudiando por ejemplo a todos los jóvenes de Segovia, como la muestra de estudio, para alcanzar un error muestral máximo del 3%. Los resultados de estos estudios permitirán identificar mejor los efectos de las RRSS sobre la salud de los jóvenes.

BIBLIOGRAFÍA

- Castells, A. (2022). La influencia de las redes sociales en las autolesiones. *Blog Colegio Oficial de Psicología de Madrid*.
- Castells, P., & de Dou, J. (1999). Aspectos psicológicos de la adolescencia. Características normales de esta etapa de la vida. Indicaciones clínicas de desarrollo de patología. *Medicine: Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 7(132), 6225-6233.
- Challco, K., Rodriguez, S., & Jaimes, J. (abril de 2016). Risk of addiction to social networks, self-esteem and self-control in high school students. *Revista Científica de Ciencias de la Salud* 9:1.
- Chevalier, S. (28 de enero de 2021). *Statista*. Obtenido de <https://es.statista.com/grafico/13646/numero-de-usuarios-activos-mensuales-e-n-redes-sociales-y-servicios-de-mensajeria/>
- de la Hera, C. (2 de junio de 2022). Historia de las redes sociales: cómo nacieron y cuál fue su evolución. *Marketing4Ecommerce*.
- Felipe, E., & Moran, N. (2021). Adolescentes, autoconcepto en las redes sociales y su relación con el afecto. *Behavioral Psychology*, 29(3), 611-625. Obtenido de https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2021/12/06.Moran_29-3Es.pdf
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2021). *Resumen ejecutivo ESTADO MUNDIAL DE LA INFANCIA*. UNICEF, Nueva York.
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., & Chen, H. (2020). *Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak*.
- Meier, A., & Reinecke, L. (2020). *Computer-Mediated Communication, Social Media, and Mental Health: A Conceptual and Empirical Meta-Review*.
- Mejía-Alvarado, C., & Barrón-Colin, M. (febrero de 2021). Redes sociales y salud mental: vivencias digitales de alumnos de la FESI UNAM. *CuidArte*, 10(19), 00-00.
- Teléfonos inteligentes, uso de redes sociales y salud mental juvenil (10 de febrero de 2020).

UNICEF. (5 de octubre de 2021). *1 de cada 7 adolescentes tiene un problema de salud mental diagnosticado.* Obtenido de <https://www.unicef.es/noticia/salud-mental-adolescentes-estado-mundial-infancia>