

Impacto del tiempo de uso de redes sociales en la depresión y la ansiedad generalizada en estudiantes de Medicina de Bolivia

Impact of social media usage time on depression and generalized anxiety in medical students in Bolivia

José Luis Villca Villegas¹, Alvaro Andre Vargas Aguilar², Natália Velasquez Oliveira³, Maria Vitoria Rodrigues Magalhães⁴, Andrei Jair Nuñez Albornoz⁵, Ingrid Nayara Rodrigues Da Fonseca⁶

Resumen

Introducción: Las redes sociales han transformado la comunicación global, pero el uso excesivo está asociado a problemas de salud mental como depresión y ansiedad. Los estudiantes de Medicina son un grupo vulnerable debido a estresores propios de la carrera. Este estudio examina la relación entre el uso de redes sociales y síntomas depresivo-ansiosos en estudiantes de Medicina de la Universidad Franz Tamayo. **Métodos:** Se realizó un estudio transversal con 210 estudiantes. Se usó el Inventario de Depresión y Ansiedad de Beck, más cuestionarios sobre el uso diario de redes sociales y preferencias de plataforma. Luego se realizaron estadísticas descriptivas y modelos de regresión para evaluar la asociación entre el tiempo de uso y los síntomas. **Resultados:** Los participantes usaron redes sociales un promedio de 5,29 horas diarias, siendo TikTok la *app* más usada (79.52 %). Las puntuaciones medias de depresión y ansiedad fueron 15.6 (DE = 13.2) y 15,4 (DE = 13.0), respectivamente. Cada hora adicional de uso se asoció con 0,51 puntos más en depresión ($p = 0.030$) y 0.72 en ansiedad ($p = 0.002$). Estudiantes con antecedentes de ansiedad tuvieron 8,59 puntos más en ansiedad ($p = 0.012$) y aquellos con antecedentes de depresión 14,47 puntos más ($p < 0.001$). La varianza explicada fue 8.2 % en ansiedad ($R^2 = 0.082$) y 12.3 % en depresión ($R^2 = 0.123$). **Discusión:** Se observó una asociación significativa entre el uso excesivo de redes sociales y una pobre salud mental, aunque también hay otros factores en juego. **Conclusión:** El uso excesivo de redes sociales se asocia con mayores niveles de síntomas de ansiedad y depresión. Las universidades deberían promover iniciativas de bienestar digital para mejorar la salud mental de los estudiantes.

Palabras clave: adicción a las redes sociales, estudiantes de Medicina, salud mental

Abstract

Introduction: Social media has transformed global communication, but excessive use is linked to mental health issues such as depression and anxiety. Medical students are a vulnerable group due to the inherent stressors of their academic training. This study examines the relationship between social media use and depressive-anxious symptoms in medical students at Franz Tamayo University. **Methods:** A cross-sectional study was conducted with 210 students. The

RECIBIDO 4/2/2025 - ACEPTADO 7/5/2025

¹Docente Investigador, Universidad Privada Franz Tamayo, Cochabamba, Bolivia. <https://orcid.org/0000-0002-0357-5489>

²Docente Investigador, Universidad Privada Franz Tamayo, Cochabamba, Bolivia. <https://orcid.org/0000-0002-5409-8854>

³Estudiante de Medicina, Universidad Privada Franz Tamayo, Cochabamba, Bolivia. <https://orcid.org/0009-0005-8620-9976>

⁴Estudiante de Medicina, Universidad Privada Franz Tamayo, Cochabamba, Bolivia. <https://orcid.org/0009-0004-1653-0396>

⁵Estudiante de Medicina, Universidad Privada Franz Tamayo, Cochabamba, Bolivia. <https://orcid.org/0009-0006-7813-3286>

⁶Estudiante de Medicina, Universidad Privada Franz Tamayo, Cochabamba, Bolivia. <https://orcid.org/0009-0003-5091-306X>

Autor correspondiente:

José Luis Villca Villegas

jose.villca@unifranz.edu.bo

Institución donde se realizó la investigación: Escuela de Medicina, Universidad Privada Franz Tamayo, Cochabamba, Bolivia.



Beck Depression and Anxiety Inventory was used, along with questionnaires on daily social media use and platform preferences. Descriptive statistics and regression models were applied to assess the association between usage time and symptoms. Results: Participants used social media for an average of 5.29 hours per day, with TikTok being the most used app (79.52%). Mean depression and anxiety scores were 15.6 (SD = 13.2) and 15.4 (SD = 13.0), respectively. Each additional hour of use was associated with 0.51 more points in depression ($p = 0.030$) and 0.72 more points in anxiety ($p = 0.002$). Students with a history of anxiety scored 8.59 points higher in anxiety ($p = 0.012$), and those with a history of depression scored 14.47 points higher ($p < 0.001$). The explained variance was 8.2% for anxiety ($R^2 = 0.082$) and 12.3% for depression ($R^2 = 0.123$). Discussion: A significant association was found between excessive social media use and poor mental health, although other factors also play a role. Conclusion: Excessive social media use is associated with higher levels of anxiety and depression. Universities should promote digital well-being initiatives to improve medical students' mental health.

Keywords: social media addiction, medical students, mental health

Introducción

El uso extendido y global de las redes sociales ha transformado para siempre la comunicación y la forma en la que se comparte información. Esto ha tenido implicaciones profundas en la salud mental mundial, ya que existe una relación entre el uso de redes sociales y el desarrollo de trastornos mentales como ansiedad y depresión. Ya se ha establecido que el uso desmesurado y excesivo está relacionado con el aumento de estas dos entidades en diversas poblaciones (Yigiter et al., 2024; De Alencar & Montiveros, 2023).

Los estudiantes de Medicina representan un grupo particularmente susceptible a sufrir de problemas de salud mental debido a las rigurosas demandas académicas de la carrera y los factores de estrés inherentes a la formación médica. (Bergmann et al., 2019; Martínez-Líbano et al., 2022; Condori Sinty & Quiro Sucapuca, 2023). Los índices elevados de ansiedad y depresión en la población estudiantil médica hacen que esta población sea mucho más susceptible al uso desmedido de redes sociales, lo que sugeriría que estos medios sociales juegan un rol como mecanismo de afrontamiento, pero que a la vez exacerba el distrés psicológico (Shiraly et al., 2024).

Investigaciones enfocadas en población latina sirven de evidencia para corroborar que el fenómeno observado a nivel mundial también se observa en el contexto latinoamericano. Diversos estudios han evidenciado una alta prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión entre estudiantes de Medicina en Latinoamérica (Pozo & Alonso, 2022), especialmente durante periodos de distanciamiento social, como ocurrió en la pandemia de COVID-19. Por ejemplo, una investigación que abarcó a 1.579 estudiantes de 15 países latinoamericanos reportó que el 87.14 % pre-

sentaba síntomas de ansiedad y el 66.88 % síntomas de depresión (Aveiro-Róbaló et al., 2023).

Aunque las redes sociales ofrecen vías de conexión e información, su uso desmedido tiene relación con el aumento de la ansiedad y depresión a nivel global (Naslund et al., 2020; Allison & Rocio, 2023; Payares Medina & Chamorro Posso, 2024). Por los motivos expuestos, resulta pertinente investigar la relación entre el tiempo de uso de redes sociales y la aparición de síntomas de depresión y ansiedad generalizada en estudiantes de Medicina de la Universidad Franz Tamayo (UNIFRANZ), puesto que comprender esta dinámica es esencial para desarrollar estrategias de intervención que promuevan un uso saludable de las tecnologías digitales y contribuyan al bienestar psicológico de los futuros profesionales de la salud.

Materiales y métodos

El estudio es de tipo observacional, analítico y transversal. La población fue conformada por 1521 estudiantes de Medicina desde el primer al décimo semestre. El estudio seleccionó aulas y semestres al azar, con participación voluntaria. Se asumió máxima variabilidad ($p = 0.50$), margen de error del 6 %, nivel de confianza del 94 % y ajuste por población finita, obteniéndose 210 participantes. Los criterios de inclusión fueron: estudiantes matriculados en la carrera de Medicina y consentimiento informado otorgado voluntariamente. Los criterios de exclusión fueron: estudiantes que no consintieron participar, estudiantes con permiso académico o interrupciones prolongadas de sus estudios durante el periodo de recolección de datos y estudiantes que se encuentren haciendo internado rotatorio.

Los procedimientos de reclutamiento y recolección de datos constaron de dos etapas: una primera etapa, denominada "parte pasiva", que consistió en la publi-

cación de anuncios en plataformas internas de comunicación de la universidad (grupos de *WhatsApp*, correos electrónicos). Una segunda etapa llamada “parte activa”, en la que se visitaron aulas aleatorias para explicar el estudio y solicitar participación voluntaria, donde los estudiantes completaron el cuestionario en presencia de los investigadores. El instrumento de recolección de datos fue el Inventario de Depresión de Beck (BDI) y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) más cuestionarios específicos para evaluar el tiempo de uso y actividades realizadas en redes sociales (*ver Anexo 1*). El análisis estadístico se llevó a cabo utilizando software R versión 4.4.2 y el paquete de *ggplot2*. Primero se realizó un análisis descriptivo para caracterizar a la población estudiada que incluyó medidas de tendencia central y dispersión para variables continuas, como el tiempo promedio de uso de redes sociales, y frecuencias absolutas y relativas para variables categóricas, como género, semestre de estudio y tipo de red social más utilizada. Posteriormente, se emplearon técnicas de inferencia para evaluar las relaciones entre el tiempo de uso de redes sociales y los síntomas de depresión y ansiedad generalizada, entre las cuales están las pruebas de correlación para determinar la fuerza y dirección de la asociación entre el tiempo de uso de redes sociales y los niveles de depresión y ansiedad. Asimismo, se usaron modelos de regresión

lineal múltiple para explorar cómo la variable independiente (tiempo de uso de red social) influyó en las variables dependientes (niveles de depresión y ansiedad), ajustado por covariables como diagnósticos previos de ansiedad y depresión. El estudio cumplió con los estándares éticos, se garantizó la confidencialidad de los participantes mediante almacenamiento seguro de datos, accesibles solo a los investigadores. Los participantes recibieron información detallada sobre el estudio y dieron su consentimiento informado de manera voluntaria, el reclutamiento fue ético y transparente, con sesiones informativas que explicaron los objetivos, procedimientos, beneficios y riesgos, asegurando el derecho a retirarse en cualquier momento. El protocolo para la ejecución del trabajo fue aprobado por el Comité Institucional de Bioética en Investigación del Hospital de Niños Dr. Mario Ortiz Suárez (Código Internacional de Bioética de Investigación: FWA0002426), en la ciudad de Santa Cruz de la Sierra, Bolivia, con número de registro del protocolo: 012/2024.

Resultados

En la *Tabla 1* se observan las características demográficas de la población de estudio y los patrones de uso de las redes sociales. La muestra estaba formada por 210 participantes, con una edad media de 21.5 años

Tabla 1. Características de los participantes del estudio

Variable	Categoría	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)	Media (\pm DE*)
Edad (años)	-	-	-	21.5 ^e \pm 3.77 ^e
Tiempo de uso de redes sociales (h/día)	-	-	-	5.29 ⁺ \pm 3.74 ⁺
Sexo	Hombres	84	40	-
	Mujeres	126	60	-
Semestre de estudio	1°	31	14.76	-
	2°	12	5.71	-
	3°	13	6.19	-
	4°	42	20.00	-
	5°	16	7.62	-
	6°	38	18.10	-
	7°	25	11.90	-
	8°	5	2.38	-
	9°	8	3.81	-
	10°	20	9.52	-
Redes sociales utilizadas frecuentemente (selección múltiple)	Facebook	81	38.57	-
	TikTok	167	79.52	-
	Instagram	93	44.29	-
	WhatsApp	161	76.67	-

^e= edad en años; ⁺= tiempo en horas; *DE = desviación estándar

Fuente: Elaboración propia del autor.

(DE = 3.77). La distribución por sexos reveló una población mayoritariamente femenina. En relación con el semestre de estudio, la mayor concentración de estudiantes se encontró en los semestres 4° (20.00 %) y 6° (18.10 %), mientras que los semestres intermedios y superiores (3° al 9°) estuvieron subrepresentados, posiblemente debido a la mayor carga académica que reduce el tiempo que los estudiantes poseen para participar del estudio y responder a las encuestas. Respecto al uso de las redes sociales, se observa una media de 5.29 horas al día (SD = 3.74). TikTok fue la plataforma más utilizada, con un 79.52 % de los participantes, seguida de Instagram y Facebook. Estos datos evidencian patrones claros de uso intensivo de redes sociales, sobre todo Tik-Tok, en la población joven de mayoría femenina.

La *Tabla 2* evidencia que, si bien los puntajes promedio de depresión y ansiedad (15.6 y 15.4, respectivamente) son similares, su distribución por categorías presenta diferencias notables. En depresión, más de la mitad de la muestra (51.4 %) se ubica en la categoría “Mínima”, mientras que en ansiedad prevalecen los casos “Severos” (37.1 %). Además, las elevadas desviaciones estándar (13.2 y 13.0) reflejan una amplia variabilidad en la intensidad de los síntomas. Estos hallazgos sugieren la necesidad de profundizar en los factores que contribuyen a la presencia de ansiedad severa y, en menor medida, de depresión, así como de diseñar estrategias de abordaje diferenciadas para ambas condiciones.

Se observa una distribución heterogénea en los patrones de uso de las diferentes plataformas sociales. Instagram presenta la mayor dispersión de datos, con puntajes que oscilan entre 0 y 60 en ambas escalas. La concentración de puntajes elevados en el cuestionario de Beck, entre 40 y 60, se asocia predominantemente con usuarios que reportan más de 5 horas de uso diario. Facebook exhibe la menor presencia en la muestra, con una concentración de datos en el rango de 0-15 horas de uso. También de forma significativa, WhatsApp y TikTok muestran una distribución más moderada en comparación con Instagram, que presenta los casos más extremos (*ver Gráfico 1*).

El análisis reveló que el tiempo diario en redes sociales se asoció significativamente con mayores puntajes de ansiedad ($\beta = 0.72$, IC 95 %: 0.27–1.17; $p = 0.002$), lo que sugiere que, por cada hora adicional de uso, los síntomas ansiosos aumentan en casi tres cuartos de punto en el Inventario de Beck (*ver Gráfico 2*). Adicionalmente, los participantes con diagnóstico previo de ansiedad presentaron una media 8.59 puntos mayor que aquellos sin antecedentes ($p = 0.012$), evidenciando un riesgo residual incluso tras ajustar por el uso digital. Aunque el modelo explica solo el 8.2 % de la variabilidad ($R^2 = 0.082$), la significancia estadística de ambas variables subraya el papel de las redes sociales como factor modificable en poblaciones vulnerables.

Tabla 2. Evaluación de los resultados obtenidos mediante las encuestas diseñadas por Beck para depresión y ansiedad

Variable	Media (\pm DE*)	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Puntaje de depresión evaluado por el cuestionario de Beck	15.6 \pm 13.2	-	-
Leve	-	37	17.6
Mínima	-	108	51.4
Moderada	-	29	13.8
Severa	-	36	17.1
Puntaje de ansiedad evaluado por el cuestionario de Beck	15.4 \pm 13.0	-	-
Leve	-	41	19.5
Mínima	-	38	18.1
Moderada	-	53	25.2
Severa	-	78	37.1

*DE = Desviación estándar

Fuente: Elaboración propia del autor.

Gráfico 1. Tiempo de uso de redes sociales y los niveles de ansiedad y depresión medido por el cuestionario de Beck

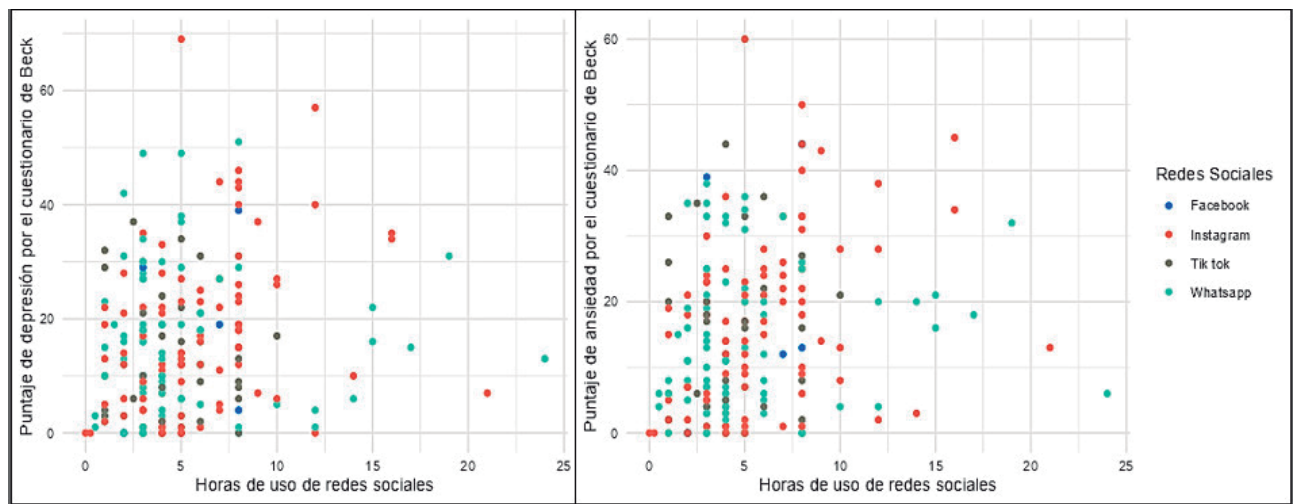


Gráfico 2. Asociación del puntaje de ansiedad medido por el cuestionario de Beck y el tiempo en horas de redes sociales

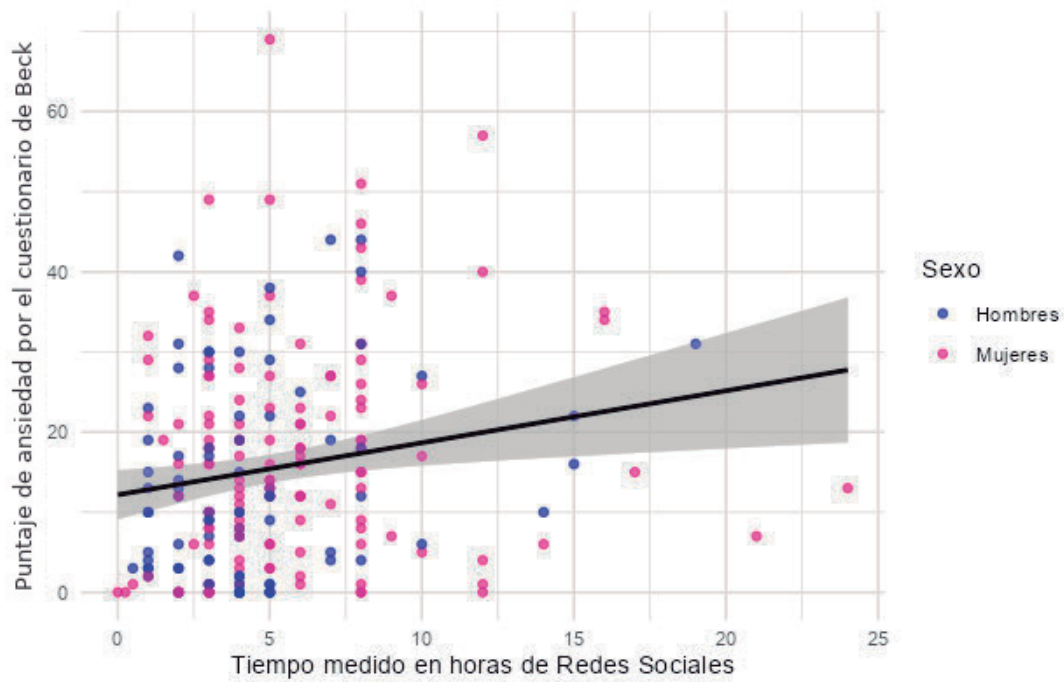
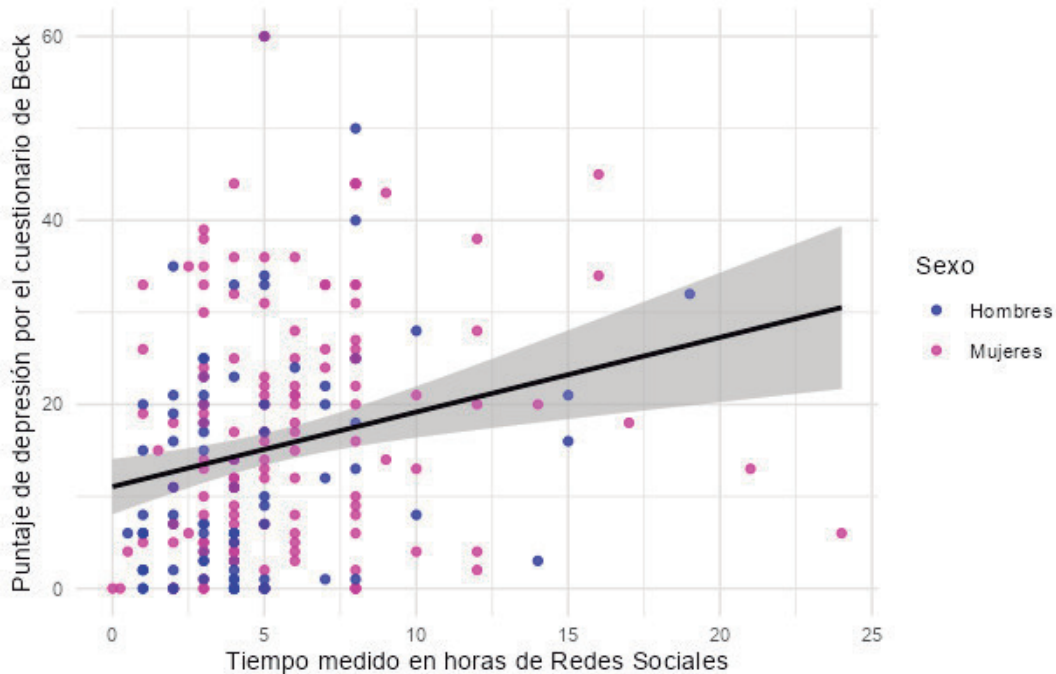


Gráfico 3. Asociación del puntaje de depresión medido por el cuestionario de Beck y el tiempo en horas de redes sociales

En depresión (*ver Gráfico 3*), el efecto acumulativo del uso de redes sociales fue más moderado ($\beta = 0.51$, IC 95 %: 0.05–0.96; $p = 0.030$), pero el diagnóstico previo emergió como un predictor crítico, con una diferencia de 14.47 puntos entre quienes reportaron antecedentes y quienes no ($p < 0.001$). Este hallazgo, que explica el 12.3 % de la varianza ($R^2 = 0.123$), sugiere que los antecedentes clínicos multiplican el riesgo, eclipsando parcialmente el impacto directo del tiempo en pantalla. La amplia dispersión de los residuales (± 40 puntos) enfatiza la necesidad de explorar variables adicionales (ej. apoyo social, eventos vitales) para capturar la complejidad etiológica de la depresión en este contexto.

Discusión

Los hallazgos de este estudio mostraron una correlación positiva entre el tiempo que se usa las redes sociales y los índices de ansiedad-depresión, específicamente se halló que por cada hora extra de uso de redes sociales hubo un incremento de 0.72 puntos para la escala de ansiedad y 0.51 puntos para la escala de depresión, estos resultados sugieren que el uso no regulado y excesivo de estos medios puede exacerbar problemas de salud mental, lo cual es consistente

con hallazgos previos (Vera Muñoz et al., 2024). Los valores de R^2 que se obtuvieron en el estudio (8.2 % para ansiedad y 12.3 % para depresión) sugieren que, si bien el uso desmesurado de redes sociales se asocia a ansiedad y depresión, hay otros factores en juego: estudios previos han demostrado que otras variables como estrés académico, calidad del sueño, soporte social, bienestar financiero, entre otras pueden causar un impacto significativo en la salud mental de los estudiantes de Medicina (Huang et al., 2024; Campbell et al., 2022). El puntaje modesto de R^2 no implica que la relación observada sea irrelevante, sino que demuestra que los trastornos mentales son multifactoriales y raramente son explicados por una sola variable. El estudio también reveló que, aun en ausencia de uso de redes sociales, los niveles basales de ansiedad y depresión son bastante altos (12.17 y 11.06 puntos respectivamente), lo cual resalta el estrés y la tensión con la que los estudiantes se enfrentan, pero la carga adicional del consumo en exceso de redes sociales se asocia con niveles aún mayores de estas condiciones.

El análisis de los datos reveló también que los participantes con un diagnóstico previo de ansiedad presentaron una media de 8.59 puntos más en los puntajes de ansiedad ($p = 0.012$) en comparación con aquellos

sin antecedente previo de trastorno ansioso, mientras que aquellos con diagnóstico previo de depresión mostraron una diferencia de 14.47 puntos ($p < 0.001$), que indica que antecedentes clínicos multiplican el riesgo de sufrir ansiedad y depresión en un contexto donde se esté abusando del uso de redes sociales.

Además, los resultados encontrados reflejan lo descrito por otros autores que también han explorado la relación entre la salud mental y el uso de las redes sociales. Un ejemplo es el de un estudio realizado en estudiantes de Medicina en Perú, que halló que el 46.3 % de los participantes presentaban niveles de adicción moderados y severos a redes sociales que se correlacionaron de forma significativa a altos niveles de estrés y ansiedad (Allison & Rocio, 2023). Otro estudio peruano en estudiantes universitarios encontró que el uso desmedido de redes sociales se asoció a síntomas depresivos y una baja calidad del sueño, reforzando la idea de que las redes sociales tienen un efecto negativo en la salud mental (Vera Muñoz et al., 2024). La bibliografía internacional refuerza los hallazgos regionales, puesto que se halló que el uso en exceso de plataformas como Facebook está relacionado con signos y síntomas de depresión, ansiedad y estrés (Otero Carrillo et al., 2023). Aparte, un estudio en una universidad de Turquía mostró que el uso de redes sociales estaba asociado negativamente con el bienestar psicológico de los estudiantes, hallazgo que es consistente con lo reportado en este estudio (Yücens & Üzer, 2018).

El presente trabajo aporta información valiosa, con limitaciones; el diseño transversal impide establecer la causalidad clara y los datos llenados por los participantes pueden introducir el sesgo de memoria. Además, la muestra predominantemente femenina limita la generalización a estudiantes varones u otras poblaciones. Por otra parte, los bajos coeficientes de determinación (R^2) indican que otros factores no incluidos en este modelo, como el estrés académico, la calidad del sueño, la capacidad económica de pago y el apoyo social, probablemente desempeñan un papel importante en la influencia sobre la salud mental de esta población, por lo tanto, futuras investigaciones deberán incorporar modelos mucho más complejos que tomen en cuenta estas variables adicionales para obtener un entendimiento más completo de este fenómeno.

Conclusiones

Los hallazgos reportados nos muestran una correlación positiva entre el tiempo de uso de redes sociales y los grados de ansiedad y depresión en estudiantes de Medicina, habiendo hallado aumentos de 0.72 puntos en ansiedad y 0.51 puntos en depresión por cada hora adicional de uso, respectivamente. Aunque las redes sociales muestran una asociación significativa, los valores bajos de R^2 (8.2 % para ansiedad y 12.3 % para depresión) señalan que otros elementos, como el estrés vinculado al estudio, también tienen un impacto considerable en la salud mental de este grupo. Este estudio trata de explicar un fenómeno de múltiples factores, donde se vio que los antecedentes de ansiedad y depresión emergen como fuertes predictores, con diferencias de 8.59 y 14.47 puntos, respectivamente, en comparación con quienes no los presentan. Los índices elevados de ansiedad y depresión, aún sin el uso de redes sociales, muestran la susceptibilidad de los alumnos de Medicina a problemas de salud mental, asociada, además, al uso desmedido de estas plataformas. Lo que se halló refleja también estudios regionales e internacionales que vinculan el uso en exceso de redes sociales con mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión, reforzando aún más la necesidad de promover un uso medido y consciente además de implementar estrategias de intervención integrales como: talleres sobre el uso responsable y medido de redes sociales y el impacto que tienen sobre la salud mental, promover límites en el uso de dispositivos, facilitar el acceso a apoyo psicológico y por último incentivar la creación de espacios “sin tecnología” de fin recreativo acompañado de actividades deportivas, todo esto con el propósito de proteger el bienestar psicológico de los estudiantes.

Conflicto de intereses: *los autores declaran no tener conflictos de intereses relacionados con este estudio. Ninguno de los investigadores recibió financiamiento de empresas o entidades que puedan generar percepción de parcialidad en el diseño, ejecución o informe de los resultados presentados.*

ANEXO I.

Instrumento de Recolección de Datos para Estudio sobre Salud Mental y Uso de Redes Sociales

Parte I: Datos demográficos

1. Edad: [_____]
2. Género: [Opción múltiple: Masculino, Femenino, Otro]
3. Año de estudio: [Opción múltiple: 1°, 2°, 3°, 4°, 5°, 6°]

Parte 4: Uso de redes sociales

- ¿Usas las redes sociales como Facebook, Instagram y TikTok para ser aceptado en el ámbito social?
- ¿Tienes un diagnóstico previo de ansiedad generalizada con tratamiento?
- ¿Tienes un diagnóstico previo de depresión tipo de desregulación disruptiva del estado de ánimo con tratamiento?
- ¿Cuántas horas al día, en promedio, pasas usando redes sociales?
- ¿Qué redes sociales utilizas más frecuentemente? [Marcar todas las aplicaciones que correspondan: Facebook, Instagram, TikTok.]
- Motivos para el uso de redes sociales: [Marcar todas las opciones que correspondan: Comunicación, Entretenimiento, Educación, Trabajo, Otro - especificar]
- ¿Cómo afecta el uso de redes sociales tu estado de ánimo?
- ¿Has sentido que necesitas reducir el tiempo que pasas en redes sociales? [Opción múltiple: Sí, No, A veces]

Referencias bibliográficas

- Allison, O. C. F., & Rocio, P. R. P. (2023). Asociación de adicción a las redes sociales y las consecuencias en salud mental en estudiantes de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma, año 2021 [Thesis]. Universidad Ricardo Palma. https://journals.lww.com/academicmedicine/abstract/2006/04000/systematic_review_of_depression_anxiety_and.9.aspx
- Aveiro-Róbal, T. R., Garlisi-Torales, L. D., Nati-Castillo, H. A., Valeriano-Paucar, J. R., García-Arévalo, C. M., Ayala-Servín, N., Torales, J., & O'Higgins, M. (2023). Ansiedad y depresión en estudiantes de medicina de Latinoamérica durante la pandemia del COVID-19. *Revista de Salud Pública del Paraguay*, 13(1), 40–45. <http://dx.doi.org/10.18004/rspp.2023.abril.06>
- Bergmann, C., Muth, T., & Loerbroks, A. (2019). Medical students' perceptions of stress due to academic studies and its interrelationships with other domains of life: A qualitative study. *Medical Education Online*, 24(1), Article 1603526. <http://dx.doi.org/10.1080/10872981.2019.1603526>
- Campbell, F., Blank, L., Cantrell, A., Baxter, S., Blackmore, C., Dixon, J., Grayson, A., Lanceley, S., Nicolson, A., Ryan, S., Schmidt, R., Walton, C., Whittaker, A., & Kilner, K. (2022). Factors that influence mental health of university and college students in the UK: A systematic review. *BMC Public Health*, 22(1), Article 1778. <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-022-13943-x>
- Condori Sinty, T., & Quiro Sucauca, Y. (2023). Adicción a redes sociales y cansancio emocional en estudiantes Universitarios de la carrera de Psicología de una universidad privada en la ciudad de Juliaca, 2022. *Revista Científica Ciencias de la Salud*, 16(2), 18–32. https://rccs.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1959
- De Alencar, J., & Montiveros, E. (2023). Prevalencia de ansiedad y depresión en estudiantes de medicina de la Universidad Cristiana de Bolivia. *Universidad-Ciencia-&-Sociedad*, 24(1), 23–28. <https://universidad-ciencia-y-sociedad.com/ucs/index.php/ucs/article/view/88>
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2006). Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students. *Academic Medicine*, 81(4), 354–373. <https://doi.org/10.1097/00001888-200604000-00009>
- Gil Vera, V. D., & Quintero López, C. (2021). Anxiety and depression resulting from the abuse of social networks: A relational analysis. In Proceedings of the II Congreso Salud Mental Digital. https://www.researchgate.net/publication/350499466_Anxiety_and_depression_resulting_from_the_abuse_of_social_networks_a_relational_analysis
- Huang, W., Wen, X., Li, Y., & Luo, C. (2024). Association of perceived stress and sleep quality among medical students: The mediating role of anxiety and depression symptoms during COVID-19. *Frontiers in Psychiatry*, 15, Article 1272486. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsy.2024.1272486>
- Martínez-Líbano, J., González Campusano, N., & Pereira Castillo, J. I. (2022). Las redes sociales y su influencia en la salud mental de los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *REIDOCREA*, 11(4), 44–57. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/72270>
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social media and mental health: Benefits, risks, and opportunities for research and practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(3), 245–257. <http://dx.doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>
- Otero Carrillo, F., Picoy Romero, P. R., Espinoza Rojas, R., & De La Cruz Vargas, J. (2023). Impact of addiction to social networks on the mental health of human medicine students, in times of COVID-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 23(4), Article 5920. <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v23i4.5920>
- Payares Medina, M. M., & Chamorro Posso, M. J. (2024). Impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes. Universidad Nacional Abierta y a Distancia. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/62710>
- Pozo, A., & Alonso, S. (2022). Adicción a las redes sociales como factor asociado a estrés, ansiedad o depresión en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2020 [Thesis]. Universidad Ricardo Palma. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/5406>
- Shiraly, R., Roshanfekr, A., Asadollahi, A., & Griffiths, M. D. (2024). Psychological distress, social media use, and academic performance of medical students: The mediating role of coping style. *BMC Medical Education*, 24(1), Article 999. <http://dx.doi.org/10.1186/s12909-024-05988-w>
- Vera Muñoz, A. O., Vigo Terán, D. M., Pajares Huaripata, E., Bazualdo Fiorini, E. R., & Urquiaga Melquiades, T. (2024). Adicción a las redes sociales y salud mental en estudiantes de medicina en Perú. *Revista Vive*, 7(20), 475–486. <http://dx.doi.org/10.33996/revistavive.v7i20.315>
- Yigiter, M. S., Demir, S., & Dogan, N. (2024). The relationship between problematic social media use and depression: A meta-analysis study. *Current Psychology*, 43(9), 7936–7951. <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-023-04972-9>
- Yücens, B., & Üzer, A. (2018). The relationship between internet addiction, social anxiety, impulsivity, self-esteem, and depression in a sample of Turkish undergraduate medical students. *Psychiatry Research*, 267, 313–318. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2018.06.033>

volver al índice