

# **UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**

Facultad de Ingeniería Industrial, Sistemas e Informática



## **Impacto del Uso Excesivo de Redes Sociales en la Salud Mental de Jóvenes Universitarios**

**Ingeniería Electronica**

**Estudiante:**

Andrea Maria Castillo Flores

**HUACHO - PERÚ**

**2024**

## **Descripción de la realidad problemática:**

La empresa Centro de Estudios Psicosociales Universitarios (CEPU), El uso de redes sociales ha crecido exponencialmente en los últimos años, convirtiéndose en una herramienta esencial para la comunicación y el entretenimiento, especialmente entre los jóvenes universitarios. Sin embargo, el uso excesivo de estas plataformas puede tener efectos adversos significativos en la salud mental. Este proyecto investiga cómo el uso excesivo de redes sociales impacta la salud mental de los jóvenes universitarios, enfocándose en síntomas como ansiedad, depresión, baja autoestima y problemas de sueño. Además, analiza las causas subyacentes de este comportamiento y propone estrategias efectivas para mitigar estos efectos negativos, con el objetivo de promover el bienestar psicológico y el equilibrio en el uso de tecnologías digitales en la vida diaria de los estudiantes universitarios.

En la empresa se observan los siguientes síntomas: Ansiedad: Sentimientos de inquietud, preocupación constante, y nerviosismo al estar desconectado de las redes sociales., Depresión: Sentimientos de tristeza persistente, pérdida de interés en actividades, y aislamiento social., Baja autoestima: Sensación de inferioridad al compararse con otros usuarios, sentimientos de inadecuación y autocrítica severa., Problemas de sueño: Insomnio o sueño interrumpido debido al uso nocturno de dispositivos electrónicos., Fatiga mental: Sensación de agotamiento mental y dificultad para concentrarse en tareas académicas.. Estos síntomas se deben a diversas causas, entre las cuales destacan: Comparación social: Comparar constantemente la propia vida con la vida idealizada que otros presentan en las redes sociales., Ciberacoso: Ser víctima de comentarios negativos, bullying o acoso en línea., FOMO (Fear of Missing Out): Miedo a perderse de eventos, noticias o interacciones sociales importantes., Sobrecarga de información: Exposición constante a un flujo masivo de

información y estímulos., Aislamiento: Reemplazo de interacciones cara a cara con interacciones virtuales..

De no abordar estos problemas, es probable que los siguientes síntomas persistan o incluso empeoren. La presente investigación propone Tiempo de uso de las redes sociales como medida para Salud mental en los jóvenes universitarios en la empresa Centro de Estudios Psicosociales Universitarios (CEPU). durante el período 2024-07-19 - 2024-10-31.

## **Antecedentes de la investigación:**

### **Antecedentes internacionales:**

Smith, John (2024-07-19), realizó su investigación llamada: "Impact of Excessive Social Media Use on the Mental Health of University Students in the United States". El objetivo general de la investigación fue: "Investigar el impacto del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de los jóvenes universitarios en los Estados Unidos.". La tesis fue realizada para obtener el grado de "Doctor" en Harvard University, Estadounidense.

La muestra estuvo formada por un total de 500 estudiantes universitarios. Las recomendaciones de la investigación son: Implementar programas educativos sobre el uso saludable de las redes sociales y aumentar el acceso a servicios de salud mental en las universidades. Las conclusiones indican que El uso excesivo de redes sociales está significativamente relacionado con altos niveles de ansiedad, depresión y problemas de sueño entre los estudiantes universitarios.

### **Antecedentes nacionales:**

Martínez, Ana (2020-02-14), realizó su investigación llamada: "Efectos del Uso Excesivo de Redes Sociales en la Salud Mental de los Jóvenes Universitarios en Perú". El objetivo general de la investigación fue: "Analizar los efectos del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de los jóvenes universitarios en Perú.". La tesis fue realizada para obtener el grado de "Magister" en Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Peruana.

La muestra estuvo formada por un total de 300 estudiantes universitarios. Las recomendaciones de la investigación son: Desarrollar talleres de concienciación sobre los riesgos del uso excesivo de redes sociales y promover actividades offline para los estudiantes. Las conclusiones indican que Se encontró una correlación directa entre el uso

excesivo de redes sociales y la presencia de síntomas de ansiedad y baja autoestima en los estudiantes universitarios peruanos.

**Antecedentes locales:**