

RELACIÓN ENTRE LA INTENSIDAD DE USO DE REDES SOCIALES Y EL BIENESTAR EMOCIONAL DE REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE ARTES PLÁSTICAS

Relationship between the intensity of social network use and the emotional well-being of social networks in plastic arts students

Milagros Claret Parisaca Calsina

mparisacac@unsa.edu.pe

Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa

<https://orcid.org/0009-0009-3046-0503>

Olger Gutiérrez Aguilar

ogutierrez@unsa.edu.pe

Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa

<https://orcid.org/0000-0002-6657-7529>

Recibido: 05-05-2024 / Aceptado: 29-06-2024 / Publicado: 31-07-2024

Resumen

Este estudio exploró la relación entre la intensidad del uso de redes sociales y el bienestar emocional en estudiantes de artes plásticas de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Perú. Se utilizó un diseño no experimental, descriptivo correlacional y de corte transversal para analizar una muestra de 74 estudiantes. Mediante estadísticas descriptivas y técnicas de regresión lineal, los resultados revelaron una relación positiva y significativa entre la intensidad de uso de las redes sociales (IMU) y el deterioro en el bienestar emocional (BERS), con un coeficiente de 1.32 para IMU y un valor de p menor que .001. Este hallazgo indica que un mayor uso de redes sociales está asociado con un aumento en el bienestar emocional negativo. Se concluye la necesidad de implementar estrategias educativas y programas de bienestar para moderar el uso de redes sociales y promover un equilibrio saludable en la vida de los estudiantes, mejorando así su salud mental y éxito académico.

Palabras claves: Redes sociales, bienestar emocional, uso de redes sociales, estudiantes de artes

Abstract

This study explored the relationship between the intensity of social media use and emotional well-being among students of Fine Arts at the National University of San Agustín in Arequipa, Peru. Using a non-experimental, descriptive correlational, and cross-sectional design to look at a group of 74 students, descriptive statistics and linear regression

showed that there was a positive and significant link between the amount of time spent on social media (IMU) and a drop in emotional health (BERS), with an IMU coefficient of 1.32 and a p-value of less than .001. This finding indicates that increased use of social media is associated with a rise in negative emotional well-being. It concludes the necessity of implementing educational strategies and wellness programmes to moderate social media use and promote a healthy balance in students' lives, thereby improving their mental health and academic success.

Keywords: Social networks, emotional well-being, use of social networks, arts students

Introducción

El crecimiento de las redes sociales en América Latina ha propiciado una evolución en la forma en que los individuos y las instituciones acceden y comparten información, especialmente en el ámbito de la salud. En Colombia, un estudio liderado por Bartels et al. (2021) examina el uso de las redes sociales entre los pacientes de atención primaria, enfocándose en cómo estas plataformas son utilizadas para obtener información sobre salud y salud mental. Este análisis muestra que las redes sociales están emergiendo como herramientas significativas en la búsqueda de información relacionada con la salud, lo cual resalta la importancia de entender los perfiles de los usuarios y los predictores de su comportamiento en línea.

Paralelamente, el impacto de las redes sociales en la difusión de información científica ha sido documentado por Ávila-Rodríguez et al. (2021), quienes analizan cómo plataformas como Twitter®, Facebook® y YouTube® son utilizadas por las revistas de reumatología para maximizar su visibilidad y alcance. Este estudio introduce el concepto de *almetrics*, una métrica alternativa para evaluar la diseminación y el impacto de las publicaciones científicas en estas plataformas digitales.

Además, las redes sociales desempeñan un papel crucial en la difusión de información específica sobre condiciones de salud, como se observa en el estudio de Iglesias-Puzas et al. (2020) sobre la dermatitis atópica. Este análisis descriptivo transversal no solo describe las características de las páginas dedicadas a esta condición en redes sociales, sino también examina la temática de sus publicaciones y su seguimiento.

En el contexto de la educación médica, las redes sociales han demostrado ser plataformas valiosas, especialmente evidente durante la pandemia de COVID-19.

Giraldo Ospina et al. (2021) discuten cómo estas herramientas han facilitado la interacción y el intercambio de contenidos educativos, destacando su capacidad para sostener la educación médica en tiempos de crisis. Estos estudios colectivamente subrayan la transformación en la utilización de las redes sociales en América Latina, no solo como medios de comunicación social sino también como herramientas esenciales para la salud pública, la educación médica y la investigación científica.

El estudio de la relación entre la intensidad del uso de redes sociales y el bienestar emocional en estudiantes de artes plásticas revela múltiples dimensiones de cómo las plataformas digitales afectan la vida académica y personal. Gutierrez-Aguilar et al. (2023) utilizan el concepto de "nativos digitales" para describir a aquellos nacidos en la era digital, sugiriendo que el uso intensivo de tecnologías digitales es intrínseco a su vida diaria. Estudios recientes muestran que la intensidad en el uso de redes sociales está asociada con efectos adversos en la salud mental y física. Bajaña Marín and García (2023) señalan que los estudiantes son los usuarios más activos, con una prevalencia notable entre las mujeres. Esta intensidad de uso se ha vinculado con la insatisfacción corporal y problemas de autoestima en jóvenes (Gutierrez-Aguilar et al., 2024).

Además, la investigación de Del Cueto and Roldán (2023) relaciona directamente el uso frecuente de redes sociales con un menor rendimiento académico, sugiriendo que las distracciones generadas por estas plataformas pueden afectar negativamente el desempeño estudiantil. Por otro lado, Flores Paredes and Hurtado Tobies (2023) apuntan que, a pesar de la alta satisfacción con la vida reportada por algunos adolescentes, existe una correlación significativa entre la adicción a las redes sociales y niveles medios de satisfacción vital.

En cuanto al bienestar emocional, Olhaberry and Sieverson (2022) describe las emociones como procesos multicomponentes que incluyen aspectos afectivos, cognitivos, motivacionales, expresivos y fisiológicos. El estudio de Nieto et al. (2024) amplía esta visión, indicando que las emociones son constantes en la vida humana, variando en intensidad y duración, y no son ajenas a los cambios experimentados a lo largo de la vida.

La intensidad del uso de redes sociales en estudiantes de artes plásticas tiene un impacto complejo y multifacético en su bienestar emocional y rendimiento académico. Estos hallazgos sugieren la necesidad de estrategias educativas y de salud mental que aborden

los desafíos específicos asociados al uso intensivo de tecnologías digitales (Gutiérrez-Aguilar et al., 2024; Gutiérrez-Aguilar et al., 2023; Gutiérrez-Aguilar et al., 2023).

El bienestar emocional de los estudiantes, especialmente en la era digital, se encuentra en un punto de tensión entre los beneficios y desafíos que presentan las redes sociales. Según Cuesta Lizcano et al. (2023), las plataformas digitales pueden influir negativamente en la percepción que los jóvenes tienen de sí mismos y en sus interacciones sociales. Este impacto se debe en gran parte a la manera en que las redes sociales moldean y a veces distorsionan la autoimagen y las relaciones interpersonales. Los estudiantes, enfrentándose a la constante exhibición de vidas aparentemente perfectas, pueden desarrollar sentimientos de insatisfacción y una percepción distorsionada de la realidad social, lo que alimenta la desestabilidad emocional.

Además, la construcción de identidad en las redes sociales se convierte en una fuente de estrés y ansiedad, especialmente cuando los jóvenes comparan sus vidas con las de otros usuarios. Esta comparación constante puede crear una imagen idealizada e irreal de la vida que otros llevan, exacerbando la insatisfacción personal y profesional entre los estudiantes (Cuesta Lizcano et al., 2023). Sin embargo, no todo el impacto de las redes sociales es negativo. Datu et al. (2022) argumentan que las emociones positivas derivadas de interacciones significativas en estas plataformas pueden ser beneficiosas. Según estos autores, emociones como la alegría, el interés, el amor, el orgullo y la satisfacción son indicativos de un bienestar emocional floreciente, contribuyendo a una sensación de satisfacción y plenitud en la vida de los jóvenes.

Por otro lado, la investigación de Olhaberry and Sieverson (2022) resalta la importancia del desarrollo emocional temprano. Ellos sostienen que tanto el desarrollo como la regulación emocional son cruciales durante la primera infancia y se desarrollan en un contexto relacional. Este desarrollo emocional temprano es fundamental para el logro de vínculos saludables, integración social, éxito escolar y salud mental a largo plazo. Este enfoque sugiere que, además de preocuparse por los efectos de las redes sociales en adolescentes y estudiantes, es esencial prestar atención a las experiencias emocionales de los niños desde una edad temprana para fomentar un bienestar emocional óptimo.

Mientras que las redes sociales pueden ser una fuente de estrés y ansiedad debido a las presiones sociales y la comparación con los demás, también ofrecen oportu-

nidades para el desarrollo de emociones positivas que son fundamentales para el bienestar emocional. La clave reside en cómo los individuos y las instituciones educativas gestionan y orientan el uso de estas plataformas para maximizar los beneficios y minimizar los riesgos asociados a su uso (Cuesta Lizcano et al., 2023; Datu et al., 2022; Olhaberry & Sieverson, 2022).

Método

El presente estudio adopta un enfoque metodológico riguroso para explorar la relación entre dos variables críticas en el contexto de la vida estudiantil contemporánea: la Intensidad de Uso de Redes Sociales (IMU) y el Bienestar Emocional Relacionado con Redes Sociales (BERS). Para lograrlo, se utilizó una metodología básica, de diseño no experimental, descriptivo correlacional y de corte transversal. Este enfoque permitió evaluar la dinámica entre estas variables sin manipular activamente el entorno de los sujetos, proporcionando una instantánea precisa de las interacciones naturales que ocurren entre ellas.

La población de estudio se centró en estudiantes de artes plásticas de la Escuela de Artes de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, con un rango de edad entre 16 y 35 años. La muestra seleccionada incluyó a 74 estudiantes de ambos sexos, ofreciendo una representación diversa del cuerpo estudiantil. El análisis demográfico reveló una edad media de 20.05 años con una desviación estándar de 3.29, indicando una homogeneidad significativa en términos de edad, lo cual es beneficioso para el estudio al reducir la variabilidad relacionada con diferencias generacionales o de desarrollo.

El periodo de recolección de datos se extendió desde abril hasta diciembre de 2023, asegurando un marco temporal adecuado para obtener una muestra representativa y considerar variaciones estacionales en el uso de redes sociales y el bienestar emocional. El instrumento de medición, diseñado específicamente para este estudio, incluyó ítems estructurados en una escala Likert de cinco puntos. Esta escala facilitó la cuantificación de respuestas en un espectro que varía desde el desacuerdo total hasta el acuerdo total, permitiendo así una evaluación detallada y matizada de las actitudes y percepciones de los estudiantes hacia las redes sociales y su impacto emocional.

La distribución del instrumento se realizó de manera virtual a través de la plataforma <http://www.encuesta.com>, lo que no solo aumentó la eficiencia del proceso de recolección de datos, sino que también aseguró que el método fuera apropiadamente accesible y ma-

nejable para una población estudiantil acostumbrada al uso intensivo de tecnologías digitales. Esta modalidad de distribución es particularmente pertinente dado el enfoque del estudio en las redes sociales, alineándose con las modalidades de interacción que son más naturales y frecuentes entre los participantes.

En resumen, el diseño del estudio y la metodología empleada están adecuadamente alineados con los objetivos de la investigación, permitiendo una exploración efectiva y relevante de cómo el uso de redes sociales afecta el bienestar emocional de los estudiantes de artes plásticas, proporcionando información valiosa que podrían guiar intervenciones futuras.

Resultados

La tabla 1, proporciona las estadísticas de fiabilidad y validez para las variables de estudio sobre el uso de redes sociales y bienestar emocional: la Intensidad de Uso de Redes Sociales (IMU) y el Bienestar Emocional Relacionado con Redes Sociales (BERS). Veamos:

Alfa de Cronbach (α): Este coeficiente mide la consistencia interna de los ítems en una escala. Para la variable IMU, el valor de α es 0.78, lo que indica una buena fiabilidad, aunque está en el límite inferior de lo considerado "bueno" (generalmente se acepta $\alpha \geq 0.70$ como aceptable). Para BERS, el valor de α es 0.90, lo cual es excelente y sugiere que los ítems son altamente consistentes.

Omega de McDonald ($\omega_1, \omega_2, \omega_3$): Estos coeficientes son similares al alfa de Cronbach, pero ofrecen una estimación que puede ser más precisa de la consistencia interna, ya que toman en cuenta la estructura factorial de los ítems. Los valores para IMU son 0.78, 0.78 y 0.77 respectivamente, lo que indica una buena fiabilidad y consistencia similar al alfa. Para BERS, todos los valores de omega son 0.90, lo cual refuerza la alta fiabilidad observada con el alfa de Cronbach.

Varianza Extraída Media (AVE): Este valor mide la can-

tidad de varianza que es capturada por los ítems de la escala en comparación con la varianza debido al error de medición. Generalmente, un valor de AVE de 0.50 o superior es deseable ya que indica que la mayoría de la varianza en los ítems es debido al constructo que se pretende medir. En este caso, IMU tiene un AVE de 0.52, que es apenas adecuado, mientras que BERS tiene un AVE de 0.64, lo que es bastante bueno y sugiere una buena validez convergente de la escala.

Las estadísticas presentadas indican que las escalas utilizadas en el estudio para medir tanto la Intensidad de Uso de Redes Sociales como el Bienestar Emocional Relacionado con Redes Sociales son fiables y adecuadamente validadas. La escala BERS muestra una consistencia interna y validez convergente particularmente alta, lo que es indicativo de la robustez de los ítems para evaluar este constructo. Sin embargo, aunque la escala IMU es también fiable, podría beneficiarse de una revisión para mejorar tanto su consistencia interna como la validez convergente dada la varianza extraída media que está en el límite de lo aceptable.

Tabla 1
Prueba de fiabilidad

| Variable | α | ω_1 | ω_2 | ω_3 | AVE |
|----------|----------|------------|------------|------------|------|
| IMU | 0.78 | 0.78 | 0.78 | 0.77 | 0.52 |
| BERS | 0.90 | 0.90 | 0.90 | 0.90 | 0.64 |

Resultados descriptivos

Variable: Intensidad de uso de redes sociales (IMU)

La tabla 2, presenta los resultados de la encuesta sobre la Intensidad de Uso de Redes Sociales (IMU) entre estudiantes de artes plásticas ofrecen una perspectiva rica y matizada sobre cómo las redes sociales se integran en sus vidas cotidianas. Cada ítem revela diferentes aspectos de su relación con estas plataformas:

Tabla 2
Intensidad de uso de redes sociales

| Ítems | 1 | % | 2 | % | 3 | % | 4 | % | 5 | % | Media |
|-------|----|-------|----|-------|-----|-------|----|-------|----|-------|-------|
| IMU1 | 4 | 5,6% | 10 | 13,9% | 15 | 20,8% | 27 | 37,5% | 16 | 22,2% | 3,57 |
| IMU2 | 8 | 11,1% | 15 | 20,8% | 19 | 26,4% | 22 | 30,6% | 8 | 11,1% | 3,10 |
| IMU3 | 14 | 19,4% | 17 | 23,6% | 24 | 33,3% | 12 | 16,7% | 5 | 6,9% | 2,68 |
| IMU4 | 7 | 9,7% | 9 | 12,5% | 21 | 29,2% | 18 | 25,0% | 17 | 23,6% | 3,40 |
| IMU5 | 9 | 12,5% | 16 | 22,2% | 27 | 37,5% | 12 | 16,7% | 8 | 11,1% | 2,92 |
| Total | 42 | | 67 | | 106 | | 91 | | 54 | | |

Nota: Valoración: Escala del 1 al 5, donde 1 significa "totalmente en desacuerdo" y 5 significa "totalmente de acuerdo"

Tabla 3
Bienestar Emocional Relacionado con Redes Sociales

| Ítems | 1 | % | 2 | % | 3 | % | 4 | % | 5 | % | Media |
|-------|----|-------|-----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|-------|
| BERS1 | 7 | 9,7% | 23 | 31,9% | 17 | 23,6% | 18 | 25,0% | 7 | 9,7% | 2,93 |
| BERS2 | 10 | 13,9% | 21 | 29,2% | 22 | 30,6% | 11 | 15,3% | 8 | 11,1% | 2,81 |
| BERS3 | 12 | 16,7% | 27 | 37,5% | 17 | 23,6% | 12 | 16,7% | 4 | 5,6% | 2,57 |
| BERS4 | 13 | 18,1% | 26 | 36,1% | 15 | 20,8% | 15 | 20,8% | 3 | 4,2% | 2,57 |
| BERS5 | 19 | 26,4% | 20 | 27,8% | 12 | 16,7% | 14 | 19,4% | 7 | 9,7% | 2,58 |
| Total | 61 | | 117 | | 83 | | 70 | | 29 | | |

Nota: Valoración: Escala del 1 al 5, donde 1 significa "totalmente en desacuerdo" y 5 significa "totalmente de acuerdo"

IMU1: "Las redes sociales se han vuelto parte de mi rutina diaria."

Con una media de 3.57 y el 60% de los estudiantes expresando acuerdo o total acuerdo, se puede inferir que las redes sociales no solo son una herramienta de comunicación habitual, sino también una parte establecida de la rutina diaria. Esto podría reflejar cómo las redes sociales facilitan la conexión social, el acceso a información y entretenimiento, convirtiéndose en un hábito casi automático en la vida de los estudiantes.

IMU2: "Me siento fuera de contacto cuando no uso redes sociales por un día."

La media de 3.10, con un 41.7% de estudiantes en acuerdo, sugiere que una proporción significativa de los estudiantes siente una desconexión real o percibida del mundo social o informativo cuando no interactúan con las redes sociales. Esto subraya la relevancia que tienen estas plataformas en mantener a los individuos informados y socialmente activos.

IMU3: "Me enfadaría si las redes sociales se cierran o detienen."

Con una media de 2.68 y la mayoría inclinándose hacia el desacuerdo, es evidente que, aunque el cierre de las redes sociales sería inconveniente, no constituye una crisis para la mayoría de los estudiantes. Esto indica una resiliencia o una capacidad adaptativa ante la pérdida potencial de estas plataformas, sugiriendo que su bienestar no está completamente atado a la disponibilidad constante de las redes.

IMU4: "Las redes sociales son lo primero que reviso al despertar y lo último antes de dormir."

Con una media de 3.40 y casi la mitad de los estudiantes de acuerdo, esto refleja cómo las redes sociales no solo son centrales en la vida diaria, sino que también encuadran el inicio y el cierre del día para muchos estudiantes. Esto puede tener implicaciones en cómo

perciben su tiempo y cómo priorizan sus actividades diarias en relación con la conexión digital.

IMU5: "No imagino mi vida sin el uso diario de redes sociales."

La media más baja, 2.92, con una tendencia hacia el desacuerdo, revela que, aunque las redes sociales son una parte integral de su vida diaria, muchos estudiantes aún pueden visualizar su vida sin ellas. Esto sugiere una dependencia menos intensa en comparación con las otras afirmaciones y podría indicar una mayor apertura hacia formas alternativas de interacción y entretenimiento.

Estos datos, revelan un panorama complejo en el que, si bien las redes sociales son una parte integrada y central de la vida estudiantil, los niveles de dependencia emocional y práctica varían. Los estudiantes parecen estar integrando estas herramientas en su vida diaria de manera que mejora su conexión y acceso a la información, sin que esto signifique una dependencia absoluta que comprometa su capacidad de funcionar sin ellas. Este equilibrio es esencial para entender cómo las redes sociales influyen en la salud mental y el bienestar emocional de los jóvenes en contextos académicos y personales.

Variable: Bienestar Emocional Relacionado con Redes Sociales (BERS)

La Tabla 3 presenta los resultados de la encuesta sobre el Bienestar Emocional Relacionado con Redes Sociales (BERS) entre estudiantes de artes plásticas, ofreciendo una visión profunda de cómo las interacciones en redes sociales influyen en su estado emocional. Cada ítem aborda diferentes aspectos del impacto emocional de las redes sociales en estos estudiantes:

BERS1: "Me siento emocionalmente agotado/a después de pasar tiempo en redes sociales."

Con una media de 2.93, y aproximadamente un 25% de los estudiantes expresando acuerdo, este ítem refleja que, aunque para algunos el uso de redes sociales puede ser emocionalmente agotador, no es una experiencia universal. La presencia moderada de acuerdo sugiere que mientras algunos encuentran el uso de redes sociales drenante, otros manejan mejor sus interacciones digitales.

BERS2: "Las redes sociales a menudo afectan mi estado de ánimo."

La media de 2.81 muestra que hay una variabilidad en cómo los estudiantes perciben el impacto de las redes sociales en su estado de ánimo. Un significativo 41.7% de los estudiantes no siente que las redes sociales afecten sustancialmente su ánimo, indicando que muchos pueden participar en estas plataformas sin grandes alteraciones emocionales.

BERS3: "Siento que las redes sociales contribuyen a que me sienta más solo/a."

Con una media de 2.57, la mayoría de los estudiantes se sitúan entre el desacuerdo y la neutralidad, lo que sugiere que las redes sociales no son vistas mayormente como una fuente de soledad. Esto podría interpretarse como una indicación de que los estudiantes están encontrando maneras de usar estas plataformas que no exacerben los sentimientos de aislamiento.

BERS4: "Siento que las redes sociales me han hecho más propenso/a sentirme deprimido/a."

Igualmente, con una media de 2.57, este ítem refleja que la mayoría de los estudiantes no siente que las redes sociales incrementen su propensión a la depresión. Este hallazgo es vital, ya que contrarresta la narrativa común de que las redes sociales son una causa directa de depresión entre los jóvenes.

BERS5: "A menudo experimento sentimientos negativos después de comparar mi vida con la de otros en redes sociales."

Con una media similar de 2.58, las respuestas sugieren que, aunque la comparación social ocurre, no necesariamente resulta en sentimientos negativos generalizados. Esto puede indicar que los estudiantes están cultivando una relación más saludable con las redes sociales, donde las comparaciones no dominan su experiencia emocional.

En conjunto, estos datos revelan un panorama complejo en el que, si bien las redes sociales pueden in-

fluir en el bienestar emocional de los estudiantes, los niveles de impacto varían ampliamente entre los individuos. Los estudiantes parecen estar navegando su uso de redes sociales de manera que potencialmente minimiza los efectos emocionales negativos, lo que es esencial para entender cómo las redes sociales interactúan con la salud mental y el bienestar emocional en un contexto académico y personal. Este equilibrio refleja una adaptación continua al entorno digital, crucial para desarrollar estrategias de manejo efectivas en la era digital.

Análisis de hipótesis

Hipótesis:

H1 Existe una relación significativa entre la Intensidad de uso de redes sociales (IMU) y el Bienestar Emocional Relacionado con Redes Sociales (BERS) en estudiantes de artes plásticas.

Proceso de contrastación de hipótesis

Según las medidas de ajuste al modelo propuesto, se obtiene un coeficiente de correlación de 0.800, que significa una correlación positiva alta entre las 2 variables de estudio. El coeficiente de determinación R² es de 0.640.

Tabla 4
Coeficientes del modelo - Bienestar Emocional Relacionado con Redes Sociales - BERS

| Variable Predictora | Estimador | EE | Valor-t | p-valor |
|---------------------|-----------|------|---------|---------|
| Constante | -0.00 | 0.06 | -0.00 | 1.000 |
| IMU | 1.32 | 0.12 | 11.05 | <.001 |

Los resultados presentados en la tabla 4, corresponden a un análisis de regresión en el cual se ha evaluado el impacto de la Intensidad de Uso de Redes Sociales (IMU) sobre el Bienestar Emocional Relacionado con Redes Sociales (BERS). A continuación, se interpreta cada uno de los coeficientes y estadísticos del modelo:

Constante (Intercepto)

Estimador: -0.00

Error Estándar (EE): 0.06

Valor t: -0.00

Valor p: 1.000

Este coeficiente representa el valor esperado de BERS cuando IMU es igual a cero. El valor prácticamente nulo del intercepto y su valor p no significativo indican que cuando no hay uso de redes sociales (IMU=0), el nivel de bienestar emocional relacionado con estas (BERS)

no se desvía significativamente de cero, sugiriendo que la base del modelo está centrada exclusivamente en los cambios producidos por la IMU.

IMU (Intensidad de Uso de Redes Sociales)

Estimador: 1.32
Error Estándar (EE): 0.12
Valor t: 11.05
Valor p: <.001

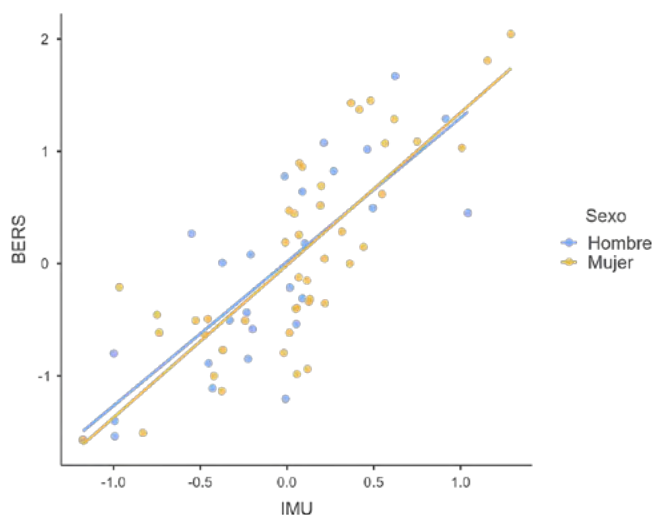
El coeficiente para IMU es estadísticamente significativo y positivo, lo que indica que hay una relación positiva fuerte y significativa entre la intensidad de uso de las redes sociales y el bienestar emocional negativo asociado a estas. Por cada unidad que aumenta IMU, el BERS aumenta en promedio 1.32 unidades. El valor de t es alto y el valor de p muy bajo (<.001), confirmando la robustez estadística de esta relación.

Implicaciones del Modelo

La significancia estadística y el tamaño del efecto de la IMU sobre el BERS sugieren que a medida que los estudiantes incrementan su uso de redes sociales, tienden a experimentar un mayor deterioro en su bienestar emocional asociado a estas plataformas. Esto puede reflejar aspectos como el aumento del estrés, la ansiedad o la depresión relacionada con el uso intensivo de redes sociales.

Este modelo es crucial para comprender las dinámicas de cómo el uso de redes sociales puede afectar adversamente el bienestar emocional de los estudiantes, lo que a su vez puede informar a las intervenciones diseñadas para mitigar estos efectos, como programas

Figura 1
Regresión lineal simple de BERS y IMU.



de bienestar digital o educación sobre el uso saludable de la tecnología. Además, los hallazgos pueden ser de interés para los formadores, los psicólogos escolares y los diseñadores de políticas educativas que buscan promover entornos de aprendizaje saludables y apoyar el desarrollo emocional de los estudiantes en la era digital.

Discusión

En el contexto de un mundo cada vez más digitalizado, el estudio “Relación entre la intensidad de uso de redes sociales y el bienestar emocional de redes sociales en estudiantes de artes plásticas” ilustra cómo las plataformas digitales, a pesar de su omnipresencia y utilidad, presentan desafíos significativos para el bienestar emocional de los usuarios. Este análisis se inserta en las ideas discutidas por autores como Bartels et al. (2021), Ávila-Rodríguez et al. (2021), y Cuesta Lizcano et al. (2023), quienes exploran diversas facetas de la influencia de las redes sociales en la sociedad contemporánea.

El uso intensivo de las redes sociales ha sido vinculado con efectos adversos tanto en la salud mental como en el rendimiento académico de los estudiantes, aspecto subrayado por estudios como el de Del Cueto and Roldán (2023). En nuestra investigación, la correlación encontrada entre una mayor intensidad en el uso de estas plataformas y un incremento en el bienestar emocional negativo de los estudiantes de artes plásticas respalda esta observación, reafirmando la necesidad de abordar críticamente cómo las redes sociales pueden desviar la atención y provocar estrés y ansiedad.

Este fenómeno no es exclusivo de los estudiantes de artes, sino que se refleja en diferentes disciplinas y contextos, como lo demuestra el estudio de Iglesias-Puzas et al. (2020) sobre la dermatitis atópica y las redes sociales. Al igual que en nuestro estudio, se observa cómo la interacción en redes puede afectar la percepción que tienen los individuos sobre su entorno y sobre sí mismos, influenciando negativamente su estado emocional y psicológico.

A pesar de estos desafíos, es crucial reconocer, como lo hacen Datu et al. (2022), que las redes sociales también ofrecen oportunidades para el desarrollo de emociones positivas y el bienestar emocional. Las plataformas pueden actuar como espacios para la expresión creativa y la formación de comunidades de apoyo, lo cual es especialmente relevante en campos creativos como las artes plásticas. Por lo tanto, es importante que las instituciones educativas y los individuos aprendan a manejar su uso de redes de manera que maxi-

micen estos beneficios mientras minimizan los riesgos. En línea con lo planteado por Olhaberry and Sieverson (2022), el desarrollo y la regulación emocional desde una edad temprana son fundamentales para establecer una relación saludable con las tecnologías digitales. Este enfoque preventivo podría incorporarse en los currículos educativos, enseñando a los jóvenes estrategias para gestionar su uso de redes sociales y para cultivar una identidad digital que refleje sus verdaderos valores y aspiraciones, reduciendo la dependencia y la susceptibilidad a los aspectos negativos de estas plataformas.

El presente estudio, amplía el cuerpo existente de literatura sobre el impacto de las redes sociales, proporcionando evidencia concreta de sus efectos en el bienestar emocional y académico de los estudiantes. Resalta la necesidad de un enfoque equilibrado y crítico hacia la integración de las redes sociales en la vida diaria, especialmente en contextos educativos donde el desarrollo de habilidades para el manejo de la atención y la regulación emocional son cruciales. Estos hallazgos invitan a una reflexión más profunda sobre cómo las instituciones y los individuos pueden adaptarse a la realidad de un mundo interconectado sin comprometer su bienestar emocional y académico.

Conclusiones

Incremento del Bienestar Emocional Negativo con Mayor Uso de Redes Sociales: El estudio evidencia una relación positiva y estadísticamente significativa entre la intensidad del uso de redes sociales (IMU) y el deterioro en el bienestar emocional relacionado con redes sociales (BERS) entre los estudiantes de artes plásticas. Con un coeficiente de 1.32 para la variable IMU y un valor de p menor que .001, se concluye que un aumento en la intensidad de uso de redes sociales está fuertemente asociado con un incremento en el bienestar emocional negativo. Este hallazgo sugiere que intervenciones para moderar el uso de redes sociales podrían ser beneficiosas para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes en disciplinas creativas como las artes plásticas.

Dado el impacto significativo del uso de redes sociales sobre el bienestar emocional, se hace evidente la necesidad de implementar estrategias educativas y de bienestar que ayuden a los estudiantes a manejar su interacción con estas plataformas. Programas de concienciación sobre el uso saludable de redes sociales, así como talleres sobre técnicas de manejo del tiempo digital y reducción del estrés, pueden ser cruciales para ayudar a los estudiantes a equilibrar su vida académica y social de manera más efectiva, potencial-

mente llevando a una mejor salud mental y mayor éxito académico.

Referencias

- Ávila-Rodríguez, V., Fernández-Ávila, D. G., Muñoz-Velandia, Ó., & García-Peña, Á. A. (2021). Uso e impacto en las redes sociales por parte de las revistas de reumatología. *Revista Colombiana de Reumatología*, 28(2), 89-94. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.rcreu.2020.07.006>
- Bajaña Marín, S., & García, A. M. (2023). Uso de redes sociales y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos relacionados con la alimentación en España: una revisión sistemática. *Atención Primaria*, 55(11), 102708. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.aprim.2023.102708>
- Bartels, S. M., Martínez-Cambor, P., Naslund, J. A., Suárez-Obando, F., Torrey, W. C., Cubillos, L., Williams, M. J., Castro, S. M., Uribe-Restrepo, J. M., Gómez-Restrepo, C., & Marsch, L. A. (2021). Caracterización de los usuarios de las redes sociales dentro del sistema de atención primaria en Colombia y predictores de su uso de las redes sociales para comprender su salud. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50, 44-54. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.12.010>
- Cuesta Lizcano, K. E., Mosquera Ferreira, S., Gómez Penagos, C., & Cifuentes Restrepo, A. M. (2023). Percepciones de 4 adolescentes sobre la influencia de las redes sociales en la construcción de su identidad.
- Datu, J. A. D., Valdez, J. P. M., & Yang, W. (2022). La vida comprometida académicamente de los estudiantes orientados al dominio: orden causal entre emociones positivas, metas de dominio y compromiso académico. *Revista de Psicodidáctica*, 27(1), 1-8. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psicod.2021.02.001>
- Del Cueto, J. D., & Roldán, L. Á. (2023). Uso de redes sociales y prácticas de chat: sus relaciones con la comprensión de textos en estudiantes universitarios. *Educação e Pesquisa*, 49, e254491.
- Flores Paredes, D. A., & Hurtado Tobies, K. M. (2023). Satisfacción con la vida y adicción a las redes sociales en adolescentes de Lima Metropolitana, 2022.
- Giraldo Ospina, G. A., Gómez Gómez, M. M., & Giraldo Ospina, C. F. (2021). COVID-19 y uso de redes sociales virtuales en educación médica. *Educación Médica*, 22(5), 273-277. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.edumed.2021.05.007>
- Gutiérrez-Aguilar, O., Arias-Alfaro, L., Nina-Vilca, F., Salas-Silvera, A., & Villanueva-Pickman, A. (2024). Social Networks as Predictors in Purcha-

- ing Decisions, Mediated by Personal Factors in University Students. *Lecture Notes in Networks and Systems*,
- Gutiérrez-Aguilar, O., Ticona-Apaza, F., Chicaña-Huancá, S., & Ramírez, N. A. (2023). Influencers and their mediating role in behavior towards brands [Article]. *Revista de Ciencias Sociales*, 29(4), 342-357. <https://doi.org/10.31876/rsc.v29i4.41259>
- Gutierrez-Aguilar, O., Tomaylla-Quispe, Y., Duche-Pérez, A. B., & Chicana-Huancá, S. (2023). Influential Factors in Extraversion Mediated by Reputation in Social Networks in University Students. *Lecture Notes in Networks and Systems*,
- Iglesias-Puzas, Á., Conde-Taboada, A., Campos-Muñoz, L., Belinchón-Romero, I., & López-Bran, E. (2020). Redes sociales y dermatitis atópica: estudio descriptivo transversal. *Actas Dermo-Sifilográficas*, 111(8), 665-670. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ad.2020.05.006>
- Nieto, A., Sánchez-Rosas, J., & Gómez-Iñiguez, C. (2024). Identificando el rol de la inteligencia emocional en las emociones de logro y en sus efectos sobre las estrategias de aprendizaje profundo en estudiantes universitarios. *Revista de Psicodidáctica*, 29(1), 47-56. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psicod.2023.11.004>
- Olhaberry, M., & Sieverson, C. (2022). Desarrollo socio-emocional temprano y regulación emocional. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 33(4), 358-366. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.rm-clc.2022.06.002>