

Redes sociales y salud mental en adolescentes del sistema educativo público de Alberdi

Social media and mental health in adolescents from the public education system of Alberdi

María Paz Gill Centurión^{1*} , Esilda Andrea Gómez Prieto¹ , María Alejandra Gámez Cássera¹ 

¹Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, Hospital General de Luque. Luque, Paraguay

Cómo citar/How cite:

Gill Centurión MP, Gómez Prieto EA, Gámez Cássera MA. Redes sociales y salud mental en adolescentes del sistema educativo público de Alberdi. Rev. cient. cienc. salud. 2026; 8:e8940.
[10.53732/rccsalud/e8940](https://doi.org/10.53732/rccsalud/e8940)

Fecha de recepción:

02/12/2025

Fecha de revisión:

14/12/2025


Fecha de aceptación:

31/01/2026

Autor correspondiente:

María Paz Gill Centurión
makigill@gmail.com

Editor responsable:

Margarita Samudio 
Universidad del Pacífico.
Dirección de Investigación.
Asunción, Paraguay
e-mail:
margarita.samudio@upacifico.edu.py



Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una [Licencia Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

RESUMEN

Introducción. El uso excesivo de redes sociales se ha asociado con síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes; sin embargo, existe evidencia limitada en contextos rurales del Paraguay. **Objetivo.** Analizar la relación entre el uso intensivo de redes sociales y la presencia de síntomas de ansiedad y depresión en estudiantes del sistema educativo público de Alberdi. **Materiales y Métodos.** Estudio observacional, transversal y analítico, realizado en adolescentes de 12 a 18 años del sistema educativo público de Alberdi, departamento de Ñeembucú. Se aplicó un cuestionario estructurado que incluyó variables sociodemográficas, patrones de uso de redes sociales y las escalas PHQ-9 y GAD-7 para evaluar síntomas depresivos y ansiosos, respectivamente. Se realizaron análisis descriptivos, prueba de chi-cuadrado de Pearson y cálculo de razones de prevalencia (RP) con intervalos de confianza del 95%. **Resultados.** Participaron 283 adolescentes, con una edad media de 14,4 ± 1,7 años. La prevalencia de depresión moderada a grave (PHQ-9 ≥10) fue del 32,2%, mientras que la prevalencia de ansiedad moderada a grave (GAD-7 ≥10) alcanzó el 27,6%. Ambas prevalencias fueron significativamente mayores en quienes utilizaban redes sociales más de 4 horas por día (depresión: 43,5%; ansiedad: 41,2%) y en quienes las usaban después de la medianoche (p<0,05). **Conclusión.** El uso intensivo de redes sociales se asocia con una mayor carga de síntomas depresivos y ansiosos en adolescentes del sistema público de Alberdi. Los hallazgos resaltan la necesidad de implementar intervenciones escolares y comunitarias, así como mejorar el acceso a servicios especializados en salud mental en comunidades rurales.

Palabras clave: redes sociales; adolescentes; salud mental; ansiedad; depresión

ABSTRACT

Introduction. Excessive use of social media has been associated with symptoms of anxiety and depression in adolescents; however, evidence from rural areas of Paraguay remains limited. **Objective.** To analyze the relationship between intensive socialmedia, use and the presence of anxiety and depression symptoms among students in the public education system of Alberdi. **Materials and Methods.** An observational, cross-sectional, and analytical study was conducted among adolescents aged 12 to 18 years from the public school system of Alberdi, Ñeembucú. A structured questionnaire was applied, which included sociodemographic variables, patterns of social media use, and the PHQ-9 and GAD-7 scales to assess depressive and anxiety symptoms, respectively. Descriptive analyses, Pearson's chi-square test, and prevalence ratios (PR) with 95% confidence intervals were performed. **Results.** A total of 283 adolescents participated, with a mean age of 14.4 ± 1.7 years. The prevalence of moderate to severe depression (PHQ-9 ≥10) was 32.2%, while the prevalence of moderate to severe anxiety (GAD-7 ≥10) was 27.6%. Both prevalences were significantly higher among those who used social media more than 4 hours per day (depression: 43.5%; anxiety: 41.2%) and among those who used it after midnight (p<0.05). **Conclusions.** Intensive social media use is associated with a greater burden of depressive and anxiety symptoms among adolescents in the public school system of Alberdi. These findings underscore the need for school and community-based interventions, as well as improved access to mental health specialists in rural communities.

Keywords: social media; mental health; adolescents; anxiety; depression

INTRODUCCIÓN

Las redes sociales digitales se han convertido en un eje central de interacción, comunicación y entretenimiento durante la adolescencia, una etapa particularmente sensible al desarrollo psicosocial. El uso intensivo de estas plataformas ha sido vinculado con diversos problemas de salud mental, entre ellos ansiedad, depresión, trastornos del sueño y aislamiento social⁽¹⁾.

En este sentido, estudios recientes realizados en distintos contextos socioculturales evidencian que el uso problemático de redes sociales en jóvenes y adolescentes se asocia de manera consistente con un mayor riesgo de síntomas depresivos, ansiosos y de estrés psicológico⁽²⁾. Asimismo, revisiones sistemáticas y metaanálisis señalan que no solo el tiempo de exposición, sino también el patrón de uso —como el consumo pasivo de contenidos, el uso nocturno prolongado o la conducta compulsiva— puede intensificar los efectos negativos sobre la salud mental⁽³⁾. Estos hallazgos sugieren que el impacto de las redes sociales es un fenómeno complejo, mediado por factores individuales, conductuales y contextuales.

A pesar de la creciente evidencia internacional, en Paraguay los estudios sobre la relación entre redes sociales y salud mental en adolescentes siguen siendo limitados, especialmente en contextos rurales y zonas fronterizas como Alberdi, departamento de Ñeembucú. Esta carencia de evidencia local resulta relevante, considerando que los factores sociales, culturales, educativos y de accesibilidad propios del medio rural pueden modificar la forma en que los adolescentes interactúan con las redes sociales y experimentan sus efectos sobre la salud mental. En consecuencia, extrapolar resultados provenientes de contextos urbanos o de países con realidades socios tecnológicos distintos podría no reflejar adecuadamente la situación paraguaya.

En este marco, el presente estudio tiene como objetivo analizar la relación entre el uso intensivo de redes sociales —entendido como una alta frecuencia de uso diario y la presencia de patrones potencialmente problemáticos— y la presencia de síntomas de ansiedad y depresión en estudiantes del sistema educativo público de Alberdi, Ñeembucú, con el fin de aportar evidencia local que contribuya a la comprensión del impacto psicosocial de estas plataformas en comunidades rurales y oriente posibles intervenciones en el ámbito de la salud pública.

MATERIALES Y MÉTODO

Se realizó un estudio observacional, transversal y analítico en adolescentes de 12 a 18 años matriculados desde el 7º grado hasta el 3º de la media en instituciones públicas de Alberdi, departamento de Ñeembucú, Paraguay, durante el periodo de abril a agosto de 2025. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia. Se incluyeron estudiantes que asistían regularmente a clases, tenían acceso a redes sociales y aceptaron participar mediante asentimiento informado y consentimiento de padres o tutores. Se excluyeron aquellos con diagnósticos psiquiátricos previos documentados o que no completaron los instrumentos de evaluación.

Los datos se obtuvieron mediante un cuestionario estructurado sobre el uso de redes sociales y las escalas PHQ-9 y GAD-7, ambas validadas al español y con adecuada consistencia interna en población adolescente hispanohablante. Para la clasificación de severidad, en el PHQ-9 se establecieron los siguientes puntos de corte: 0–4 mínima, 5–9 leve, 10–14 moderada, 15–19 moderadamente grave y 20–27 grave; para el GAD-7: 0–4 mínima, 5–9 leve, 10–14 moderada y 15–21 grave. Se definió depresión moderada a grave como un puntaje PHQ-9 ≥ 10 y ansiedad moderada a grave como GAD-7 ≥ 10 .

Los cuestionarios fueron autoadministrados durante el horario escolar, en un entorno que garantizaba la privacidad de los participantes, bajo supervisión de los investigadores.

El análisis estadístico se realizó utilizando el software R (R Foundation for Statistical Computing, Viena, Austria), empleando estadística descriptiva, pruebas de chi-cuadrado

y razones de prevalencia con intervalos de confianza del 95%. Se consideró estadísticamente significativo un valor de $p < 0,05$.

El estudio cumplió con los principios de la Declaración de Helsinki y con las normativas del Comité de Ética de Investigación del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social del Paraguay. Se obtuvo autorización formal de los directores de las instituciones y se garantizó la confidencialidad y el anonimato de los datos. Todos los participantes brindaron asentimiento informado y sus padres o tutores firmaron el consentimiento informado correspondiente.

RESULTADOS

Se analizaron 283 encuestas de adolescentes (edad media: $14,4 \pm 1,7$ años; 52,3% mujeres). La totalidad de los participantes disponía de un teléfono móvil con acceso a internet. El patrón de uso predominante de redes sociales fue "varias veces al día" (72,1%). Las plataformas más utilizadas fueron TikTok (53,4%), WhatsApp (49,1%) e Instagram (42,4%). El 20% de los adolescentes refirió utilizar redes sociales siempre después de la medianoche.

En cuanto al tiempo de uso diario, el 30,0% utilizaba redes sociales más de 4 horas al día, el 21,9% entre 3 y 4 horas, el 26,9% entre 1 y 2 horas y el 21,2% menos de una hora (Tabla 1).

Tabla 1. Distribución de los adolescentes según tiempo de uso diario de redes sociales (n = 283)

Horas de uso diario	Frecuencia	Porcentaje (%)
<1h	60	21,2
1-2hs	76	26,9
3-4hs	62	21,9
>4hs	85	30,0
Total	283	100

En relación con los síntomas depresivos evaluados mediante el PHQ-9, el 36,4% de los adolescentes no presentó depresión, mientras que el 31,8% presentó depresión leve, el 19,1% depresión moderada, el 9,2% depresión moderadamente grave y el 3,5% depresión grave (Tabla 2).

Tabla 2. Prevalencia de síntomas depresivos (PHQ-9)

Categoría	Frecuencia	Porcentaje (%)
Sin depresión	103	36,4
Depresión leve	90	31,8
Depresión moderada	54	19,1
Depresión moderadamente grave	26	9,2
Depresión grave	10	3,5

En relación con los síntomas ansiosos evaluados mediante el GAD-7, el 37,5% de los adolescentes no presentó ansiedad, mientras que el 35,0% presentó ansiedad leve, el 18,0% presentó ansiedad moderada y el 9,5% ansiedad grave (Tabla 3).

Tabla 3. Prevalencia de síntomas ansiosos (GAD-7)

Categoría	Frecuencia	Porcentaje (%)
Sin ansiedad	106	37,5
Ansiedad leve	99	35,0
Ansiedad moderada	51	18,0
Ansiedad grave	27	9,5

La prevalencia global de depresión moderada a grave (PHQ-9 ≥ 10) fue del 32,2%, mientras que la de ansiedad moderada a grave (GAD-7 ≥ 10) alcanzó el 27,6%. En el análisis mediante regresión de Poisson con varianza robusta, el uso de redes sociales

durante más de 4 horas diarias se asoció con mayor probabilidad de depresión (RP: 1,60; IC95%: 1,14–2,23; $p=0,0058$) y ansiedad (RP: 1,90; IC95%: 1,31–2,74; $p=0,0006$) en comparación con un uso de ≤ 4 horas diarias. Asimismo, el uso de redes sociales "siempre" después de la medianoche se asoció significativamente con depresión (RP: 1,59; IC95%: 1,12–2,25; $p=0,0098$) y ansiedad (RP: 1,56; IC95%: 1,05–2,32; $p=0,0293$).

La Figura 1 muestra un incremento progresivo de la prevalencia de síntomas según las horas de uso diario: los adolescentes que utilizaban redes sociales más de 4 horas al día presentaron una prevalencia de depresión del 43,5% y de ansiedad del 41,2%, en contraste con el 25,0% y 18,3%, respectivamente, entre quienes las utilizaban menos de una hora.

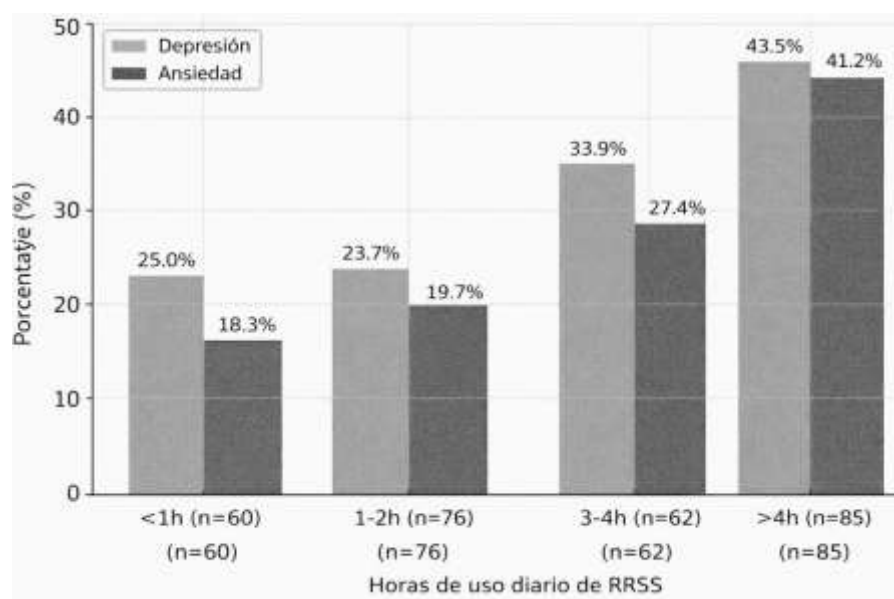


Figura 1. Prevalencia de depresión (PHQ-9 ≥ 10) y ansiedad (GAD-7 ≥ 10) según horas de uso diario de redes sociales.

Se observaron asociaciones estadísticamente significativas entre mayor tiempo de uso de redes sociales y la presencia de síntomas depresivos y ansiosos ($p < 0,05$). Asimismo, el uso nocturno se asoció significativamente con síntomas emocionales y con conductas de uso problemático, como la dificultad para dejar de utilizar redes sociales y el abandono de actividades cotidianas ($p < 0,01$ en todos los casos).

DISCUSIÓN

Este estudio muestra que la adolescencia constituye una etapa de especial vulnerabilidad en términos de salud mental, particularmente en contextos rurales y fronterizos. Nuestros resultados son consistentes con investigaciones latinoamericanas que han documentado la asociación entre el uso problemático de redes sociales y una mayor prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes⁽³⁻⁵⁾. En estudios realizados en Brasil, la prevalencia de depresión moderada a grave en adolescentes fue cercana al 17%⁽⁶⁾, mientras que en Argentina se ha descrito una alta carga de malestar psicosocial en adolescentes escolares, con elevada frecuencia de ansiedad, soledad, alteraciones del sueño por preocupación y otros factores asociados a conducta suicida, lo que evidencia un importante peso de los trastornos emocionales en esta población⁽⁷⁾. En Chile se han reportado cifras aún mayores, cercanas al 35,2%⁽⁸⁾. En nuestra investigación las prevalencias también fueron elevadas (32,2% en depresión y 27,6% en ansiedad), situándose por encima de lo reportado en Brasil y dentro del rango alto observado en la región, lo que podría relacionarse con características propias del contexto rural de Alberdi, como la oferta limitada de actividades extracurriculares, la escasa disponibilidad de

recursos especializados en salud mental y una mayor dependencia de la conectividad móvil como principal medio de socialización.

Estos hallazgos, alineados con reportes regionales que sitúan las prevalencias de depresión y ansiedad en el rango del 18–35% en entornos escolares^(1–6), sugieren que factores socioculturales y hábitos específicos —como el uso nocturno frecuente— podrían potenciar la asociación entre la exposición a redes sociales y la presencia de síntomas emocionales. Asimismo, coinciden con evidencia reciente que señala el impacto del uso intensivo de redes sociales sobre la salud mental adolescente. Una revisión sistemática identificó que el uso problemático de redes sociales se asocia con mayor probabilidad de síntomas depresivos, ansiosos y estrés psicológico en adolescentes y jóvenes⁽⁹⁾. De igual manera, análisis poblacionales han mostrado que esta asociación persiste tras ajustar por factores individuales y familiares, lo que respalda la consistencia de estos hallazgos a nivel internacional⁽¹⁰⁾.

En relación con el tiempo de uso diario, nuestros hallazgos evidencian un claro gradiente dosis–respuesta, con un incremento progresivo en la prevalencia de depresión y ansiedad a medida que aumentan las horas de exposición a redes sociales. Los adolescentes que utilizaban redes más de 4 horas diarias presentaron mayor probabilidad de síntomas depresivos (RP: 1,60) y ansiosos (RP: 1,90) en comparación con aquellos con menor tiempo de uso. Este patrón sugiere que no solo la presencia de uso, sino su intensidad, constituye un factor relevante en la salud mental adolescente. Estudios internacionales han descrito asociaciones similares en contextos de uso intensivo, donde se han observado mayores alteraciones del sueño, incremento en la comparación social negativa y mayor vulnerabilidad emocional⁽¹⁾.

Además, estudios previos han señalado que el uso problemático de Internet y de redes sociales se asocia con desregulación emocional en adolescentes, sugiriendo que no solo la cantidad de tiempo, sino también la forma de uso, puede influir en la salud mental⁽¹¹⁾. Investigaciones en entornos escolares también han descrito que una mayor dependencia de internet y redes sociales se vincula con mayor frecuencia de trastornos mentales, reforzando la importancia de monitorear el comportamiento digital en adolescentes⁽¹²⁾. Revisiones recientes han señalado que la exposición intensiva a redes sociales puede afectar tanto la estabilidad emocional como la calidad del sueño, dos componentes críticos durante la adolescencia⁽¹³⁾. Por su parte, estudios longitudinales sugieren que el incremento progresivo del uso de redes sociales podría preceder al aumento de síntomas depresivos, aportando plausibilidad temporal a la relación observada^(14,15).

Este estudio presenta algunas limitaciones. El muestreo por conveniencia puede limitar la generalización de los resultados. El diseño transversal no permite establecer relaciones causales ni la dirección temporal de las asociaciones observadas. Además, la información se obtuvo mediante autoinforme, lo que podría introducir sesgo de recuerdo o deseabilidad social. Sin embargo, el uso de instrumentos validados y el tamaño muestral fortalecen la consistencia de los hallazgos.

En conclusión, en esta población adolescente, un mayor tiempo de exposición a redes sociales y el uso nocturno se asociaron con mayor frecuencia de síntomas depresivos y ansiosos. Estos resultados resaltan la necesidad de estrategias de promoción de hábitos digitales saludables y de fortalecimiento de la salud mental en comunidades rurales como Alberdi, donde la dependencia digital podría ser mayor debido a la escasez de alternativas recreativas y de servicios especializados.

Declaración de conflicto de interés: Los autores declaran no tener conflicto de interés.

Contribución de los autores:

Concepción/diseño de trabajo: María Paz Gill Centurión y Esilda Andrea Gómez Prieto.

Recolección/obtención de datos/información: María Paz Gill Centurión y María Alejandra Gámez Cássera

Análisis e interpretación de datos: María Paz Gill Centurión y Esilda Andrea Gómez Prieto
 Redacción del borrador del manuscrito: María Paz Gill Centurión, Esilda Andrea Gómez Prieto y María Alejandra Gámez Cássera

Revisión crítica del manuscrito: María Paz Gill Centurión y Esilda Andrea Gómez Prieto.

Aprobación de la versión final del manuscrito: María Paz Gill Centurión, Esilda Andrea Gómez Prieto y María Alejandra Gámez Cássera

Financiamiento: Este trabajo ha sido autofinanciado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Oli Ahmed O, Walsh EI, Dawel A, Alateeq K, Espinoza Oyarce DA, Cherbuin N. Social media use, mental health and sleep: A systematic review. *J Affect Disord.* 2024;367:701-712. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.193>
- Shannon H, Bush K, Villeneuve PJ, Hellems KG, Guimond S. Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR Ment Health* 2022;9(4):e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
- Agyapong-Opoku N, Agyapong-Opoku F, Greenshaw AJ. Effects of social media use on youth and adolescent mental health: a scoping review of reviews. *Behav Sci.* 2025;15(5):574. <https://doi.org/10.3390/bs15050574>
- You Y, Yang-Huang J, Raat H, Van Grieken. Social Media Use and Health-Related Quality of Life Among Adolescents: Cross-sectional Study. *JMIR Ment Health* 2022;9(10):e39710. <https://doi.org/10.2196/39710>
- Nagata JM, Otmar CD, Shim J, Balasubramanian P, Cheng CM, Li EJ, et al. Social media use and depressive symptoms during early adolescence. *JAMA Netw Open.* 2025;8(5):e2511704. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.11704>
- Munhoz TN, Santos IS, Matijasevich A, et al. Depression among Brazilian adolescents: A cross-sectional population-based study. *J Affect Disord.* 2015;175:281-286. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.01.031>
- Pengpid S, Peltzer K. Factors associated with single and multiple suicide attempts in adolescents attending school in Argentina: national cross-sectional survey in 2018. *BJPsych Open.* 2022;8(4):e128. <https://doi.org/10.1192/bjo.2022.524>
- Crockett MA, Martínez V. Depresión, ansiedad generalizada y riesgo de consumo problemático de sustancias en estudiantes secundarios. *Andes Pediatr.* 2023;94(2):161-169. <https://doi.org/10.32641/andespediatr.v94i2.4376>
- Cabezas-Klinger H, Fernandez-Daza FF, Mina-Paz Y. Associations between social media use and mental disorders in adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis of Recent Evidence. *Behav Sci.* 2025;15(11):1450. <https://doi.org/10.3390/bs15111450>
- Fassi L, Ribeiro L, Ahmed S, et al. Social media use in adolescents with and without mental health conditions. *Nat Hum Behav.* 2025;9:1283-1299. <https://doi.org/10.1038/s41562-025-02134-4>
- Gioia F, Rega V, Boursier V. Problematic Internet use and emotional dysregulation among young people: a literature review. *Clin Neuropsychiatry.* 2021;18(1):41-54. <https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20210104>
- Perez-Oyola JC, Walter-Chavez DM, Zila-Velasque JP, Pereira-Victorio CJ, Failoc-Rojas VE, Vera-Ponce VJ, et al. Internet addiction and mental health disorders in high school students in a Peruvian region: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry.* 2023;23(1):408. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04838-1>
- Sala A, De La Torre-Luque A, et al. Social media use and adolescent mental health and well-being: an umbrella review. *J Adolesc Health.* 2024;14:100404. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>
- Thorisdottir IE, Sigurvinsdottir R, Kristjansson AL, Allegrante JP, Lilly CL, Sigfusdottir ID. Longitudinal association between social media use and psychological distress among

adolescents. Prev Med.
2020;141:106270.
<https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2020.106270>

15. Odgers CL, Jensen MR. Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. J Child Psychol Psychiatry. 2020;61(3):336–48.
<https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>