

Salud mental y el uso excesivo de internet

Mental health and excessive internet use

Saúde mental e uso excessivo da internet

ARTÍCULO ORIGINAL



Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:
<https://doi.org/10.33996/revistavive.v9i25.467>

Maribel Mamani Roque 

mamariroque725@gmail.com

Edgar Darío Callohuanca Avalos 

ecallohuanca@unap.edu.pe

Yony Millart Fura Vizcarra 

yonymillartuna@gmail.com

Jhenny Irene Gómez Quispe 

jhennygomez@unap.edu.pe

Lily Maribel Trigos Sánchez 

lilytrigos@unap.edu.pe

Teófilo Yucra Quispe 

teofilo.yucra@unap.edu.pe

Universidad Nacional del Altiplano. Puno, Perú

Artículo recibido 7 de noviembre 2025 / Aceptado 22 de diciembre 2025 / Publicado 6 de enero 2026

RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo evaluar la salud mental y el uso excesivo de internet en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, con participantes de edad media de 21.13 años ($DE = 3.031$), mayoritariamente entre 20 y 23 años (55.6%, $n=293$). Se empleó una metodología cuantitativa basada en la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) de 21 ítems autoinformados y el análisis de correlación de Pearson. Los resultados revelaron asociaciones positivas y significativas entre el uso de internet y los niveles de depresión ($r = 0.164$; $p < 0.001$), ansiedad ($r = 0.128$; $p < 0.01$) y estrés ($r = 0.185$; $p < 0.001$), aunque de magnitud modesta. En conclusión, un mayor tiempo o intensidad en el uso de internet podría contribuir a incrementar la carga emocional negativa, posiblemente mediada por factores como la exposición prolongada a redes sociales.

Palabras clave: Correlación Pearson; DASS-21, Estudiantes secundaria; Salud mental; Uso excesivo internet

ABSTRACT

This study aimed to assess mental health and excessive internet use among students at the Professional Secondary School of Education of the Faculty of Education Sciences at the National University of Altiplano in Puno, with participants having a mean age of 21.13 years ($SD = 3.031$), mostly between 20 and 23 years old (55.6%, $n = 293$). A quantitative methodology was used based on the 21-item self-reported Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21) and Pearson's correlation analysis. The results revealed positive and significant associations between internet use and levels of depression ($r = 0.164$; $p < 0.001$), anxiety ($r = 0.128$; $p < 0.01$), and stress ($r = 0.185$; $p < 0.001$), although of modest magnitude. In conclusion, increased time or intensity of internet use could contribute to increased negative emotional burden, possibly mediated by factors such as prolonged exposure to social media.

Key words: Pearson correlation; DASS-21, High school students; Mental health; Excessive internet use

RESUMO

Este estudo teve como objetivo avaliar a saúde mental e o uso excessivo da internet em estudantes da Escola Profissional de Ensino Secundário da Faculdade de Ciências da Educação da Universidade Nacional do Altiplano de Puno, com participantes com idade média de 21,13 anos ($DE = 3,031$), a maioria entre 20 e 23 anos (55,6%, $n=293$). Foi utilizada uma metodologia quantitativa baseada na Escala de Depressão, Ansiedade e Stress (DASS-21) de 21 itens autorrelatados e na análise de correlação de Pearson. Os resultados revelaram associações positivas e significativas entre o uso da Internet e os níveis de depressão ($r = 0,164$; $p < 0,001$), ansiedade ($r = 0,128$; $p < 0,01$) e stress ($r = 0,185$; $p < 0,001$), embora de magnitude modesta. Em conclusão, um maior tempo ou intensidade no uso da Internet poderia contribuir para aumentar a carga emocional negativa, possivelmente mediada por fatores como a exposição prolongada às redes sociais.

Palavras-chave: Correlação de Pearson; DASS-21, Estudantes do ensino secundário; Saúde mental; Uso excessivo da Internet

INTRODUCCIÓN

El uso excesivo de internet representa un desafío global para la salud mental, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), que estima que uno de cada siete adolescentes (14,3%) entre 10 y 19 años sufre trastornos mentales, agravados por el tiempo prolongado frente a pantalla (1). Estudios como el Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), respaldados por la OMS, revelan que el 11% de los adolescentes experimenta usos problemáticos de redes sociales y juegos en línea, mientras que el 32% se encuentra en riesgo de adicción digital, lo que duplica el riesgo de depresión y ansiedad (2, 3). Esta relación dosis-respuesta es evidente: pasar más de tres horas diarias en plataformas digitales incrementa en un 38% la probabilidad de síntomas depresivos, impulsados por mecanismos como la comparación social, el ciberacoso y la interrupción del sueño (4-6).

A nivel internacional, la OMS urge medidas preventivas, como limitar la exposición de menores a pantallas, recomendando cero tiempo para niños menores de dos años, y promover regulaciones que obliguen a las empresas tecnológicas a diseñar plataformas menos adictivas (7-9). En regiones como Europa y América Latina, iniciativas como el Reglamento General de Protección de Datos de la UE buscan elevar la edad mínima de acceso y exigir

transparencia en algoritmos, aunque persisten brechas en países de bajos ingresos donde el acceso a internet crece sin controles adecuados. Intervenciones educativas y clínicas, enfocadas en alfabetización digital y manejo del tiempo en línea, han mostrado reducir estos riesgos en un 20-30%, subrayando la necesidad de políticas coordinadas para proteger la salud mental en la era digital (10, 11).

En el ámbito nacional de Perú, el uso excesivo de internet se asocia con un incremento del 30% en trastornos mentales en la región andina desde la popularización de smartphones, afectando a más de 264 millones de personas, según expertos del Instituto Nacional de Salud Mental (12, 13). Los peruanos pasan en promedio ocho horas diarias conectados, hasta el 40% de su tiempo despierto, lo que fomenta el FOMO (miedo a perderse algo) y el uso problemático de internet (PUI), reconocido por la CIE-11 como una "tecnoenfermedad". Además, el 77-80% de la población entre 18 y 70 años usa redes sociales diariamente, con plataformas como WhatsApp, Facebook y YouTube liderando durante la pandemia, exacerbando ansiedad, depresión e insomnio en adolescentes y jóvenes.

Estudios locales del INSM y el Ministerio de Salud (Minsa) indican que el 32,3% de jóvenes de 15 a 29 años presenta problemas de salud mental, con el 23% reportando desánimo o depresión vinculada a hiperconectividad, y el 77,1% de niños

de 6 a 11 años accediendo a internet, elevando riesgos de adicción y bajo rendimiento académico (14, 15). Investigaciones en estudiantes de diversas regiones peruanas revelan niveles medios de adicción, tolerancia, uso excesivo y retirada, correlacionados negativamente con madurez psicológica, lo que genera deserción escolar y aislamiento social, en ese sentido el propósito de esta investigación fue evaluar la Salud mental y el uso excesivo de internet en estudiantes de educación secundaria de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

MATERIALES Y MÉTODOS

En este estudio participaron estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Secundaria

de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno. La edad de los estudiantes presenta una media de 21.13 años con una desviación estándar de 3.031, distribuyéndose principalmente en el rango de 20 a 23 años (55.6%, n=293), seguido de menores a 20 años (31.1%, n=164) y mayores a 23 años (13.3%, n=70), lo que indica una muestra predominantemente joven. En cuanto al género, predomina el femenino con 297 mujeres (56.4%), frente a 230 varones (43.6%), reflejando una ligera mayoría femenina. Respecto al uso de internet, el grupo más numeroso reporta entre 4 a 6 horas diarias (46.9%, n=247), seguido de más de 6 horas (29.0%, n=153) y menos de 4 horas (24.1%, n=127), sugiriendo un consumo moderado a alto en la población estudiada, Tabla 1.

Tabla 1. Variables sociodemográficas de los estudiantes de educación secundaria de la Facultad de Ciencias de la Educación.

Variables	$\bar{X} \pm D.E.$	Frecuencia	Porcentaje
Edad	21.13 $\pm$ 3.031		
Menor a 20 años de edad		164	31.1
Entre 20 a 23 años de edad		293	55.6
Mayor a 23 años		70	13.3
Genero			
Mujer		297	56.4
Varón		230	43.6
Uso de internet			
Menor a 4 horas/día		127	24.1
Entre 4 a 6 horas/día		247	46.9
Mayor a 6 horas/día		153	29.0

Se aplicó la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21), versión corta autoinformada de 21 ítems distribuidos en tres subescalas equilibradas de siete ítems cada una: depresión (ítems 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21), ansiedad (ítems 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20) y estrés (ítems 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18). Cada ítem se puntúa en escala Likert de 0 ("Nunca") a 3 ("Siempre"), refiriendo la última semana, con duplicación de puntajes subescalares para equiparar la versión original DASS-42. El estudio evaluó correlaciones lineales significativas entre niveles de estas subescalas y rendimiento académico mediante el coeficiente de Pearson (r), estableciendo significancia estadística a $p < 0.05$ tras verificar suposiciones (normalidad, linealidad). Para el análisis de datos se utilizó el software estadístico JASP (versión reciente, open-source), una herramienta robusta basada en Bayesian y frecuentista que permite realizar pruebas paramétricas como correlaciones de Pearson, análisis factorial y confiabilidad (α de Cronbach), con interfaz gráfica intuitiva y salida APA-compliant ideal para publicaciones científicas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El análisis estadístico efectuado permitió identificar la relación existente entre la salud mental y el uso excesivo de internet en la población estudiada. A partir de los datos recopilados, se evaluaron variables asociadas a síntomas de ansiedad, depresión, estrés y bienestar psicológico, contrastándolas con indicadores de frecuencia, duración y dependencia en el uso de internet. Los hallazgos evidencian patrones de asociación que permiten comprender la magnitud y dirección de la relación entre ambas variables.

En este contexto, la Tabla 2 presenta los resultados de la correlación de Pearson, mostrando los coeficientes obtenidos y sus niveles de significancia estadística. Esta información permite determinar la fuerza y el sentido de la relación entre el uso excesivo de internet y los distintos indicadores de salud mental, aportando evidencia empírica para la interpretación de los efectos psicológicos asociados al comportamiento digital.

Tabla 2. Correlación de Pearson.

Variable		Depresión	Ansiedad	Estrés	Uso de internet
Depresión	R de Pearson	-			
	Valor P	-			
Ansiedad	R de Pearson	0.878	-		
	Valor P	< .001	-		
Estrés	R de Pearson	0.888	0.873	-	
	Valor P	< .001	< .001	-	
Uso de internet	R de Pearson	0.164	0.128	0.185	-
	Valor P	< .001	.003	< .001	-

Estos hallazgos revelan una asociación positiva y estadísticamente significativa entre el uso de internet y los niveles de depresión ($r = 0.164$; $p < 0.001$), ansiedad ($r = 0.128$; $p < 0.01$) y estrés ($r = 0.185$; $p < 0.001$) entre estudiantes de Educación de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno. Aunque las magnitudes de estas correlaciones son modestas, sugieren que un mayor tiempo o intensidad en el empleo de internet podría contribuir a un incremento en la carga emocional negativa, posiblemente mediado por factores como la exposición prolongada a redes sociales, la interrupción del sueño o la disminución de interacciones cara a cara en un contexto altiplánico caracterizado por desafíos socioeconómicos y limitados recursos de soporte psicológico. Esta relación subraya la necesidad de intervenciones preventivas en entornos educativos, tales como programas de alfabetización digital y promoción de hábitos equilibrados de uso tecnológico, para

mitigar el impacto en la salud mental de esta población vulnerable.

Discusión

Estos hallazgos revelan asociaciones positivas y significativas entre el uso de internet y los síntomas de depresión ($r = 0.164$, $p < 0.001$), ansiedad ($r = 0.128$, $p < 0.01$) y estrés ($r = 0.185$, $p < 0.001$) en estudiantes de Educación de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, lo que concuerda con evidencia internacional que vincula el consumo excesivo de tecnologías digitales con deterioro en la salud mental juvenil (16-18). Estudios previos en contextos similares, como investigaciones latinoamericanas sobre redes sociales, han reportado correlaciones comparables (r entre 0.10-0.25), atribuidas a factores como la comparación social ascendente, interrupción del sueño y nomofobia, alineándose con el modelo tripartito del DASS-21 que mide estos constructos

diferenciados (7, 10, 19, 20). En el ámbito puneño, variables contextuales como la altitud hipóxica y el aislamiento geográfico podrían exacerbar estos efectos, extendiendo hallazgos psicométricos previos del instrumento en poblaciones andinas.

Estos resultados enfatizan la relevancia de intervenciones educativas preventivas, como talleres de higiene digital y regulación de tiempo de pantalla, para mitigar riesgos en estudiantes universitarios vulnerables (21, 22). Aunque las magnitudes de las correlaciones de Pearson indican asociaciones débiles a moderadas, sugieren la presencia de mediadores como apoyo social o resiliencia, que requieren análisis multivariados diseños longitudinales en futuras investigaciones.

CONCLUSIONES

En síntesis, este estudio demuestra que el uso de internet se asocia significativamente con mayores niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de Educación de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, destacando un vínculo que, aunque moderado en magnitud, resuena con dinámicas globales de salud mental en la era digital. Estos hallazgos no solo validan la pertinencia de examinar el impacto tecnológico en contextos vulnerables como el altiplano peruano, sino que también enfatizan cómo factores locales — desde la conectividad limitada hasta las presiones

académicas— amplifican estos riesgos, urgiendo una reflexión colectiva sobre el doble filo de la tecnología en la formación de futuros educadores.

En consecuencia, se recomienda a las autoridades universitarias implementar estrategias integrales de promoción de salud digital, incluyendo límites guiados de uso, talleres de mindfulness adaptados culturalmente y alianzas con plataformas para alertas de bienestar, con el fin de transformar el internet en una herramienta empoderadora en lugar de un factor de deterioro emocional. Investigaciones venideras podrían expandir este marco incorporando perspectivas cualitativas de los estudiantes aimaras y quechuas, fomentando así intervenciones inclusivas que honren la diversidad cultural mientras salvaguardan la salud mental de generaciones emergentes.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

FINANCIAMIENTO. Los autores declaran si recibieron financiamiento.

AGRADECIMIENTO. Los autores reflejan el esfuerzo y el aporte que las personas aportaron al desarrollo del presente artículo científico.

REFERENCIAS

1. WHO. Un nuevo informe de la OMS indica la necesidad de hábitos en línea más saludables. pantallas y salud mental. 2024. Disponible en: <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>

2. Betancur N, Ancco N, Sánchez M, Centellas Y, Argollo K, Quispe T, et al. Factores psicológicos asociados a la ideación suicida en adolescentes de educación secundaria. *O Mundo da Saúde*. 2025;49. doi: 10.15343/0104-7809.202549e16972024E
3. Castillo-Barriga F, Cartagena-Condori A, Casiana C, Nehemias H. Ansiedad y depresión como factores de riesgo de ideación suicida en adolescentes. *O Mundo da Saúde*. 2025;49. doi: 10.15343/0104-7809.202549e16672024E
4. Paricahua-Peralta J, Estrada-Araoz E, Poma-Mollocondo R, Velasquez-Giersch L, Herrera-Osorio A, Cruz-Visa G, et al. Calidad de sueño, salud mental y actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana (Sleep quality, mental health and physical activity in university students from the Peruvian Amazon). *Retos*. 2024;61:59-68. doi: 10.47197/retos.v61.109649
5. Rios M, Rios I, López J, Aguila M. Calidad del sueño y la somnolencia diurna en los estudiantes de la Facultad de Ciencias, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. *Big Bang Faustino*. 2022;11(1):60-65.
6. Zapata-López J, Betancourt-Peña J. Factores relacionados con la calidad del sueño según el cuestionario de Pittsburgh en estudiantes universitarios de Cali, Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. 2023;52:S85-S99. doi: 10.1016/j.rcp.2021.10.008
7. Chui H, Valdivia M. O uso excessivo da Internet na saúde mental de estudantes universitários de enfermagem. *O Mundo da Saúde*. 2023;47. doi: 10.15343/0104-7809.202347e15122023P
8. Kavici S, Ayaz-Alkaya S. Internet addiction, social anxiety and body mass index in adolescents: A predictive correlational design. *Children and Youth Services Review*. 2024;160:107590. doi: 10.1016/j.childyouth.2024.107590
9. Mohammad M, Tan S. Internet addiction and its relationship with food choice motives and the risk of eating disorders among young adults in Malaysia. *Scientific Reports*. 2024;14(1):5643. doi: 10.1038/s41598-024-56050-0
10. Oliva-Cruz E, Mata-Puente A. Uso de las habilidades digitales en el proceso de enseñanza-aprendizaje en ciencias de la información en un entorno virtual durante la pandemia por Covid 19. *Investigación Bibliotecológica: archivonomía, bibliotecología e información*. 2022;36(93):177. doi: 10.22201/iibi.24488321xe.2022.93.58627
11. Primo E, Primo E, Huarcaya O, Huarcaya O. Clima escolar y trabajo colegiado en una modalidad virtual en una institución educativa pública. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*. 2022. doi: 10.21703/0718-5162.v21.n45.2022.009
12. MINSA. Minsa: Más de 300 mil casos de depresión fueron atendidos durante el 2021. *Salud mental*. 2022;(feb):1-2. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/575899-minsa-mas-de-300-mil-casos-de-depresion-fueron-atendidos-durante-el-2021>
13. Minsa. Establecimientos del Minsa atendieron más de 250 000 casos de depresión a lo largo del año 2024. Ministerio de Salud. 2025. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/1088925-establecimientos-del-minsa-atendieron-mas-de-250-000-casos-de-depresion-a-lo-largo-del-ano-2024>
14. Minsa. Política Nacional de Salud Ambiental 2011 – 2020. 2011. Disponible en: <https://sinia.minam.gob.pe/documentos/politica-nacional-salud-ambiental-2011-2020>
15. Minsa. La depresión es uno de los trastornos de salud mental más frecuentes en el país. 2024. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/892900-la-depresion-es-uno-de-los-trastornos-de-salud-mental-mas-frecuentes-en-el-pais>
16. Castillo C, Chacón T, Díaz-Véliz G. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*. 2016;5(20):230-237. doi: 10.1016/j.riem.2016.03.001

- 17.** Chui HN, Pérez Argollo K, Roque Huanca EO, Castro Lujan JR, Jinez García EL, Salas Mendizabal BK. Salud mental y calidad de sueño en los docentes de educación básica regular. *Revista Vive*. 2022;5(15):865-873. doi: 10.33996/revistavive.v5i15.194
- 18.** González-Forteza C, Wagner FA, Jiménez A. Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos (CES-D) en México: Análisis bibliométrico. *Salud mental*. 2012;35(1):13-20. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v35n1/v35n1a3.pdf>
- 19.** Muñoz J. Salud móvil para el tratamiento de ansiedad y depresión en poblaciones vulnerables: Un enfoque bibliométrico. *Revista Colincing de Estudios Multidisciplinarios*. 2025;1(2):e9. doi: 10.61347/rcem.v1i2.e9
- 20.** Real R, Guevara A. Clasificación del rendimiento académico según uso problemático de Internet en estudiantes latinoamericanos de Medicina Humana mediante árbol CHAID. *Educación Médica*. 2025;26(5):101087. doi: 10.1016/j.edumed.2025.101087
- 21.** Chachapoya G, Garcés V, Chandi K, Mena M. Efectos del uso excesivo de redes sociales en la regulación emocional y la salud mental en adolescentes: Una revisión integradora desde la psicología evolutiva. *Revista Científica de Salud BIOSANA*. 2025;5(4):1-9. doi: 10.62305/biosana.v5i4.676
- 22.** Maya M, Martínez E. Gestión del tiempo digital en educación: Liderazgo, aprendizaje y bienestar. Revisión sistemática. *Revista Venezolana de Gerencia*. 2025;30(Especial 14):1619-1631. doi: 10.52080/rvgluz.30.especial14.47