

Capítulo 4

Relación entre el uso de redes sociales y la salud mental en estudiantes del curso de nivelación de la carrera de Psicología de la Universidad Estatal Península de Santa Elena

Nicole Anahí Panchana De La A, Hellen Michelle Farinango Gonzabay, Melany Auxiliadora Matamoros Borbor, Naomi Sharay Gómez Mateo, Harold Marcial Castillo Del Valle

Resumen

En el presente estudio se analiza la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental en los estudiantes del curso de nivelación de la carrera de psicología de la Universidad Estatal de la provincia de Santa Elena durante el periodo 2025-2. Se empleó un enfoque cuantitativo no experimental y transversal, utilizando un cuestionario estructurado de 12 ítems tipo Likert, cuyo nivel de consistencia interna fue adecuado ($\alpha = 0,888$). Se evaluaron variables como ansiedad, depresión, bienestar emocional en la salud mental, afrontamiento y toma de decisiones, dependencia digital de las redes en una muestra de 157 estudiantes. Estos resultados indican asociaciones directas entre el estado de ánimo emocional que influye directamente en la capacidad de afrontamiento, así como entre la estabilidad emocional y la concentración, lo que revela que quienes experimentan un buen manejo para combatir el estrés y concentrarse en sus actividades académicas. De igual forma se manifiesta que los estudiantes que se perciben capaces de tomar decisiones presentan un mayor control frente a situaciones estresantes en la salud mental como la ansiedad afectando a los futuros profesionales. Aunque el estudio incluyó ítems relacionados con redes sociales, los análisis evidencian principalmente patrones de salud mental, sin datos estadísticos suficientes para establecer conclusiones sólidas sobre el uso de redes sociales. Se resalta la importancia de fortalecer acciones institucionales, bienestar emocional y autorregulación de los estudiantes que transitan a la vida universitaria.

Palabras clave:
Salud mental;
afrontamiento;
bienestar emocional;
concentración;
estudiantes universitarios.

Panchana De La A, N. A., Farinango Gonzabay, H. M., Matamoros Borbor, M. A., Gómez Mateo, N. S., & Castillo Del Valle, H. M. (2025). Relación entre el uso de redes sociales y la salud mental en estudiantes del curso de nivelación de la carrera de Psicología de la Universidad Estatal Península de Santa Elena. En H. M. Castillo Del Valle, G. A. Sornoza Zavala, & W. A. Zambrano Vélez, (Coords). *Salud mental en la era digital. Redes sociales, violencia y bienestar psicosocial (Volumen I)*. (pp. 78-95). Religación Press. <http://doi.org/10.46652/religacionpress.374.c795>



Introducción

A nivel internacional, la UNESCO-IESALC (2024), advierte que los problemas de salud mental entre jóvenes universitarios han aumentado de forma significativa en los últimos años, convirtiéndose en uno de los principales desafíos para las instituciones de educación superior. Se estima que alrededor del 50 % de los universitarios experimenta algún tipo de dificultad emocional durante su formación, lo que evidencia la necesidad de fortalecer los programas de acompañamiento psicológico y de bienestar estudiantil. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025) señala que transitar a la vida universitaria es un paso primordial para el desarrollo de hábitos emocionales y sociales que afecta directamente la salud mental. Varios estudios en América Latina han comprobado que el uso excesivo de las redes sociales está enlazado con niveles de estrés, ansiedad y depresión, lo que impacta la adaptación académica y la estabilidad emocional de los universitarios (Andrea Vázquez-Martínez, 2024).

En el ámbito ecuatoriano, una investigación llevada a cabo en la Universidad Ecotec de Samborondón con 521 estudiantes de Psicología, evidenció que la dependencia de las redes sociales es un predictor significativo de una baja autoestima, lo explica hasta un 10 % de la variabilidad de este factor (Piqueras Rodríguez, 2008) (Oleas Rodríguez, 2024). Estos datos refuerzan la necesidad de investigar esta problemática en las instituciones, especialmente en los programas de nivelación, donde los estudiantes se enfrentan a exigencias en lo educativo y emocional en la transición a la vida universitaria.

En el estudio presente se analizará la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental en estudiantes de la Universidad Estatal Península de Santa Elena. Estos medios, al formar parte de sus vidas generan un impacto significativo en diversas dimensiones de su vida diaria de los adolescentes (León-Iñaguazo, 2025), Actualmente,

estos medios influyen en los procesos educativos, las relaciones interpersonales y la estabilidad emocional de los estudiantes, convirtiéndose así en un elemento determinante del bienestar psicológico. Si el uso excesivo de redes sociales se asocia con niveles más altos de ansiedad y depresión, evidenciando la necesidad de promover un uso consciente y equilibrado de estas herramientas digitales (Shannon, 2024), con el propósito de identificar posibles consecuencias en su bienestar emocional, motivación y rendimiento académico.

En esta investigación, la teoría del aprendizaje social de Bandura muestra un marco fundamental para explicar la influencia de las redes sociales en los estudiantes. Este autor afirma que gran parte de la conducta humana no surge únicamente de la experiencia directa, sino también de la observación e imitación de modelos significativos (Villagómez Cabezas, 2023). En este sentido, las redes sociales dejaron de ser esas herramientas de comunicación para convertirse en un punto central en la vida de los jóvenes universitarios. Como señala Deaton (2015), además, facilitan la retención, ya que el contenido puede ser repetido, compartido, comentado o reinterpretado en múltiples ocasiones, reforzando su aprendizaje. La motivación y la autoeficacia, debido a que los usuarios reciben retroalimentación inmediata a través de “likes”, comentarios, menciones que valida sus acciones, estimula la participación y genera un sentido de pertenencia dentro de comunidades virtuales (Lavilla, 2017).

Esta comprensión resulta un papel clave para la psicología en la actualidad, pues invita y permite analizar las redes sociales, no solo como medios de ocio, sino también como instrumentos formativos que influyen significativamente en la construcción del conocimiento, la identidad y la convivencia en el entorno social (Melo-Dias & Silva, 2019).

Desde la perspectiva, resulta relevante considerar la realidad particular de la parroquia Colonche, una comunidad costeña de la provincia de Santa Elena reconocida por su riqueza cultural e

identidad ancestral y su gente, que enfrentan limitaciones sociales y económicas que dificultan directamente el acceso a la educación, los recursos tecnológicos y la atención psicológica en la salud mental. Los jóvenes de Colonche que ingresan a la universidad enfrentan una adaptación académica y emocional marcada por nuevas exigencias y cambios en su entorno. Al ser, en muchos casos,, los primeros de sus familias en acceder a la educación superior experimentan orgullo y presión simultáneamente. Por ello, es importante analizar cómo el uso de redes sociales impacta su bienestar emocional, motivación y rendimiento académico (Espinoza Villao, 2021).

A partir de ello, se plantean las siguientes interrogantes:

- ¿Puede el estudiante concentrarse adecuadamente en sus actividades académicas?
- ¿Siente que desempeña un papel útil o significativo en su vida personal y profesional?
- ¿Se ha percibido constantemente agobiado, ansioso o bajo presión debido a su interacción en redes sociales?

Estas preguntas orientan la comprensión del fenómeno y buscan contribuir al diseño de estrategias de apoyo psicológico y educativo que promuevan un uso más saludable de las plataformas digitales en el entorno universitario. El propósito es generar conocimiento académico sobre cómo el buen uso de las redes sociales impacta en la salud mental de los jóvenes universitarios, especialmente en quienes cursan la carrera de Psicología en nivelación.

Estas plataformas influyen directamente en las habilidades sociales interactivas, aprendizaje y autopercepción de los estudiantes, lo que hace necesario fomentar un uso más crítico, reflexivo y responsable de las mismas.

Analizar esta relación permitirá reconocer e identificar posibles dificultades emocionales y conductuales, así como proponer las estrategias que fortalezcan el bienestar psicológico y promuevan de

una manera más equilibrada el uso de la tecnología en los contextos personal y educativo. De este modo, se favorecerá el desarrollo integral y académico de los jóvenes.

El objetivo general de este estudio es examinar cómo el uso de las redes sociales se relaciona con la salud mental de los estudiantes universitarios. Teniendo en cuenta la influencia del tiempo de conexión, los hábitos digitales y las formas de interacción en línea sobre la ansiedad, la depresión, la autoestima y el bienestar emocional, es importante analizar su efecto en la salud mental de los estudiantes universitarios. (Sánchez, 2013) la ansiedad y la depresión impactan notablemente en el equilibrio psicológico y en la forma en que las personas afrontan las exigencias del entorno. Así, comprender las experiencias emocionales vinculadas al uso de la tecnología digital permite reconocer cómo la comparación social, la necesidad de aprobación y la dependencia tecnológica afectan la motivación, la concentración y el rendimiento académico.

Finalmente, se pretende proponer estrategias de acompañamiento psicológico y educativo que promuevan un manejo equilibrado de las redes sociales y fortalezcan la salud mental en el contexto universitario.

Metodología

El estudio adopta un enfoque cuantitativo, ya que busca medir de manera numérica la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental. Para ello, se utilizan instrumentos estructurados como encuestas que permiten recopilar datos numéricos y analizarlos estadísticamente, facilitando la identificación de patrones y correlaciones entre las variables (Martinez, 2025).

La información general se enmarca en el paradigma positivista, el cual sustenta que la realidad puede examinarse y observarse objetivamente mediante métodos empíricos (Ali, 2023). Los

investigadores buscan examinar relaciones explicativas o causales entre variables a través de hipótesis verificables empleando métodos cuantitativos que permitan obtener resultados replicables y generalizables (Park, 2020).

El diseño de investigación es no experimental y transversal, ya que no se manipularán las variables y los datos se recolectarán en un solo momento del tiempo (Sampieri, 1997). Este diseño permite describir y analizar la relación existente sin intervenir en su comportamiento natural. Se empleará el método correlacional, esto permite analizar el grado de relación entre el uso de redes sociales (variable independiente) y la salud mental (variable dependiente) en los estudiantes del curso de Nivelación de la carrera de Psicología de la UPSE.

La población estuvo formada por 157 estudiantes del curso de nivelación de la carrera de Psicología durante el período académico 2025-2. Este grupo de estudiantes se encuentra en una etapa de transición hacia la vida universitaria, caracterizada por nuevos desafíos en el ámbito académico, social y emocional.

En este contexto, el uso de las redes sociales se orienta con fines educativos y comunicativos y de entretenimiento, convirtiéndose así en espacios que pueden ser tanto positivos como negativos en la salud mental de los estudiantes (Renato, 2019). La validación del instrumento se establecerá mediante juicios de expertos, evaluando aspectos como el tiempo diario de conexión, la dependencia digital, la percepción de bienestar emocional y los efectos sociales derivados del uso de las redes sociales. El instrumento consta de 12 ítems tipo Likert de 5 puntos, diseñados en función de las variables planteadas en la investigación. La confiabilidad y consistencia interna del cuestionario se examinará mediante el Alfa de Cronbach, cuyo valor obtenido fue de 0,888, lo que indica una muy buena consistencia interna (Virla, 2010).

Tabla 1. Variables operacionales:

VARIABLES	TIPOS	DIMENSIONES	INSTRUMENTO
Uso de redes sociales	Independiente	Frecuencia de uso, tiempo de conexión, dependencia digital	Encuesta tipo Likert
Salud mental	Dependiente	Bienestar emocional, ansiedad, depresión, autoestima	Encuesta tipo Likert

Fuente: elaboración propia

Resultados

Tabla 2. Estadística de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,888	12

Fuente: elaboración propia

Nota: tenemos que el Alfa de Cronbach obtenido fue de 0,888, esto indica que tenemos una muy buena consistencia interna, se aplicaron 12 ítems, lo cual indica que las preguntas miden adecuadamente un mismo constructo relacionado con la salud mental y el uso de redes sociales.

Tabla 3. Estados de ánimos y afrontamientos

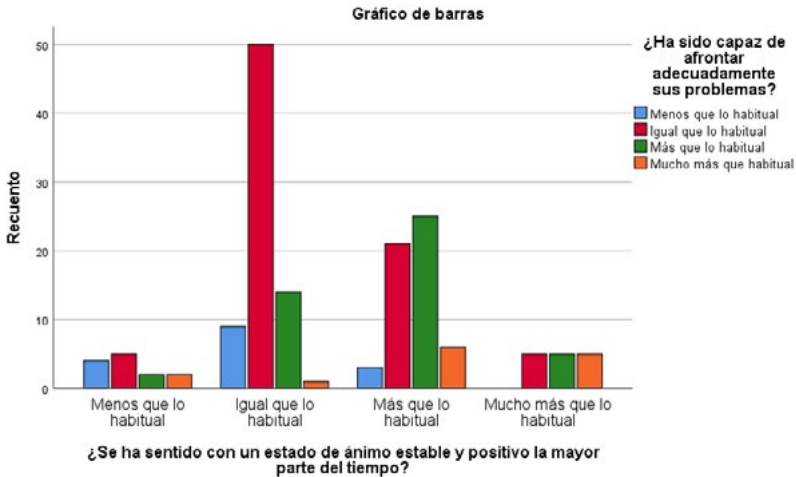
		Recuento				Total
		¿Ha sido capaz de afrontar adecuadamente sus problemas?				
		Menos que lo habitual	Igual que lo habitual	Más que lo habitual	Mucho más que habitual	
¿Se ha sentido con un estado de ánimo estable y positivo la mayor parte del tiempo?	Menos que lo habitual	4	5	2	2	13
	Igual que lo habitual	9	50	14	1	74
	Más que lo habitual	3	21	25	6	55
	Mucho más que lo habitual	0	5	5	5	15

Recuento					
¿Ha sido capaz de afrontar adecuadamente sus problemas?					
	Menos que lo habitual	Igual que lo habitual	Más que lo habitual	Mucho más que habitual	Total
Total	16	81	46	14	157

Fuente: elaboración propia

Nota: se indica que el bienestar emocional está abiertamente asociado con la capacidad de enfrentar dificultades, correspondiendo con estudios previos que señalan el estado de ánimo positivo favoreciendo la autorregulación emocional y el manejo del estrés

Figura 1. Estados de ánimo y afrontamientos



Fuente: elaboración propia

Nota: la figura muestra que la mayoría se concentra en valores medios y altos, esto indica que el bienestar emocional funciona como un facilitador del afrontamiento

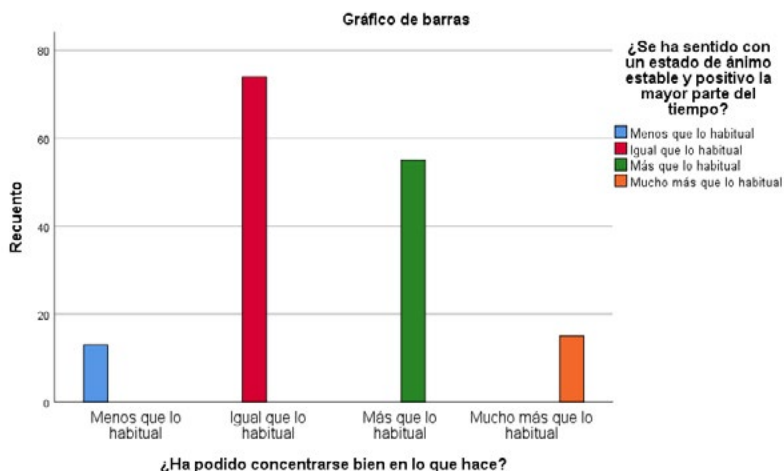
Tabla 4. Concentración y estado de ánimo

		Recuento				Total
		¿Se ha sentido con un estado de ánimo estable y positivo la mayor parte del tiempo?				
		Menos que lo habitual	Igual que lo habitual	Más que lo habitual	Mucho más que lo habitual	
¿Ha podido concentrarse bien en lo que hace?	Menos que lo habitual	13	0	0	0	13
	Igual que lo habitual	0	74	0	0	74
	Más que lo habitual	0	0	55	0	55
	Mucho más que lo habitual	0	0	0	15	15
Total		13	74	55	15	157

Fuente: elaboración propia

Nota: aquí existe una conexión directamente proporcional entre el estado emocional y la capacidad de concentración, los cambios emocionales que impactan de forma fundamental en el rendimiento cognitivo

Figura 2. Concentración y estado de ánimo



Fuente: elaboración propia

Nota: existe una asociación perfecta y proporcional,

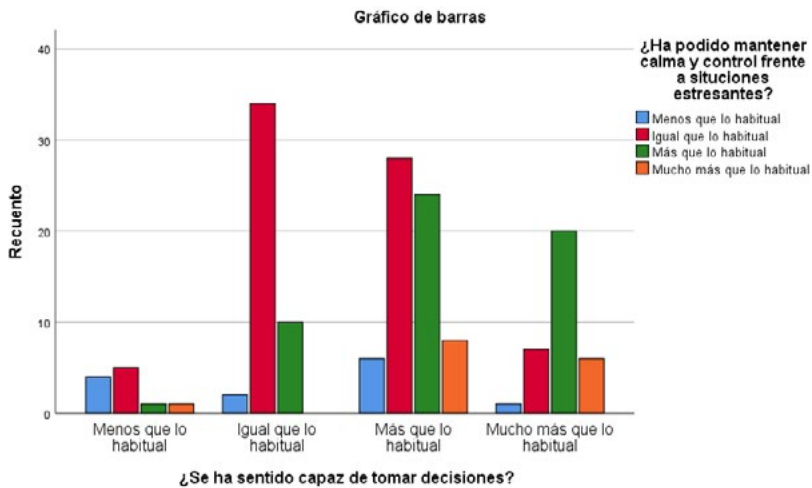
Tabla 5. Capacidad de tomar decisiones y el manejo del estrés

		Recuento				Total
		¿Ha podido mantener calma y control frente a situaciones estresantes?				
¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?		Menos que lo habitual	Igual que lo habitual	Más que lo habitual	Mucho más que lo habitual	
	Menos que lo habitual	4	5	1	1	11
	Igual que lo habitual	2	34	10	0	46
	Más que lo habitual	6	28	24	8	66
	Mucho más que lo habitual	1	7	20	6	34
Total		13	74	55	15	157

Fuente: elaboración propia

Nota: la autoeficacia se relaciona con un mejor manejo del estrés

Figura 3.



Fuente: elaboración propia

Nota: aquí se demuestra que quienes se sienten más capaces de tomar decisiones también reporta mayor calma y control ante situaciones estresantes

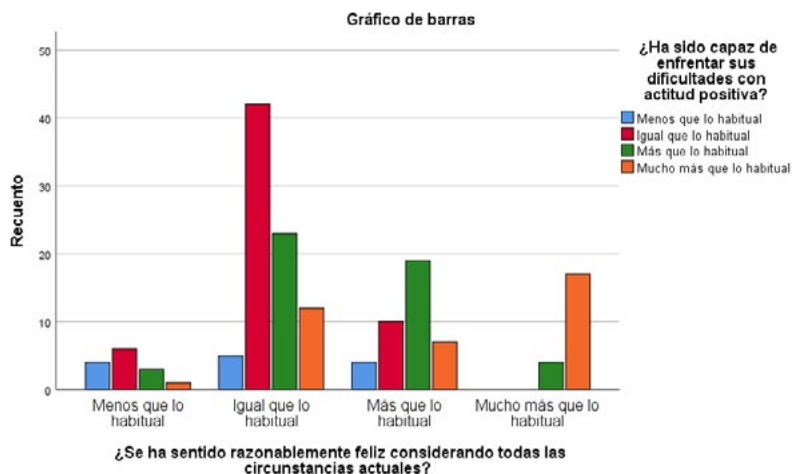
Tabla 6. Felicidad percibida y Afrontamiento positivo

		Recuento				
		12. ¿Ha sido capaz de enfrentar sus dificultades con actitud positiva?				
		Menos que lo habitual	Igual que lo habitual	Más que lo habitual	Mucho más que lo habitual	Total
11. ¿Se ha sentido razonablemente feliz considerando todas las circunstancias actuales?	Menos que lo habitual	4	6	3	1	14
	Igual que lo habitual	5	42	23	12	82
	Más que lo habitual	4	10	19	7	40
	Mucho más que lo habitual	0	0	4	17	21
Total		13	58	49	37	157

Fuente: elaboración propia

Nota: se relaciona con estrategias de afrontamiento más saludables; la felicidad actúa como un factor protector frente a situaciones adversas

Figura 4.



Fuente: elaboración propia

Nota: los universitarios más felices enfrentan las dificultades con mayor actitud positiva

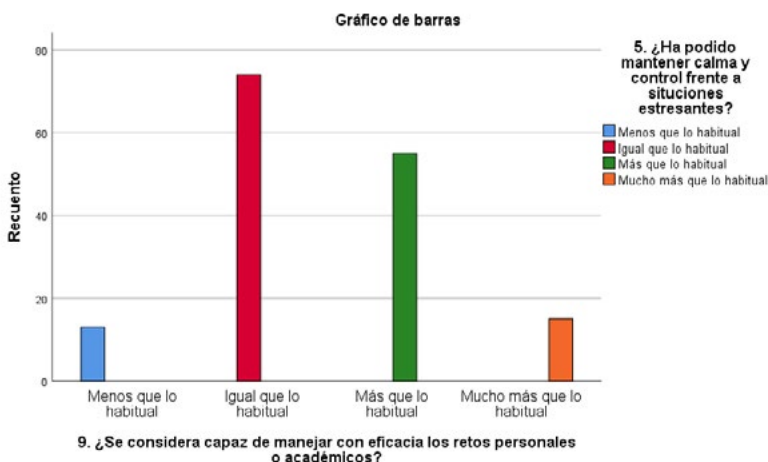
Tabla 7. Manejo de retos y Control del estrés

		Recuento				
		5. ¿Ha podido mantener calma y control frente a situaciones estresantes?				
		Menos que lo habitual	Igual que lo habitual	Más que lo habitual	Mucho más que lo habitual	Total
9. ¿Se considera capaz de manejar con eficacia los retos personales o académicos?	Menos que lo habitual	13	0	0	0	13
	Igual que lo habitual	0	74	0	0	74
	Más que lo habitual	0	0	55	0	55
	Mucho más que lo habitual	0	0	0	15	15
Total		13	74	55	15	157

Fuente: elaboración propia

Nota: la percepción de eficacia personal predice la estabilidad emocional frente a situaciones estresantes, el rol de la autoeficacia como variable determinante psicológico

Figura 5



Fuente:

Nota: quienes perciben mayor eficacia para enfrentar retos, también reportan mayor control emocional

Discusión

Los resultados obtenidos en el presente estudio permiten establecer algo más amplio sobre cómo el uso de las redes sociales influye en la salud mental de los estudiantes de nivelación de psicología de la UPSE. En coherencia con la literatura, los datos muestran que las emociones, la concentración, felicidad percibida y manejo del estrés.

En este estudio se observó que los estudiantes reportaron con un estado emocional más estable, también mostraron mejores habilidades para afrontar dificultades, lo cual esto coincide con estudios previos que señala un papel de bienestar emocional en la regulación del estrés y adaptación académica, estos resultados mostraron que el estado de ánimo y la concentración incluye los cambios emocionales, influenciados por la comparación social y las búsquedas de aprobación de las redes sociales lo que indica una estabilidad emocional favorable, esta relación es coherente a la teoría de aprendizaje Bandura utilizado como marco teórico de este estudio.

Los resultados sobre felicidad percibida y afrontamiento positivo muestran que quienes se sienten más satisfechos emocionalmente adoptan estrategias más sanas frente a estas dificultades. Esto confirma que el bienestar mental es un factor que protege a verse afectado por el exceso de exposición a estímulos sociales digitales.

Finalmente, los datos permiten observar que, aunque incluyan variables vinculados con el uso de redes sociales, los resultados presentados no contienen datos cuantitativos que permitan discutir dicha relación. Por eso, la discusión se limita a las dimensiones de salud mental evaluadas y subrayando la importancia de continuar y seguir profundizando estudios futuros sobre los hábitos digitales y su impacto en el bienestar psicológico.

Conclusión

Los hallazgos de la investigación permiten concluir que las dimensiones de salud mental evaluadas, especialmente en aquellos que atraviesan la etapa de transición hacia la vida superior. Esta evidencia internacional y regional demuestra que presencia creciente de síntomas de ansiedad, depresión, baja autoestima y dificultades de adaptación está estrechamente vinculada con patrones de uso excesivo o emocionalmente dependiente de estas plataformas. En el ámbito ecuatoriano, esta realidad adquiere particular relevancia en comunidades con limitaciones socioeconómicas.

Análisis sustentado por la teoría del aprendizaje social de Bandura permitió comprender que las redes sociales funcionan como espacios de observación, modelamiento y retroalimentación constante que moldean la conducta, autoeficacia, motivación y la autopercepción de los estudiantes en consecuencia el impacto psicológico de esta plataforma no puede interpretarse únicamente desde su dimensión. Así mismo se identificó que los estudiantes con mayor percepción de autoeficacia en la toma de decisiones experimentan mayor control emocional ante situaciones estresantes lo que confirma el rol autoeficacia clave en la adaptación académica

Finalmente se enfatiza la importancia de que la institución implemente programas de apoyo psicológico y talleres de autorregulación emocional que fortalezcan la adaptación académica y el bienestar integral de los estudiantes en etapas de transición hacia la educación superior.

Referencias

- Abián, P., Muñoz-Torres, M. C., & Lozano, R. (2020). Toward sustainable cities through big data: A literature review on urban intelligence and smart city planning. *Sustainability*, 12(9).
- Deaton, S. (2015). *Social learning theory in the age of social media*. Associate Dean, School of Education, University of the Cumberland.
- Espinoza Villao, F. A. (2021). *Redes sociales y su relación con la salud mental* [Trabajo de investigación, Universidad Estatal Península de Santa Elena].
- Lavilla, M. (2017). *La interacción entre marcas y usuarios en Facebook: comentarios, shares, likes y clics* [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona]. <http://hdl.handle.net/>
- León-Iñaguazo, A. N. (2025). Factores que contribuyen a la ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *INNOVA Research Journal*, 10(1), 1-15.
- Martinez, M. M. (2025). El impacto emocional del uso de las redes sociales en la salud mental. *Revista de Psicología Clínica*, 15(2), 45-60.
- Oleas Rodríguez, D. L.-B. (2024). El impacto de la adicción a las redes sociales en la autoestima estatal: un estudio transversal en estudiantes universitarios de Samborondón, Ecuador. *European Public & Social Innovation Review*, 9(1), 25-40.
- Park, Y. K. (2020). The positivism paradigm of research. *Academic Medicine*, 95(5), 690-694.
- Piqueras Rodríguez, J. A. (2008). Ansiedad, depresión y salud. *Suma Psicológica*, 15(1), 25-35.
- Renato, A. (2019). La salud mental de los estudiantes universitarios. *Revista Médica Herediana*, 30(4), 250-255.
- Sampieri, R. H. (1997). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Sánchez, N. F. (2013). Trastornos de conducta. *Salud Mental*, 36(5), 421-429.
- Shannon, H. (2024). Longitudinal problematic social media use in students and its association with negative mental health outcomes. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 123-135.
- Vázquez-Martínez, A., & Vallejo-Sánchez, V. (2024). Relación entre el uso problemático de Internet y la depresión en jóvenes universitarios latinoamericanos. *Behavioral Sciences*, 14(2), 123.

- Villagómez Cabezas, A. V. (2023). El aprendizaje social de Albert Bandura como estrategia de enseñanza de educación para la ciudadanía. *Polo del Conocimiento*, 8(1), 100-115.
- Virla, M. Q. (2010). Confiabilidad y coeficiente Alpha de Cronbach. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 12(2), 248-252.

Relationship between social media use and mental health in students enrolled in the remedial course for the psychology program at the State University of the Santa Elena Peninsula

Relação entre o Uso de Redes Sociais e a Saúde Mental em Estudantes do Curso de Nivelamento da Carreira de Psicologia da Universidade Estadual Península de Santa Elena

Nicole Anahí Panchana De La A

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador
<https://orcid.org/0009-0009-3124-7085>
nicole.panchanadelaa0540@upse.edu.ec

Hellen Michelle Farinango Gonzabay

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador
<https://orcid.org/0009-0005-5663-8251>
hellen.farinangogonzabay8070@upse.edu.ec

Melany Auxiliadora Matamoros Borbor

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador
<https://orcid.org/0009-0009-7174-8327>
melany.matamorosborbor2826@upse.edu.ec

Naomi Sharay Gómez Mateo

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador
<https://orcid.org/0009-0006-0836-7001>
naomi.gomezmateo9127@upse.edu.ec

Harold Marcial Castillo Del Valle

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador
<https://orcid.org/0000-0003-3916-5454>
hcastillo@upse.edu.ec

Abstract

This study analyzes the relationship between social media use and mental health among students enrolled in the psychology foundation course at the State University of Santa Elena Province during the 2025-2 period. A non-experimental, cross – sectional quantitative approach was used, employing a structured questionnaire consisting of 12 Likert-type items, whose internal consistency level was adequate ($\alpha = 0.888$). Variables such as anxiety depression, emotional well-being in mental health, coping and decision-making and digital dependence on social media were evaluated in a sample of 157 students. These results indicate direct associations between emotional state, which influences coping ability, and between emotional stability and concentration, revealing who is able to manage stress well and concentrate on their academic activities. Similarly, it shows that students who perceive themselves as capable of making decisions have greater control over stressful situations affecting mental health, such as anxiety which affects future professionals. Although the study included items related to social media, the analyses mainly reveal mental health patterns, without sufficient statistical data to draw solid conclusions about social media use. Taking into account the importance of strengthening institutional actions, emotional well-being, and self-regulation of students transitioning to university life.

Keyword: Mental health; coping; emotional well-being; concentration; university students.

Resumo

Este estudo analisa a relação entre o uso de redes sociais e a saúde mental em estudantes do curso de nivelamento da carreira de Psicologia da Universidade Estadual da província de Santa Elena durante o período 2025-2. Empregou-se uma abordagem quantitativa, não experimental e transversal, utilizando um questionário estruturado de 12 itens tipo Likert, cujo nível de consistência interna foi adequado ($\alpha = 0,888$). Foram avaliadas variáveis como ansiedade, depressão, bem-estar emocional na saúde mental, enfrentamento e tomada de decisões, e dependência digital das redes em uma amostra de 157 estudantes. Os resultados indicam associações diretas entre o estado de ânimo emocional que influencia a capacidade de enfrentamento, assim como entre a estabilidade emocional e a concentração, o que revela que aqueles que experimentam um bom manejo para combater o estresse podem se concentrar melhor em suas atividades acadêmicas. Da mesma forma, manifesta-se que os estudantes que se percebem capazes de tomar decisões apresentam um maior controle frente a situações estressantes na saúde mental, como a ansiedade, o que afeta os futuros profissionais. Embora o estudo tenha incluído itens relacionados às redes sociais, as análises evidenciam principalmente padrões de saúde mental, sem dados estatísticos suficientes para estabelecer conclusões sólidas sobre o uso de redes sociais. Ressalta-se a importância de fortalecer ações institucionais, o bem-estar emocional e a autorregulação dos estudantes que transitam para a vida universitária. Palavras-chave: Saúde mental; enfrentamento; bem-estar emocional; concentração; estudantes universitários.