



Pontificia Universidad Católica Argentina

Facultad de Humanidades y Ciencias Económicas

Trabajo Final de Licenciatura en Psicopedagogía

“Influencia de las redes sociales en el bienestar emocional y rendimiento académico de los adolescentes”

Autor: Agustina Cervilla

Director de tesis: Dra. Analía Montenegro

Mendoza Argentina

2024

Agradecimientos

Quiero dedicar este espacio a agradecer a todas aquellas personas que me han acompañado y apoyado incondicionalmente en cada paso de este camino.

A mis padres, por ser mis pilares fundamentales, por su amor infinito y su ejemplo constante de esfuerzo y dedicación. Gracias por creer en mí incluso en los momentos en los que yo misma dudaba, por impulsarme a alcanzar mis metas y enseñarme la importancia de la perseverancia y el trabajo honesto. Sin ustedes, nada de esto hubiera sido posible.

A mis hermanos, con quienes comparto tantos recuerdos y sueños. Gracias por su apoyo incondicional, por alegrar mis días y recordarme siempre la importancia de la unidad y el amor en familia. Ustedes son parte fundamental de todo lo que soy y lo que he logrado.

A mis abuelos, especialmente a mi abuela Anna, guardianes de historias y sabiduría, quienes con su ejemplo me han enseñado valores que son la base de mi vida. Gracias por sus consejos, su cariño y por transmitirme la fuerza para superar cualquier obstáculo.

A mi novio, quien ha estado a mi lado brindándome su apoyo, comprensión y amor en cada momento. Gracias por ser mi compañero en esta etapa, por ser mi refugio en los días difíciles y por celebrar cada logro conmigo. Tu presencia en mi vida me da seguridad y confianza para seguir adelante, y por ello te estoy profundamente agradecida.

A mis amigas, que han sido cómplices y hermanas de corazón. Gracias por su amistad sincera, por cada risa compartida y por los abrazos cuando más los necesitaba. Su compañía ha hecho que este recorrido sea más llevadero y lleno de momentos inolvidables.

A toda mi familia, por ser una presencia constante en mi vida y un apoyo invaluable en cada etapa de este camino. Gracias por estar siempre, por el amor, la fuerza y la confianza que me brindan, y por recordarme el valor de nuestras raíces. Cada logro tiene más sentido al saber que lo comparto con ustedes, y me llena de gratitud celebrar este momento como una muestra del camino que hemos recorrido juntos.

Este logro es también de ustedes. Cada uno de ustedes ha dejado una huella en mi vida y en esta tesis que hoy culmino con orgullo. Les agradezco profundamente y espero que este logro también sea un motivo de alegría y orgullo para todos.

Quiero expresar mi sincero agradecimiento a mi directora de tesis, Analía, por su constante apoyo, por su paciencia en cada etapa y por todas las recomendaciones que enriquecieron mi trabajo. Su dedicación y compromiso fueron fundamentales en este proceso, y su guía fue siempre una motivación para seguir adelante.

También quiero reconocer a Cecilia Affronti por su disposición y apoyo en la fase final de esta tesis. Gracias por tu compromiso y orientación.

Con todo mi cariño y gratitud.

ÍNDICE

ÍNDICE

RESUMEN	7
PALABRAS CLAVES	10
INTRODUCCIÓN	11
FASE CONCEPTUAL	16
CAPÍTULO 1: LAS REDES SOCIALES	17
1.1. Introducción	18
1.2 Conceptualización del internet	18
1.2.1 Cronología de las redes sociales	19
1.3 Las redes sociales	21
1.3.1 Tipos de redes sociales	25
1.4 Influencia de las redes sociales	27
CAPÍTULO 2: EL RENDIMIENTO ACADÉMICO.....	33
2.1 Introducción	34
2.2 Rendimiento académico	37
2.2.1 Tipos de rendimiento académico	38
2.3 Las redes sociales y el rendimiento académico	38
2.4 Elementos que intervienen en el rendimiento académico	43
2.4.1 Dimensiones que inciden en el rendimiento escolar.....	45
2.5 Rendimiento académico y autopercepción en adolescentes.....	46
CAPÍTULO 3: BIENESTAR EMOCIONAL Y REDES SOCIALES.....	47
3.1 Introducción	48
3.2 Conceptualización del bienestar emocional	49
3.2.1 Dimensiones del bienestar emocional	51
3.3 Repercusiones del uso excesivo de redes sociales en el bienestar emocional de los adolescentes	53
3.4 Ventajas y desventajas de las redes sociales	55
3.4.1 Aspectos negativos del uso de redes sociales.....	55
3.4.2 Aspectos positivos del uso de redes sociales.....	60
FASE EMPÍRICA	63
CAPÍTULO 1: MARCO METODOLÓGICO	64
4.1 Diseño de investigación	65
4.1.1 Tipo de investigación	65
4.1.2 Nivel de investigación	65

4.2 Objetivos generales y específicos.....	66
4.3 Hipotesis.....	66
4.4 Variables e indicadores	67
4.4.1 Variable dependiente.....	67
4.4.2 Variable independiente	67
4.5 Técnica o instrumento.....	69
4.6 Muestra y población.....	69
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	72
4.7 Introducción.....	73
4.8 Datos de importancia.....	84
DISCUSIÓN	86
CONCLUSIÓN	94
BIBLIOGRAFÍA.....	100
ANEXOS	105
ÍNDICE DE GRÁFICOS Y TABLA	
GRÁFICO 1: Edad.....	70
GRÁFICO 2: Género	71
GRÁFICO 3: Curso	71
SECCIÓN REDES SOCIALES	73
GRÁFICO 4: Tiempo diario en redes sociales.....	73
GRÁFICO 5: Redes más frecuentes utilizadas	74
GRÁFICO 6: Horarios de uso predominantes.....	74
GRÁFICO 7: Uso de redes sociales durante el horario escolar.....	75
SECCIÓN BIENESTAR EMOCIONAL.....	75
TABLA 8: Estado emocional posterior al uso de redes sociales.....	75
GRÁFICO 9: Influencia percibida en la autoestima.....	76
GRÁFICO 10: Comparación social en redes.....	76
GRÁFICO 11: Percepción del impacto en el estado de ánimo en general.....	77
SECCIÓN RENDIMIENTO ACADÉMICO.....	77
GRÁFICO 12: Percepción del modo en que el uso de las redes sociales afecta el rendimiento académico.....	77
GRÁFICO 13: Distracción durante el estudio.....	78
PREGUNTA 14: Uso de las redes sociales para actividades académicas.....	78

GRÁFICO 15: Tiempo en redes sociales y su relación con el desempeño académico.....	79
SECCIÓN REFLEXIÓN PERSONAL.....	79
PREGUNTA 16: Percepción de la influencia de las redes sociales en la vida personal.....	80
GRÁFICO 17: Intentos de reducir el tiempo en redes sociales y sus resultados.....	82
PREGUNTA 18: Cambios personales propuestos para mejorar el bienestar emocional y el rendimiento académico.....	82

RESUMEN

La presente investigación examinó la influencia de las redes sociales en el bienestar emocional y el rendimiento académico de adolescentes de 13 a 17 años. Se utilizó un enfoque descriptivo y transversal para obtener una comprensión integral del fenómeno estudiado.

El estudio se llevó a cabo en dos fases principales. En primer lugar, se realizó una revisión exhaustiva de la literatura existente sobre el tema, que incluyó investigaciones previas, teorías relevantes y tendencias emergentes en el campo de las redes sociales y la adolescencia. Esta revisión proporcionó un marco teórico sólido para la investigación y ayudó a orientar el diseño del estudio.

En la segunda fase, se llevó a cabo una investigación mixta para recopilar datos sobre el uso de redes sociales, el bienestar emocional y el rendimiento académico de los adolescentes participantes. Se diseñó un cuestionario estructurado con preguntas tanto abiertas como cerradas que incluyó medidas estandarizadas para evaluar variables como el tiempo dedicado a las redes sociales, los niveles de ansiedad, la autoestima y la autopercepción de los mismos en cuanto a su rendimiento académico.

En conclusión, este estudio muestra que el uso de redes sociales influye en el desarrollo emocional y académico de los adolescentes. Mientras que su uso para actividades educativas y de interacción social tiende a tener efectos positivos, un uso excesivo o principalmente recreativo suele estar vinculado a distracciones, bajo rendimiento académico, ansiedad y problemas de autoestima. Los resultados destacan la importancia de un uso equilibrado y sugieren que futuras investigaciones podrían profundizar en estos temas para ampliar la comprensión de cómo las redes impactan en el desarrollo adolescente.

PALABRAS CLAVES

Redes sociales - bienestar emocional - Rendimiento académico - Adolescencia

INTRODUCCIÓN

En la era digital en la que vivimos, las redes sociales han emergido como una fuerza omnipresente que moldea las interacciones sociales, los comportamientos y, en última instancia, el bienestar de los individuos. Desde la popularización de plataformas como Facebook, Instagram, Twitter y Snapchat, el tejido social ha experimentado una transformación radical, especialmente para los adolescentes, quienes se encuentran en una etapa crucial de desarrollo tanto emocional como académico.

El bienestar emocional, entendido como el equilibrio entre las dimensiones emocionales, psicológicas y sociales de un individuo, juega un papel fundamental en la vida de los adolescentes. La adolescencia es un período caracterizado por una montaña rusa de emociones, donde los jóvenes se enfrentan a desafíos emocionales como la gestión del estrés, la autoestima y la identidad personal. En este contexto, las redes sociales ofrecen un espacio donde los adolescentes pueden expresar sus sentimientos, buscar apoyo emocional y fortalecer sus relaciones interpersonales. Sin embargo, el uso excesivo o inadecuado de las redes sociales puede tener consecuencias negativas para el bienestar emocional de los jóvenes, como la depresión, la ansiedad y la soledad (Twenge y Campbell, 2018).

Por otro lado, el rendimiento académico es un aspecto importante en la vida de los adolescentes, ya que sienta las bases para su futuro educativo y profesional. El rendimiento académico no se limita únicamente a las calificaciones en exámenes y tareas, sino que también incluye habilidades como la capacidad de concentración, la organización del tiempo y la resolución de problemas. El entorno digital en el que viven los adolescentes presenta tanto oportunidades como desafíos para su rendimiento académico. Si bien las redes sociales pueden ser herramientas útiles para acceder a información y recursos educativos, también pueden convertirse en distracciones que dificultan la concentración y el estudio efectivo (Kross et al., 2020).

La investigación sobre el impacto de las redes sociales en los adolescentes ha generado un interés considerable en los últimos años. Estudios recientes han encontrado asociaciones preocupantes entre el uso intensivo de redes sociales y el deterioro del bienestar emocional de los adolescentes. Por ejemplo, Twenge y Campbell (2018) encontraron una relación significativa entre el tiempo dedicado a las redes sociales y un mayor riesgo de depresión en adolescentes. Del mismo modo, un metaanálisis llevado a cabo por Primack et al. (2021) reveló que el uso excesivo de redes sociales está relacionado con un mayor riesgo de problemas de salud mental en los jóvenes.

Además del impacto en el bienestar emocional, las redes sociales también pueden influir en el rendimiento académico de los adolescentes. Estudios longitudinales han demostrado que el uso frecuente de redes sociales durante el tiempo de estudio está asociado con calificaciones más bajas en adolescentes de secundaria (Kross et al., 2020). Esta relación entre el uso de redes sociales y el rendimiento académico plantea interrogantes sobre cómo el acceso constante a la tecnología puede afectar la capacidad de concentración y el desempeño en el ámbito educativo.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que no todas las investigaciones han llegado a conclusiones tan desalentadoras. Un estudio reciente realizado por Odgers y Jensen (2022) encontró que el impacto de las redes sociales en el bienestar emocional de los adolescentes puede depender en gran medida del tipo de interacciones que tienen en línea. Los adolescentes que participan en interacciones positivas y significativas en las redes sociales pueden experimentar beneficios para su bienestar emocional.

En este contexto, esta tesis se propone examinar de manera exhaustiva la relación entre el uso de redes sociales, el bienestar emocional y el rendimiento académico de los adolescentes de 13 a 17 años. A través de una revisión integral de la literatura existente, así como de un estudio empírico que involucra a adolescentes de diferentes contextos socioeconómicos y culturales, se pretende arrojar luz sobre los mecanismos subyacentes que vinculan estos aspectos.

El objetivo final de esta investigación es proporcionar información valiosa que pueda ser utilizada por padres, educadores y profesionales de la salud para promover un uso saludable de las redes sociales entre los adolescentes, fomentar su bienestar emocional y maximizar su rendimiento académico. Al comprender mejor los efectos de las redes sociales en esta etapa crucial del desarrollo, podemos trabajar juntos para crear entornos que apoyen el crecimiento integral de los adolescentes y los preparen para enfrentar los desafíos del mundo moderno.

Justificación

La sociedad contemporánea ha experimentado transformaciones notables debido a la generalización del uso de internet. Los dispositivos electrónicos avanzados y las plataformas de redes sociales han pasado a formar parte esencial del día a día, especialmente para los jóvenes, quienes son frecuentemente referidos como "nativos digitales" debido a haber crecido en esta era tecnológica. La incorporación de la tecnología en la educación es tan común que en la

mayoría de las instituciones educativas se utilizan celulares, tabletas o computadoras, convirtiéndose en un recurso indispensable.

Este crecimiento exponencial en la adopción de la tecnología ha generado una falta de interés en el pasado, ya que la sociedad se ha volcado hacia lo digital. A pesar de los beneficios que brinda la tecnología, como el acceso fácil a información en internet y la posibilidad de conectarse socialmente a través de las redes sociales, también se han detectado impactos negativos en los jóvenes. La adolescencia, es una etapa importante en el desarrollo humano según la OMS, se ha identificado como especialmente vulnerable a los efectos adversos de estas tecnologías.

Durante la adolescencia, los jóvenes están en proceso de construcción de su identidad, autoimagen y autoestima, lo que los hace susceptibles a influencias externas, incluidas las de las redes sociales. Si estas herramientas no se utilizan de manera adecuada o no son supervisadas por adultos, pueden desencadenar comportamientos desadaptativos y problemas de salud mental en los adolescentes. La discrepancia entre la imagen proyectada en las redes sociales y la realidad puede causar ansiedad, depresión, estrés, insomnio y una disminución del rendimiento académico. La investigación científica ha establecido una correlación entre el tiempo que los adolescentes dedican a las redes sociales y el aumento de los trastornos mentales en esta población.

Preguntas de investigación

- 1. ¿Cuál es el impacto del uso de redes sociales en el bienestar emocional de los adolescentes?**
- 2. ¿De qué manera perciben los adolescentes la relación entre su uso de redes sociales y su rendimiento académico?**
- 3. ¿Existen hábitos de uso de redes sociales que favorezcan el bienestar emocional y el rendimiento académico?**

Objetivo general:

- Analizar la influencia de las redes sociales en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los adolescentes, describiendo las relaciones entre el uso de estas plataformas y sus posibles repercusiones en el desarrollo personal y académico de los estudiantes.

Objetivos específicos:

- Describir el impacto del uso de redes sociales en el bienestar emocional de los adolescentes, considerando factores como la autoestima, la ansiedad y la satisfacción con la vida.
- Relacionar el uso de las redes sociales con la autopercepción del rendimiento académico de los adolescentes.
- Identificar las estrategias y hábitos en el uso de redes sociales por parte de los adolescentes, diferenciando entre usos positivos (como el aprendizaje y la conexión social) y usos negativos (como la distracción y el acoso), y su posible asociación con el bienestar emocional y el rendimiento académico.

4.3 Hipótesis.**Hipótesis de trabajo:**

El uso excesivo de redes sociales tiene un impacto negativo en el bienestar emocional de los adolescentes, incrementando niveles de ansiedad y disminuyendo la autoestima, lo que a su vez afecta negativamente su rendimiento académico.

Hipótesis Nula:

No existe relación entre el tiempo dedicado a las redes sociales y el bienestar emocional de los adolescentes, ni entre el bienestar emocional y su rendimiento académico.

Hipótesis Alternativa:

A menor tiempo dedicado a las redes sociales, mayor es el bienestar emocional de los adolescentes, lo que a su vez contribuye a un mejor rendimiento académico.

FASE CONCEPTUAL

CAPÍTULO 1:

LAS REDES SOCIALES

1.1 Introducción

En el siglo XXI, el auge de las tecnologías digitales ha transformado radicalmente la forma en que nos comunicamos, interactuamos y construimos nuestras identidades. En este contexto, las redes sociales han emergido como un fenómeno cultural y tecnológico de gran relevancia, especialmente entre los adolescentes. Ontsi (2011)

El presente capítulo constituye una exploración detallada de qué son las redes sociales, cuáles existen y cuál es el papel que desempeñan en la vida contemporánea, con un enfoque particular en su impacto en los adolescentes, que servirá como fundamento teórico y contextual para el desarrollo de la presente investigación, que busca explorar en profundidad la relación entre adolescentes y redes sociales, y cómo estas influyen en su bienestar emocional y rendimiento académico.

1.2 Conceptualización del internet

Internet es una red global de computadoras interconectadas que permite la comunicación y el intercambio de información entre usuarios de todo el mundo. Es un sistema descentralizado que utiliza un conjunto de protocolos de comunicación para conectar dispositivos electrónicos, como computadoras, teléfonos móviles, tabletas y otros dispositivos conectados a la red. El mismo facilita el acceso a una amplia variedad de servicios y recursos, como sitios web, correo electrónico, mensajería instantánea, redes sociales, transmisión de datos, entre otros. Es una herramienta fundamental en la vida cotidiana, la educación, los negocios y la investigación, transformando la forma en que las personas interactúan, trabajan y acceden a la información. Pérez (2011)

Internet surgió como un proyecto de investigación en la década de 1960 en Estados Unidos. Uno de los hitos más importantes fue la creación de ARPANET (Advanced Research Projects Agency Network) por el Departamento de Defensa de los Estados Unidos. ARPANET, establecida en 1969, fue la primera red de conmutación de paquetes y sentó las bases de lo que luego se convertiría en Internet. J. C. R. Licklider (1960)

El objetivo inicial de ARPANET era crear una red de comunicación que fuera descentralizada y resistente a fallos, capaz de mantener la comunicación incluso en caso de un ataque nuclear. La primera conexión se establece entre la Universidad de California en Los

Ángeles (UCLA) y el Instituto de Investigación de Stanford el 29 de octubre de 1969. J. C. R. Licklider (1960)

Con el tiempo, ARPANET creció y se expandió, conectando diversas instituciones de investigación y universidades. En la década de 1970, se desarrollaron otros protocolos y tecnologías que sentaron las bases para Internet tal como la conocemos hoy en día, incluyendo el protocolo TCP/IP (Transmission Control Protocol/Internet Protocol), que permitió la interconexión de redes heterogéneas. Simonfilm (2011)

A lo largo de las décadas siguientes, Internet siguió evolucionando, con la creación de nuevas tecnologías, como el World Wide Web (WWW) desarrollado por Tim Berners-Lee en 1989, que permitió la navegación web mediante hipervínculos y páginas web. A medida que Internet se volvió más accesible al público en general, se convirtió en una herramienta fundamental para la comunicación, la educación, el comercio y la cultura en todo el mundo. Simonfilm (2011)

1.2.1 Cronología de las redes sociales

Con la aparición de la World Wide Web (WWW) en 1989, como se mencionó anteriormente, Internet se volvió más accesible al público en general, convirtiéndose en una herramienta primordial. Para 1993, Marc Andreessen produjo la primera versión de "Mosaic", un programa que permitía navegar por Internet con mayor facilidad, y se creó "Internic", el primer centro administrativo para Internet. En 1994, Jeff Bezos creó "Amazon", la mayor tienda online del mundo, líder en venta de libros. Ese mismo año, Jerry Yang y David Filo crearon "Yahoo". En 1995 nacieron los blogs; uno de los primeros bloggers del mundo fue Justin Hall. En septiembre de ese mismo año se fundó en California "eBay", el primer lugar de subastas en Internet. Simonfilm (2011)

El portal SixDegrees.com, establecido en 1997, es ampliamente reconocido como el pionero de las redes sociales contemporáneas, al permitir a los usuarios crear perfiles y conectar con otros participantes de manera similar a los formatos actuales. SixDegrees surgió como un proyecto de la empresa MacroView, fundada por Andrew Weinreich en mayo de 1996, estableciendo así la primera red social de la historia con sede en Nueva York, Estados Unidos. Simonfilm (2011)

En 1998, hizo su entrada "Google", empresa fundada por Larry Page y Sergey Brin. Un año después, en 1999, Shawn Fanning lanzó "Napster", una plataforma para compartir música en formato de archivos mp3. Posteriormente, en 2001, Bram Cohen desarrolló "BitTorrent", un protocolo de transferencia distribuida que permitía a los usuarios descargar archivos de otros usuarios. A principios de ese mismo año, debutó la mayor y más reconocida enciclopedia en línea, "Wikipedia", concebida por Jimmy Wales y Larry Sanger. En 2002, Jonathan Abrams introdujo "Friendster", con el propósito de ofrecer un espacio donde las personas pudieran cultivar relaciones sociales, iniciar nuevos vínculos, intercambiar mensajes y fotos, y complementar una parte significativa de su vida social en línea. Simonfilm (2011)

En 2003, LinkedIn fue lanzado como una red social profesional por Reid Hoffman, Allen Blue, Konstantin Guericke, Eric Ly y Jean-Luc Vaillant, con el objetivo de facilitar conexiones laborales y profesionales. Al año siguiente, en 2004, Mark Zuckerberg fundó Facebook, inicialmente concebido como una red social exclusiva para estudiantes de Harvard, antes de expandirse a otras universidades y al público en general. Simonfilm (2011)

En 2005, YouTube irrumpió en la escena como una plataforma revolucionaria para compartir videos en línea, fundada por Chad Hurley, Steve Chen y Jawed Karim, transformando la manera en que las personas consumen contenido visual. En 2006, Twitter hizo su debut como una plataforma de microblogging, co-fundada por Jack Dorsey, Biz Stone, Evan Williams y Noah Glass, permitiendo a los usuarios enviar mensajes de texto cortos, conocidos como "tweets", a sus seguidores. Simonfilm (2011)

Por otra parte WhatsApp es una aplicación de mensajería instantánea que revolucionó la forma en que las personas se comunican a través de dispositivos móviles. Fundada en 2009 por Jan Koum y Brian Acton, ambos ex empleados de Yahoo!. La misma permitía a los usuarios enviar mensajes de texto, imágenes, videos y documentos, así como realizar llamadas de voz y video, utilizando solo una conexión a Internet, ya sea Wi-Fi o datos móviles. El año 2010 marcó el lanzamiento de Instagram, una aplicación centrada en compartir fotos fundada por Kevin Systrom y Mike Krieger, que rápidamente ganó popularidad gracias a su enfoque en la fotografía móvil y los filtros de imagen. En 2011, Snapchat, fundada por Evan Spiegel, Bobby Murphy y Reggie Brown, introdujo una nueva forma de comunicación con su aplicación para enviar mensajes de fotos y videos que desaparecen después de ser vistos, así como el concepto de "historias" efímeras. Simonfilm (2011)

En 2012, Pinterest se estableció como una plataforma para compartir imágenes y descubrir ideas inspiradoras, especialmente relacionadas con el estilo de vida, la moda y el diseño, fundada por Ben Silbermann, Paul Sciarra y Evan Sharp. Cuatro años más tarde, en 2016, surgió TikTok, fundada por Zhang Yiming, como una plataforma para crear y compartir videos cortos, con una amplia gama de contenido, desde bailes hasta comedia y tutoriales. Simonfilm (2011)

Finalmente, en 2020, Clubhouse hizo su entrada como una red social de audio, cofundada por Paul Davison y Rohan Seth, permitiendo a los usuarios participar en conversaciones en tiempo real sobre una variedad de temas. Simonfilm (2011)

Estas plataformas, cada una con su propia innovación y enfoque, han transformado la manera en que las personas se conectan, comunican y comparten contenido en línea.

1.3 Las redes sociales

Las redes sociales se definen como plataformas en línea que facilitan la creación, el intercambio y la difusión de contenido generado por los usuarios, así como la interacción social entre individuos y grupos. Boyd y Ellison (2007) definen las redes sociales en línea como "Servicios basados en la web que permiten a los individuos construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado, articular una lista de otros usuarios con quienes comparten una conexión, y ver y recorrer sus listas de conexiones y aquellas hechas por otros dentro del sistema".

Según Wikipedia, uno de los medios de comunicación más consultados por los internautas, las redes sociales se definen como "estructuras sociales compuestas por grupos de personas conectadas mediante relaciones como amistad, parentesco, intereses comunes o intercambio de conocimientos"

Según el semanario The Economist, una de las mayores contribuciones de las redes sociales ha sido proporcionar un espacio en el mundo para una humanidad que se siente a menudo sola en un entorno frío y tecnológico. Además, han sido transformadas en herramientas excepcionales para la comunicación masiva.

El impacto exponencial de la conectividad ha generado profundos cambios en las dinámicas sociales, económicas y culturales, consolidando a Internet como una herramienta

indispensable en la vida cotidiana (Hootsuite, 2021; Tarullo, 2020). En Argentina, el 85.5% de la población urbana accede a Internet, siendo que el 44.6% lo hace a través de dispositivos móviles (INDEC, 2021). La portabilidad de estos dispositivos ha incrementado el uso de Internet, superando en frecuencia al acceso desde redes domésticas (Hootsuite, 2021; Mossberger et al., 2012). Aunque este avance ha ayudado a cerrar la brecha digital entre la población de clase media, su impacto sigue siendo limitado para quienes enfrentan dificultades económicas, impidiendo un acceso equitativo a la red y a dispositivos móviles adecuados (Moyano, 2020).

Internet continúa siendo fundamental para la búsqueda e intercambio de información, pero la aparición de las redes sociales ha transformado su función en un medio de comunicación social e interpersonal. Estas plataformas permiten a los usuarios consumir y compartir contenidos generados por sus contactos, así como interactuar mediante comentarios y establecer nuevas conexiones (Ellison y Boyd, 2013). De esta manera, Internet se utiliza tanto para propósitos sociales, como la formación de nuevas relaciones, como para utilidades prácticas, como la lectura de noticias (Castro Solano y Lupano Perugini, 2019).

Con el surgimiento del internet se crearon las redes sociales que tienen sus raíces en las comunidades en línea y los servicios de mensajería de la década de 1970 y 1980, como los tableros de anuncios en línea y los sistemas de chat. Sin embargo, el concepto moderno de redes sociales comenzó a tomar forma en la década de 1990 con sitios web como SixDegrees.com, que permitía a los usuarios crear perfiles y agregar amigos. SixDegrees.com fue seguido por sitios como Friendster y MySpace a principios de la década de 2000, que popularizaron aún más la idea de las redes sociales en línea. Ronda Hauben (2004)

Los estudios sobre redes sociales indican que Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat y LinkedIn son las más utilizadas (Alhabash y Ma, 2017; Auxier y Anderson, 2021; Hootsuite, 2021; Castro Solano y Lupano Perugini, 2019). A estas plataformas se ha sumado WhatsApp, una plataforma de mensajería instantánea que facilita la creación de grupos y el intercambio de información personal (Auxier y Anderson, 2021; Matassi et al., 2019).

A pesar de las similitudes entre las redes sociales, cada una, debido a su estructura y herramientas específicas, fomenta prácticas y usos diferenciados que satisfacen diversas necesidades y motivaciones de los usuarios (Alhabash y Ma, 2017; Tarullo, 2020). Por ejemplo, Facebook ha sido primordialmente utilizado para satisfacer necesidades sociales y personales, como mantener relaciones y pertenecer a comunidades virtuales (Igartua y Rodríguez-de-Dios,

2016). Sin embargo, los usuarios más jóvenes están migrando hacia Instagram en busca de estas mismas satisfacciones, relegando a Facebook como una plataforma para la búsqueda de información específica y el consumo de noticias locales (Anderson y Jiang, 2018).

Por otro lado, Instagram, centrada en imágenes, ha permitido a los usuarios satisfacer necesidades como la autoexpresión, el almacenamiento de recuerdos y la exploración (Prades y Carbonell, 2016). Además, ha facilitado la autopromoción, la diversión y la creatividad (Sheldon et al., 2017; Sheldon y Newman, 2019), al igual que LinkedIn, que se destaca como una plataforma para la promoción personal y profesional (Alshawaf y Wen, 2015; Tifferet y Vilnai-Yavetz, 2018). Por otro lado, Twitter ha emergido como el principal canal para discutir y consumir activamente noticias e información de interés público (Tarullo, 2020), consolidándose como una herramienta crucial en la comunicación social y política (Bruns y Burgess, 2015).

El crecimiento explosivo de las redes sociales se ha visto impulsado por avances tecnológicos como la proliferación de dispositivos móviles, el aumento de la conectividad a internet y el desarrollo de interfaces de usuario intuitivas. Estos factores han permitido que las redes sociales se conviertan en una parte integral de la vida cotidiana para millones de personas en todo el mundo, afectando la forma en que nos comunicamos, interactuamos y compartimos información. Ronda Hauben (2004)

Indudablemente, para la mayoría de los adolescentes, la principal utilidad de Internet es la comunicación. El chat y las plataformas sociales son los medios más comunes para este propósito y representan la principal razón por la cual los adolescentes se sienten atraídos hacia Internet: mantenerse en contacto con sus amigos. Por este motivo, afirmamos que la vida social de los jóvenes actualmente se desenvuelve entre dos ámbitos: el virtual, donde establecen vínculos en el ciberespacio, y el real, en el mundo de sus relaciones cara a cara. Los adolescentes transitan constantemente entre ambos universos sin la necesidad de delinear explícitamente sus límites. Ronda Hauben (2004)

Para entender a los adolescentes uno de los autores destacados en la conceptualización de la adolescencia es G. Stanley Hall. En su influyente obra "Adolescence: Its Psychology and Its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion, and Education" publicada en 1904, Hall exploró en profundidad los aspectos psicológicos, fisiológicos y sociales de la adolescencia. Fue uno de los primeros en reconocer la adolescencia como una etapa distinta del desarrollo humano, caracterizada por desafíos únicos y una serie de cambios tanto

internos como externos. Su trabajo contribuyó significativamente a la comprensión moderna de la adolescencia como una fase crucial en la vida de los individuos.

Dado este contexto, es esencial reconocer que la adolescencia se ve profundamente influenciada por la presencia significativa de la amistad, y entender el concepto de amistad resulta incompleto sin considerar las tecnologías. Internet ha introducido nuevas dinámicas en la interacción social adolescente. Anteriormente, las conversaciones de los adolescentes se limitaban a temas como televisión, radio, cine y música. Ronda Hauben (2004)

“Sin embargo, con la gradual expansión de Internet en los años 90, no solo se diversificaron los temas de conversación, sino que también se transformó la esencia misma del diálogo: ahora la interacción es simultánea, a través de diversas pantallas, en tiempo real y sin necesidad de estar físicamente presentes. Actualmente, los adolescentes cuentan con dispositivos móviles para enviar mensajes, mantenerse conectados a Internet, enviar correos electrónicos, chatear, tener un blog o participar en redes sociales. Internet ofrece a los jóvenes nuevos espacios y oportunidades para expresarse y compartir con sus pares. Esta relación particular de los adolescentes con la tecnología define una cultura distinta y una forma única de relacionarse con los demás, especialmente con sus amigos. Internet les brinda a los adolescentes sensaciones de libertad y autonomía que rara vez experimentan en otros ámbitos de su vida diaria. En cierto sentido, sienten que en Internet no hay límites, siendo posiblemente el único espacio donde se sienten realmente independientes. Contrariamente a la noción de soledad o aislamiento causado por los medios de comunicación, estos han generado nuevas modalidades de relación entre los jóvenes. De hecho, los adolescentes de hoy son la primera generación que dispone de una variedad tan amplia de herramientas tecnológicas para comunicarse. Los límites entre lo virtual y lo físico no están claramente definidos para los adolescentes; pueden transitar entre ambos mundos con fluidez, incluso sobreponiéndose en ocasiones. Los adolescentes navegan entre la realidad tangible y el mundo digital con naturalidad, cambiando de una ventana de pantalla a otra como si estuvieran abriendo y cerrando ventanas en su propia casa. En este nuevo panorama, es comprensible que recurren a las redes sociales para compartir relatos sobre sus vidas cotidianas y explorar su identidad y cómo son percibidos por los demás. Las redes sociales se han vuelto fundamentales para los adolescentes porque abordan las preguntas esenciales de esta etapa de la vida: quiénes son, cómo se ven a sí mismos y cómo son vistos por los demás. En estas plataformas, los adolescentes se expresan,

se cuestionan y buscan la validación de sus audiencias, contribuyendo así a su desarrollo personal y social en el mundo real. Hafner, Katie (1998)”

1.3.1 Tipos de redes sociales

Según Dans (2010), las plataformas de redes sociales se dividen en dos categorías distintas. Por un lado, están las redes sociales personales, que conectan a individuos con contactos y amigos que comparten intereses comunes. Por otro lado, se encuentran las redes sociales profesionales, que se concentran en objetivos de carácter profesional.

Otro investigador, Burgueño (2009 según citado en Flores, Morán y Rodríguez, 2009), amplía la clasificación de las redes sociales existentes. Según su estudio, las redes sociales horizontales están diseñadas para una amplia gama de usuarios sin una temática específica, enfocándose principalmente en la interacción general. Por otro lado, menciona las redes sociales verticales, que agrupan a usuarios según intereses específicos, ya sea profesional, de ocio, deportivo, entre otros. Además, se refiere a las redes mixtas, donde se desarrollan relaciones tanto personales como profesionales.

Según un estudio de Ureña, alberto (2011), hay redes sociales directas que operan en línea y permiten la colaboración entre grupos de individuos con intereses comunes. Estas plataformas facilitan la interacción entre usuarios que, en un contexto de igualdad, tienen control sobre la información que comparten. Los usuarios de estas redes crean perfiles para gestionar tanto su información personal como sus conexiones con otros usuarios. El acceso a la información en estos perfiles generalmente está determinado por las configuraciones de privacidad que establezcan los usuarios.

A continuación se detallan según Ureña, alberto (2011), la siguiente clasificación de redes sociales:

Redes sociales directas:

- Según finalidad. Cuando un usuario utiliza una red social, se considera el objetivo que busca alcanzar. A continuación, se proponen las siguientes categorías:
 - Redes sociales de ocio. El usuario principalmente busca entretenimiento y fortalecer sus relaciones personales mediante la interacción con otros usuarios, ya sea a través de comentarios, comunicación directa, o intercambio de

información en formato escrito o audiovisual. En consecuencia, la función principal de estas plataformas es potenciar las relaciones personales entre sus miembros.

- Redes sociales de uso profesional. El usuario tiene como principal objetivo promocionarse a nivel profesional, mantenerse actualizado en su campo o especialidad, y ampliar su red de contactos profesionales.
- Según el modo de funcionamiento. Se considera el conjunto de procesos que organizan las redes sociales y las dirigen específicamente hacia actividades particulares.
 - Se establecen las siguientes subcategorías:
 - Redes sociales de contenidos. El usuario genera contenidos en formato escrito o audiovisual, que luego distribuye y comparte a través de la red social con otros usuarios. Estos contenidos suelen ser supervisados para garantizar su adecuación, y una vez validados, pueden ser comentados. Una característica destacada de este tipo de redes es que la información está accesible para todos los usuarios sin necesidad de tener un perfil creado.
 - Redes sociales basadas en perfiles tanto personales como profesionales. Los perfiles son fichas donde los usuarios proporcionan información personal y/o profesional, a menudo acompañada de una fotografía personal. En este tipo de redes sociales, generalmente es necesario crear un perfil para poder utilizar todas las funciones disponibles.
 - Redes sociales de microblogging. También se las conoce como redes de nanoblogging. Están diseñadas para compartir y comentar pequeños paquetes de información (que suelen medirse en caracteres), pudiendo ser emitidos desde dispositivos fijos o móviles que facilitan el seguimiento activo de los mismos por parte de sus usuarios.
- Según grado de apertura. Se considera la accesibilidad de estas plataformas para cualquier usuario, entendida como el grado de restricción que se aplica.
 - Redes sociales públicas. Están disponibles para ser utilizadas por cualquier usuario que tenga acceso a Internet, sin necesidad de pertenecer a un grupo u organización específica.
 - Redes sociales privadas. Están restringidas para ser utilizadas por cualquier usuario. El acceso a ellas solo es posible mediante la afiliación a un grupo específico u organización privada que generalmente asume los costos asociados. Los usuarios suelen mantener una relación contractual u otro tipo de vínculo con dicho grupo u organización.

- Según nivel de integración. Se considera el nivel de afinidad, interés e implicación en materias o actividades, especialmente de carácter profesional.
 - Redes sociales de integración vertical. Estas plataformas suelen ser utilizadas por un grupo de usuarios que comparten una formación, interés o pertenencia profesional común. A menudo, el acceso a ellas se realiza mediante invitación de uno de sus miembros, y la veracidad de la información en los perfiles suele ser verificada. Algunas de estas redes pueden requerir pago, siendo los propios usuarios quienes suelen cubrir este costo. Estas redes generalmente tienen menos usuarios que las redes de integración horizontal.
 - Redes sociales de integración horizontal. Su uso no está limitado a un grupo específico de usuarios con intereses particulares en una materia.

Clasificación de redes sociales indirectas:

Las redes sociales indirectas son aquellas plataformas en línea cuyos servicios son utilizados por usuarios que generalmente no tienen perfiles visibles para todos. En estas redes, un individuo o grupo controla y dirige la información o las discusiones en torno a un tema específico. Es importante destacar que este tipo de redes sociales fueron precursoras de las más recientes redes sociales directas desarrolladas en el contexto de la Web 2.0.

Las redes sociales indirectas se pueden clasificar en foros y blogs:

- Foros. Son servicios en línea inicialmente diseñados para ser utilizados por expertos en áreas de conocimiento específicas o como herramientas informativas para reuniones. En estos servicios se llevan a cabo intercambios de información, valoraciones y opiniones, con un cierto grado de interactividad que permite responder preguntas planteadas o comentar sobre lo expuesto por otros usuarios.
- Blogs. Son servicios en línea que generalmente se actualizan con frecuencia y que suelen presentar una recopilación cronológica de contenido creado por uno o varios autores. Estas plataformas suelen incluir enlaces en las publicaciones y están administradas por el mismo autor que las crea, quien comparte aspectos que considera relevantes o de interés personal.

1.4 Influencia de las redes sociales

Otro aspecto destacado es cómo las redes sociales han modificado la naturaleza de las relaciones interpersonales entre los adolescentes. Si bien estas plataformas ofrecen una forma conveniente de mantenerse en contacto y conectarse con amigos, también pueden generar un sentido superficial de conexión. Los adolescentes pueden encontrarse atrapados en una dinámica de "amistades" virtuales que carecen de la profundidad y la intimidad de las relaciones cara a cara. Además, la comunicación digital puede ser propensa a malentendidos y falta de contexto, lo que puede afectar la calidad de la interacción y la empatía entre los jóvenes. (Turkle, 2015).

Las redes sociales han transformado la manera en que los adolescentes consumen contenido de entretenimiento. Plataformas como YouTube, Twitch y TikTok han surgido como principales destinos para el entretenimiento en línea, ofreciendo una amplia gama de contenido, desde videos divertidos hasta transmisiones en vivo y contenido educativo. Esta diversidad de opciones de entretenimiento ha llevado a una fragmentación del consumo de medios entre los adolescentes, quienes pueden personalizar su experiencia de visualización según sus intereses y preferencias individuales. (Oliva, 2012).

También es importante considerar cómo las redes sociales han influido en la salud mental y el bienestar de los adolescentes. Si bien estas plataformas pueden ser una fuente de apoyo social y conexión, también pueden contribuir al estrés, la ansiedad y la depresión entre los jóvenes. La constante exposición a la comparación social, el acoso en línea y la presión para mantener una imagen perfecta pueden tener un impacto negativo en la salud mental de los adolescentes, especialmente durante una etapa de desarrollo tan crucial. (Sulé y Prieto, 2010).

Es fundamental reconocer el papel de las redes sociales en la formación de la identidad digital de los adolescentes. La huella digital que dejan en línea puede tener implicaciones a largo plazo en su reputación, relaciones y oportunidades futuras. Es importante educar a los adolescentes sobre la importancia de proteger su privacidad en línea, pensar antes de publicar y mantener una huella digital positiva que refleje sus valores y aspiraciones. (Sulé y Prieto, 2010).

Por otro lado, las redes sociales impactan la percepción que las personas tienen de sí mismas. Surge un inquietante sentimiento de constantemente buscar o crear una versión mejorada de uno mismo que resulte más atractiva para los seguidores, generando una necesidad de aprobación y de ser percibido como alguien ingenioso, inteligente, divertido, entre otros atributos. La dinámica de las redes sociales fomenta mostrar una imagen "invulnerable" o al

menos minimizar la vulnerabilidad. Las personas se encuentran divididas entre el deseo de expresar su auténtica identidad y la presión por proyectar la mejor versión de sí mismas en línea. No es sorprendente, por lo tanto, que el uso frecuente de las redes sociales pueda conducir a sentimientos de depresión y ansiedad social. Además, quienes utilizan las redes sociales con mayor frecuencia suelen enfrentar dificultades para interpretar las emociones humanas, incluyendo las propias. Morduchowicz, R. (2022).

Las razones detrás del uso de Internet y las redes sociales no solo han facilitado la comprensión del comportamiento de los usuarios en línea, sino también el impacto que este tiene en su bienestar y salud mental. (Díaz, 2011).

Generalmente se sostiene que el aumento en el uso de Internet y redes sociales puede disminuir el bienestar debido a varios factores: (a) reduce el contacto social fuera de línea y otras actividades, lo que genera insatisfacción (b) fomenta la comparación social ascendente, lo cual tiene un impacto negativo en la autoestima y (c) aumenta la exposición a comentarios negativos y el riesgo de ciberacoso. Además, se ha encontrado que la navegación pasiva tiene menos efectos positivos que el uso activo de Internet y las redes sociales. Sin embargo, también existe evidencia que respalda la idea opuesta: que el uso de Internet puede aumentar el bienestar de los usuarios principalmente porque facilita las interacciones y permite aumentar el capital social, favorece la autoexpresión y la revelación personal, y expone al usuario a comentarios positivos (Castellacci y Tveito, 2018).

En términos generales, el uso activo de Internet y las redes sociales para satisfacer necesidades como la autoexpresión, la creatividad, el contacto interpersonal, el entretenimiento y la autopromoción se relaciona con efectos positivos en el bienestar y la salud mental de los usuarios. Por otro lado, el uso pasivo, que implica observar la vida de los demás con fines de comparación social o para evadir problemas personales, se asocia con efectos negativos y perjudiciales (Verduyn 2017)

Estudios locales que han explorado las motivaciones detrás del uso de redes sociales han encontrado que su uso con propósitos sociales y utilitarios, como mantenerse en contacto con amigos o buscar información, está asociado con emociones positivas. Por otro lado, el uso recreativo, destinado a pasar el tiempo o buscar compañía, muestra una asociación negativa con los niveles de satisfacción personal. Sin embargo, considerando el tamaño del efecto reportado

tanto en estudios transversales como longitudinales, parece que el uso de Internet y redes sociales no tiene un impacto sustancial en el bienestar de los usuarios (Schemer et al., 2021).

Aunque estos descubrimientos han mejorado nuestra comprensión del impacto que las motivaciones y los usos tienen en los usuarios, algunos autores han sugerido la importancia de considerar también la variable temporal, dado su papel mediador entre ambos factores (Iguartua y Rodríguez-de-Dios, 2016).

El tiempo que los usuarios dedican a navegar por Internet y emplear redes sociales ha facilitado la caracterización de distintos perfiles y la evaluación del efecto que tiene la exposición alta y baja en la salud mental de las personas. En este contexto, el uso problemático o adictivo de Internet se ha vinculado con la presencia de diversos trastornos psicopatológicos, como ansiedad, depresión, hostilidad, obsesiones y fobias, incrementando el riesgo de desarrollar un trastorno mental. Asimismo, se ha constatado una correlación con ciertos tipos de personalidades patológicas y/o aversivas, como el maquiavelismo y la psicopatía (Sindermann et al., 2018).

Teniendo en cuenta, los factores mencionados anteriormente, la investigación disponible indica que los principales predictores del comportamiento adictivo hacia Internet incluyen la presencia de ciertos atributos patológicos de personalidad (como afectividad negativa, falta de inhibición y psicoticismo; y/o la presencia de síntomas específicos de trastornos psicopatológicos tales como depresión y compulsiones; Koronczai (2019).

Según Lupano Perugini (2022), los estudios realizados en individuos que tienen una alta exposición a Internet, tomando en cuenta los rasgos normales de personalidad, han arrojado resultados contradictorios. Aunque aquellos con alta exposición muestran más síntomas en general y menor satisfacción con sus vidas, también perciben un impacto positivo del uso de redes sociales. Esta percepción podría atribuirse a la satisfacción que experimentan las redes sociales al satisfacer la necesidad de conexión y expresión personal, especialmente en personas con ciertos rasgos psicológicos (particularmente neuroticismo, extroversión y apertura) y grupos demográficos específicos.

Además, al explorar los rasgos predominantes asociados con el uso problemático de cada red social, se encontró que la extraversión se correlaciona con un uso excesivo tanto de Facebook como de WhatsApp e Instagram, mientras que el neuroticismo y la responsabilidad están vinculados específicamente con el uso problemático de Facebook (Sindermann et al.,

2020). Estos hallazgos pueden entenderse a través de las motivaciones y satisfacciones que proporciona el uso de cada plataforma social. Morduchowicz, R. (2022).

En su mayoría, los estudios han utilizado como punto de comparación el tiempo de exposición a Internet, pero debido a las discrepancias encontradas en algunos informes, recientemente se ha comenzado a explorar la relación entre los rasgos de personalidad y los patrones específicos de uso y actividades en línea. En este contexto, la extroversión, la disposición a nuevas experiencias, la amabilidad, la jovialidad y la falta de responsabilidad suelen estar vinculadas con el uso de Internet para fines sociales (como mantener contacto con otros) y utilitarios. La edad, el género y los rasgos narcisistas de personalidad han demostrado estar relacionados con el uso enfocado en la autoexpresión. Por otra parte, el antagonismo, la falta de inhibición y la baja responsabilidad se han asociado con una motivación recreativa en el uso de redes sociales, ya sea para pasar el tiempo o buscar compañía (Lupano Perugini y Castro Solano, 2021).

Es importante señalar que los estudios mencionados anteriormente reportan un efecto de tamaño moderado, lo cual restringe las inferencias realizadas y subraya la necesidad de recopilar más evidencia sobre este tema.

Es crucial que los estudiantes conozcan tanto los beneficios como los riesgos asociados al uso de las redes sociales para evitar situaciones desagradables que puedan afectar su bienestar integral. Este conocimiento les ayudará a proteger su integridad física, emocional y espiritual. Entre los problemas derivados del uso inapropiado de las redes sociales se encuentran la pérdida de privacidad, el bajo rendimiento académico y el ciberacoso, que pueden tener un impacto significativo y perjudicial tanto física como psicológicamente en los jóvenes. Además, el acosador puede verse afectado negativamente en términos de sus valores fundamentales. Estas consecuencias pueden tener efectos duraderos a lo largo de los años en la vida de quienes se ven afectados. Los educadores tienen la responsabilidad de informar a los estudiantes de que las redes sociales son herramientas poderosas y que su uso inapropiado puede afectar negativamente tanto su vida personal como su desarrollo académico. Por lo tanto, es crucial proporcionar orientación constante sobre su uso adecuado. Morduchowicz, R. (2022).

La mayoría de los estudiantes que utilizan redes sociales en línea dedican gran parte de su tiempo a leer publicaciones en los perfiles de otros usuarios, manteniéndose activos tanto durante las clases como fuera de ellas al publicar, comentar y chatear con otros. Esta conducta

suele resultar en una falta de atención adecuada en el aula, lo que reduce su interés por el estudio y el aprendizaje de los temas impartidos. Como consecuencia, se distraen y esto afecta negativamente su rendimiento académico. (Turtle, 2015)

Por otro lado, las redes sociales han proporcionado una plataforma para la autoexpresión y la exploración de identidades para adolescentes LGBTQ+. Estas plataformas ofrecen un espacio seguro donde los jóvenes pueden compartir sus experiencias, encontrar apoyo y conectarse con comunidades que comparten sus identidades y luchas. Esto ha sido especialmente importante en entornos donde la aceptación y la comprensión de la diversidad sexual y de género pueden ser limitadas. Pierson (2014)

En resumen, el análisis anterior proporciona una visión comprensiva de la influencia significativa que las redes sociales ejercen en la vida de los adolescentes. Estas plataformas han transformado no solo la forma en que se comunican y se relacionan entre sí, sino también cómo se perciben a sí mismos y su lugar en el mundo. Si bien ofrecen oportunidades para la autoexpresión, la conexión social y el apoyo, también presentan riesgos asociados, como la adicción, el ciberacoso y la afectación del bienestar emocional.

Los hallazgos sugieren que los adolescentes que utilizan redes sociales de manera intensa pueden enfrentar desafíos que impactan negativamente su rendimiento académico y su salud mental. Además, la presión por mantener una imagen positiva en línea puede contribuir a sentimientos de ansiedad y disminución de la autoestima.

Es fundamental que tanto educadores como padres proporcionen un marco adecuado para que los jóvenes comprendan y naveguen por los beneficios y riesgos del uso de las redes sociales. Esto no sólo los ayudará a proteger su bienestar integral, sino que también fomentará un uso más consciente y responsable de la tecnología.

A medida que avanzamos se ofrecerá un análisis más detallado sobre cada uno de los temas abordados, incluyendo el uso problemático de redes sociales, así como los impactos específicos en el rendimiento académico y bienestar emocional de los adolescentes. Este enfoque permitirá comprender mejor las dinámicas complejas que subyacen en la interacción de los jóvenes con las redes sociales y contribuirá a la discusión sobre cómo optimizar su uso en beneficio de su desarrollo personal y social.

CAPÍTULO 2:

RENDIMIENTO

ACADÉMICO

2.1 Introducción

El rendimiento académico es un indicador crucial que refleja el proceso de aprendizaje de los estudiantes. Este concepto está influenciado por diversos factores personales, pedagógicos y contextuales, los cuales pueden contribuir tanto a un rendimiento alto como bajo. Durante la adolescencia, se experimentan transformaciones significativas a nivel físico, cognitivo y psicosocial, lo cual puede impactar en el desempeño académico. (Díaz Barriga, 2003).

Esta investigación se enfoca en la autopercepción de los adolescentes sobre cómo el uso de redes sociales influye en su rendimiento académico, explorando sus propias opiniones y perspectivas sobre el impacto de estas plataformas en su desempeño escolar.

2.2 Rendimiento académico

El rendimiento se refiere al grado de eficacia y eficiencia con el que se lleva a cabo una actividad, proceso o función, generalmente medido en términos de resultados obtenidos en relación con los recursos utilizados. (Chiavenato, 2000).

El rendimiento académico se refiere a la evaluación del conocimiento adquirido dentro del entorno escolar. Un estudiante con buen rendimiento académico es aquel que obtiene resultados satisfactorios en las evaluaciones realizadas durante un período escolar. En resumen, el rendimiento académico es una medida de las habilidades del estudiante, que refleja lo que ha aprendido durante su proceso educativo. Además, implica la capacidad del alumno para responder eficazmente a los estímulos educativos, y en este contexto, está estrechamente relacionado con la aptitud. (Álvarez Méndez, 1996).

Por otro lado, el rendimiento académico se refiere al resultado profesional alcanzado gracias a la formación recibida en un centro educativo. Este rendimiento puede variar positiva o negativamente dependiendo de diversos factores que influyen en el logro de los objetivos, tanto internos como externos. (Montero & Cárdenas, 2010).

Dentro de los factores internos se incluye la competencia del personal docente para enseñar y la capacidad del estudiante para entender los conocimientos impartidos, así como su disposición para aprender. Por otro lado, los factores externos abarcan todas las influencias externas al entorno educativo que afectan directa o indirectamente al estudiante, como por ejemplo, las redes sociales, que pueden tener un impacto significativo en el ámbito escolar. (Marina, 2006).

Hay varios factores que influyen en el rendimiento académico. Desde la dificultad inherente de ciertas asignaturas hasta la acumulación de exámenes en fechas próximas, así como la extensión extensa de algunos programas educativos. Otros aspectos están directamente relacionados con el ámbito psicológico, como la falta de motivación, el desinterés o las distracciones en clase, los cuales dificultan la comprensión de los conocimientos impartidos por el docente y tienen un impacto negativo en el rendimiento académico durante las evaluaciones. (Marina, 2006).

Según Navarro (2003), existen tres tipos de estudiantes en los salones de clases:

Los orientados al dominio: Son individuos que obtienen éxito escolar, se perciben como competentes, están altamente motivados para alcanzar metas y muestran una notable confianza en sus habilidades. Navarro (2003)

Los que aceptan el fracaso: Son individuos que muestran una actitud derrotista, con una autoimagen deteriorada y un sentimiento de desesperanza aprendida. Esto significa que han internalizado la creencia de que controlar su entorno es extremadamente difícil o incluso imposible, lo que los lleva a renunciar al esfuerzo y a la motivación para enfrentar desafíos. Navarro (2003)

Los que evitan el fracaso: Los estudiantes que carecen de confianza en sus habilidades y autoestima suelen mostrar poco esfuerzo en su rendimiento académico. Para proteger su imagen frente a posibles fracasos, adoptan estrategias como participar mínimamente en clase, posponer la realización de tareas o recurrir a prácticas deshonestas como hacer trampas en los exámenes. Navarro (2003)

Navarro (2003) señala que el proceso de enseñanza-aprendizaje está estrechamente ligado al rendimiento académico de los estudiantes y a sus calificaciones. Este proceso es crucial para mejorar su desempeño en el aula y también en otros entornos educativos como los programas de estudio en línea, dependiendo de las estrategias empleadas por los docentes. Es importante considerar la predisposición y el nivel académico en el que se encuentran los estudiantes, ya que tener una buena actitud o capacidad intelectual no garantiza necesariamente la comprensión total de un contenido. Esto subraya que los estudiantes tienen estilos de aprendizaje diferentes y que no todos aprenden de la misma manera. Navarro (2003)

Por otra parte, el rendimiento académico puede verse afectado por la subjetividad en la evaluación por parte del docente. En disciplinas como las ciencias sociales, donde pueden existir varias interpretaciones o enfoques, es esencial que el profesor tenga la capacidad de analizar cuidadosamente cada respuesta para determinar si el estudiante ha comprendido los conceptos correctamente. González (2003, citado en Maldonado, 2015),

En todos los casos, es aconsejable adoptar hábitos de estudio saludables para mejorar el rendimiento académico. Por ejemplo, se sugiere distribuir el tiempo destinado al estudio en lugar de concentrarlo en largas sesiones la noche antes del examen. González (2003, citado en Maldonado, 2015),

Los padres buscan el máximo rendimiento académico para sus hijos y depositan su confianza en los centros educativos donde los matriculan, esperando recibir una educación de calidad que asegure el éxito profesional al que aspiran. González (2003, citado en Maldonado, 2015),

Cada individuo obtiene resultados según su propio interés, voluntad y el esfuerzo que dedica para alcanzar sus metas. Los resultados de estos esfuerzos se manifiestan en los logros alcanzados y los beneficios obtenidos a través de la dedicación y el deseo personal de superación. La capacidad de trabajo no tiene límites cuando se cuenta con una determinación firme para alcanzar los objetivos establecidos. González (2003, citado en Maldonado, 2015),

El éxito académico se fundamenta en la dedicación, el interés y el esfuerzo del estudiante, pero también depende en gran medida del papel que desempeña el docente como líder en los centros educativos. Es responsabilidad del educador ofrecer a los estudiantes las estrategias y herramientas indispensables para lograr un rendimiento académico óptimo. (Navarro, 2003)

La dedicación que un estudiante invierte en su preparación académica es crucial, ya que debe dedicarse a aprender y esforzarse por comprender los conocimientos que serán relevantes para su desarrollo estudiantil. Este enfoque también subraya que cada estudiante tiene la responsabilidad de alcanzar sus objetivos académicos y superarse a sí mismo. (Navarro, 2003)

El conocimiento adquirido se pone en evidencia durante las evaluaciones diagnósticas, las cuales permiten evaluar el nivel de aprendizaje alcanzado por los estudiantes. Estos exámenes pueden mostrar un rendimiento académico positivo o negativo, dependiendo de la dedicación de cada estudiante. La absorción de los contenidos por parte del estudiante fomenta

un cambio en sus actitudes, demostrando así la importancia de la educación en el desarrollo de las sociedades. Es importante considerar que el aprendizaje transforma al estudiante en una mejor persona, convirtiendo actitudes negativas en positivas. (Navarro, 2003)

En contraste con un alto rendimiento académico, existen deficiencias de aprendizaje que afectan a una gran parte de la población estudiantil. Esta situación es una preocupación a nivel nacional, ya que un bajo rendimiento académico no implica necesariamente una falta de capacidad. (Navarro, 2003)

El concepto reprobación es un término que se utilizará para denominar a un alumno que no logró obtener una calificación o un puntaje mínimo aprobatorio que le permita evidenciar cierto manejo del conocimiento académico adquirido. Gutiérrez S. y Montañez G (2012)

El bajo rendimiento se manifiesta en calificaciones deficientes, personas con escasa capacidad de asimilación y una alta tasa de deserción escolar, frecuentemente debido a varios distractores. Diversos factores influyen en el bajo rendimiento académico, como una alimentación inadecuada, la pobreza, problemas familiares, el maltrato y ciertos trastornos psicológicos que impactan el ámbito educativo, incluyendo la ansiedad, depresión, autismo, esquizofrenia, trastornos disociales, alimentarios y del sueño, entre otros. Además, dificultades específicas en el aprendizaje como la dislexia, disgrafía, disortografía y discalculia también pueden afectar negativamente si no se tratan correctamente. Gutiérrez S. y Montañez G (2012)

Es fundamental escuchar al estudiante, entender sus necesidades y proporcionar el apoyo necesario cuando enfrentan dificultades de aprendizaje, evitando juzgar su comportamiento delante de sus compañeros. Gutiérrez S. y Montañez G (2012)

Por lo tanto, es esencial que el docente se capacite, observe atentamente y reconozca las necesidades de los estudiantes, brindando el apoyo y la orientación adecuados. El rol del docente incluye ser facilitador y orientador, sugiriendo a los estudiantes y a sus familias estrategias y recursos para evitar que estos problemas afecten gravemente el rendimiento académico. Gutiérrez S. y Montañez G (2012)

2.2.1 Tipos de rendimiento académico

Para Navarro (2003), se distinguen cuatro tipos de rendimiento escolar que se manifiestan de diversas formas en los alumnos, todos ellos orientados hacia el éxito académico. Estos son: rendimiento individual, rendimiento global, rendimiento específico y rendimiento social.

El rendimiento individual se desarrolla y se manifiesta a través de los conocimientos adquiridos, las experiencias vividas, las habilidades desarrolladas y las actitudes adoptadas, tomando como base los conocimientos previos, la cultura y los aspectos emocionales del alumno. Navarro (2003)

En cambio, el rendimiento general refleja el aprendizaje que permite al alumno adquirir hábitos culturales propios de la escuela y realizar modificaciones en su comportamiento. Navarro (2003)

Por otro lado, el rendimiento específico implica la capacidad para resolver problemas personales, influenciado por las relaciones con el docente, la perspectiva de vida del alumno y su interacción con otras personas. Navarro (2003)

Finalmente, el rendimiento social se refiere a la influencia que la institución educativa ejerce sobre el individuo, atribuyéndole un papel en la sociedad en la que se desenvuelve, incluyendo tanto la influencia de los padres como de la comunidad educativa en general. Navarro (2003)

2.3 Las redes sociales y el rendimiento académico

En la actualidad, las redes sociales se han consolidado como herramientas tecnológicas de uso extendido a nivel global. Personas de todas las edades, desde niños hasta adultos mayores, participan activamente en estas plataformas. Un ejemplo notable es Facebook, donde no solo individuos, sino también empresas, aprovechan para promocionar sus productos y servicios de manera innovadora, obteniendo beneficios económicos significativos. (Castells, 2011).

Además de su función comercial, las redes sociales atraen a los jóvenes con juegos interactivos, lo cual representa un considerable atractivo. Sin embargo, el uso excesivo de chat y juegos puede desviar el tiempo que los adolescentes deberían dedicar al estudio, afectando negativamente su rendimiento académico. (Castells, 2011).

En las redes sociales, un fenómeno notable es la tendencia de los usuarios a escribir de manera descuidada y omitir letras, lo cual distorsiona las normas ortográficas y gramaticales del idioma. Es frecuente encontrar comentarios donde se utilizan abreviaturas fonéticas, como por ejemplo: "q tnga 1 lindo día" en lugar de "Que tenga un lindo día", o "x q" en lugar de "¿Por qué?", y "d q c trata s asunto" en lugar de "¿De qué se trata ese asunto?". David Crystal (2008)

Esta práctica promueve el uso incorrecto de la ortografía entre los estudiantes que leen estos mensajes, lo cual puede afectar negativamente su rendimiento académico. Además, al compartir este tipo de escritura con amigos y conocidos, se propaga la desinformación ortográfica como un fenómeno ampliamente difundido en las redes sociales. Como señala García, 2010:63, "La necesidad de estar conectados en línea puede llevar a una pérdida considerable de tiempo, lo cual podría impactar negativamente en el rendimiento escolar".

Una parte considerable de la sociedad considera que las redes sociales representan una pérdida de tiempo sin beneficios significativos para quienes las utilizan. Esta percepción se basa en la idea de que el uso extensivo de estas plataformas puede tener un impacto negativo en el rendimiento académico de quienes les dedican demasiado tiempo. (Turkle, 2011).

Hay numerosas investigaciones que abordan la influencia de las redes sociales en los procesos de enseñanza-aprendizaje. Entre los investigadores destacados en este ámbito se mencionan Hernández & Castro (2014), Arab & Díaz (2015), Díaz (2015), Cueva (2015), Mejía (2015), Morocco (2015), Mejía Zambrano (2015), Pavón (2015), Francesc (2016), Morocho (2016), Peñafiel (2016), Flores, et al. (2017), y Ticoná (2017). Según estos estudios, las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), incluidas las redes sociales, pueden ofrecer beneficios significativos para la educación siempre que se utilicen de manera adecuada, bajo la supervisión de adultos y con restricciones de tiempo establecidas para cualquier actividad educativa.

Vistas como herramientas educativas, las redes sociales amplían los espacios y tiempos de aprendizaje, beneficiando la comunicación entre docentes y estudiantes, así como entre los propios estudiantes, facilitando entornos cooperativos y colaborativos. Además, permiten la interacción con empresas, instituciones, organizaciones y empleadores, lo cual promueve la orientación vocacional y profesional de los estudiantes. (Turkle, 2011).

En este contexto de análisis, Morocho (2016) destaca en su estudio realizado con estudiantes del tercer año de bachillerato en Riobamba, Ecuador, que las redes sociales tienen un impacto positivo en la educación al influir significativamente en el rendimiento académico.

Por otro lado, Arab & Díaz (2015), Francesc (2016) y Espinoza & Ricaldi (2018) sugieren que las redes sociales, junto con iniciativas de actividades cognitivas abiertas, pueden desempeñar un papel crucial en la integración social y la cohesión mediante la transmisión de conocimiento a nivel intergeneracional, regional e internacional.

El uso de estas plataformas sociales en la educación puede proporcionar valiosas fuentes de información y fomentar la interacción de los estudiantes con su entorno, lo cual, como resultado, puede mejorar significativamente los logros académicos (Pavón, 2015; Ticona, 2017).

En consonancia con esta idea, Santillán-Lima et al. (2017) sostienen que las redes sociales tienen una relación positiva con el desempeño académico. Contrariamente a la percepción común, estas plataformas no afectan negativamente el rendimiento promedio; más bien, ayudan de manera constructiva al reforzar y mejorar habilidades como el trabajo en equipo, la capacidad de organización y la habilidad para solicitar ayuda cuando es necesaria. Mantenerse conectados con sus compañeros de clase a través de estas redes facilita que los estudiantes recuerden y completen las tareas asignadas en clase.

De acuerdo con Arab & Díaz (2015), el uso inapropiado de las redes sociales tiene consecuencias significativas y extendidas, afectando no solo el comportamiento de los estudiantes, sino también sus procesos cognitivos cuando se enfrentan a problemas académicos o personales. Según las investigaciones de Morocco (2015), el excesivo uso de Facebook conduce a la falta de concentración, desinterés en los estudios y ausencias frecuentes a clases, lo cual repercute negativamente en el rendimiento académico y contribuye a un nivel académico deficiente. Esta visión es compartida por Mejía Zambrano (2015), Cueva (2015) y Peñafiel (2016), quienes argumentan que un uso indebido de las redes sociales perturba el proceso de aprendizaje de los estudiantes.

Como se puede observar, hay opiniones divididas sobre los beneficios de las redes sociales en el rendimiento académico de los estudiantes, pero todos coinciden en que esto depende en gran medida del modo en que se utilicen. Por lo tanto, es crucial entender los riesgos a los que se enfrentan los estudiantes que hacen un uso inadecuado de este recurso.

En el siglo XXI, las tecnologías digitales han revolucionado tanto el aprendizaje de los jóvenes como el enfoque pedagógico de los docentes. Estos últimos están explorando activamente cómo integrar estas nuevas tecnologías en la educación, ya que han demostrado ser efectivas en el diseño y la ejecución de clases, prescindiendo del uso tradicional de pizarras, marcadores y tizas. La interacción entre profesores y estudiantes ha evolucionado gracias a las herramientas telemáticas, que permiten la comunicación a través de internet para la solicitud, realización y entrega de tareas desde cualquier ubicación, facilitando que los estudiantes trabajen desde casa y los docentes desde sus oficinas. (Prensky, 2001).

En la actualidad, las clases virtuales pueden ser tanto en tiempo real (sincrónicas) como accesibles para que los estudiantes las revisen según su conveniencia (asincrónicas), todas gestionadas a través de plataformas especializadas en el aprendizaje virtual. Este cambio ha transformado la dinámica educativa, reduciendo la interacción directa entre profesores y estudiantes pero ofreciendo un acceso más flexible al contenido educativo. (Prensky, 2001).

Además, muchos educadores están aprovechando las funciones de las redes sociales para integrarlas en actividades académicas, complementando o incluso reemplazando parcialmente el uso de plataformas virtuales de gestión del aprendizaje, lo cual repercute positivamente en el proceso educativo global.(Houghton, 2012).

Aunque las redes sociales pueden ser herramientas útiles para los docentes en el proceso de enseñanza-aprendizaje, su mal uso se ha convertido en un problema prominente entre los adolescentes. Estos jóvenes, debido a su falta de madurez, pueden ser presa fácil de individuos inescrupulosos en línea, sin ser plenamente conscientes del riesgo que esto conlleva (Rodríguez & Benedito, 2016). Esta preocupación es compartida ampliamente por educadores, padres, psicólogos, sociólogos y otros profesionales que trabajan con adolescentes, todos ellos preocupados por prevenir incidentes relacionados con el uso inapropiado de las redes sociales.

En el párrafo, se menciona la "falta de madurez" de los adolescentes en el contexto del uso de redes sociales. Sin embargo, es importante distinguir entre "madurez" y "características de la edad". La madurez, como se menciona, se refiere a la capacidad emocional y psicológica para tomar decisiones responsables y ser consciente de los riesgos involucrados en las interacciones en línea. Por otro lado, las características de la edad son rasgos típicos que observamos en los adolescentes, como la impulsividad y la necesidad de aceptación social. Si bien la falta de madurez puede contribuir al riesgo de caer en situaciones peligrosas, también es importante reconocer que estas características de la edad juegan un papel significativo en cómo los adolescentes utilizan las redes sociales. Es posible que el uso inapropiado de las redes sociales sea un resultado tanto de la inmadurez emocional como de las características propias de esta etapa de desarrollo.

Las plataformas virtuales poseen características que las hacen idóneas para actividades educativas; sin embargo, mal utilizadas, pueden volverse peligrosas para los usuarios

desprevenidos. Al construir sus perfiles, los usuarios suelen compartir información personal como nombres, edades, direcciones, gustos, preferencias y estilos de vida, entre otros datos, los cuales pueden ser explotados por personas malintencionadas que operan bajo el anonimato para cometer delitos. Este riesgo se incrementa debido a la falta de conciencia de muchos adolescentes sobre los potenciales peligros; muchos consideran las redes sociales como entornos seguros y desconocen las políticas de privacidad (Arias-Medrandá, 2017).

Además, las redes sociales también pueden contribuir a la disminución de las relaciones familiares, sociales y entre compañeros de la misma edad. Muchas veces se le da más importancia a las interacciones en línea que a las interacciones cara a cara, lo que ha llevado a un aumento en la formación de amistades superficiales y triviales con extraños, con la consiguiente pérdida de valores humanos. (Turkle, 2011)

Es crucial que los educadores se comprometan activamente, pues como agentes de cambio deben crear entornos educativos donde se fomente el respeto mutuo entre todos los participantes del proceso de enseñanza-aprendizaje. Como integrantes fundamentales de la comunidad educativa, tienen la responsabilidad de motivar e influir positivamente en sus alumnos mediante un liderazgo ejemplar que promueva valores esenciales en esta sociedad dinámica y cambiante. John Hattie (2009)

La motivación se define como el resultado de dos fuerzas principales: la expectativa del individuo de alcanzar una meta y el valor que esa meta tiene para él. Esto implica que la persona debe creer que puede lograr el objetivo con su esfuerzo y que el resultado será significativo o gratificante. La motivación, por tanto, surge de la interacción entre estas fuerzas; si alguna de ellas falta, el impulso para trabajar hacia la meta disminuye. Es un impulso hacia un objetivo que requiere acción por parte del individuo y la aceptación del esfuerzo necesario para alcanzarlo. Además, está compuesta por necesidades, deseos, tensiones, incomodidades y expectativas, desempeñando un papel crucial como motor del aprendizaje. Maslow (1943).

La ausencia de motivación representa un desafío significativo para los profesores, ya que dificulta en gran medida su labor educativa al afectar la disposición de los estudiantes para participar activamente en el proceso de aprendizaje. Maslow (1943).

Es fundamental que los estudiantes se mantengan continuamente motivados para que se esfuercen diariamente y obtengan resultados satisfactorios que promuevan un rendimiento académico óptimo y les brinden satisfacción personal. Maslow (1943),

La autoestima implica la creencia en la propia competencia para realizar tareas productivas y establecer relaciones humanas positivas, lo cual es crucial para vivir de manera feliz y enfrentar los desafíos con confianza, seguridad y optimismo. Esto facilita la consecución de metas y permite experimentar una vida plena y gratificante. (Branden, 1994).

Según Cáseres (2001), la escuela no solo es un lugar donde se enseña, sino también un espacio propicio para la reflexión, la investigación, el diálogo con la experiencia y el aprendizaje significativo.

La autoestima es fundamental para la formación de los estudiantes, ya que les permite sentirse bien consigo mismos, respetarse y tener un conocimiento profundo de sí mismos. Esto les ayuda a valorar sus propias capacidades y a enfrentar las demandas de un mundo en constante cambio. Por lo tanto, el papel del docente es crucial en el proceso educativo, no solo como transmisor de conocimientos y agentes de cambio, sino también como alguien que reconoce y valora el desempeño de sus estudiantes. Carl Rogers (1961)

2.4 Elementos que intervienen en el rendimiento escolar

Lo que afecta el desempeño académico del alumno son una serie de elementos diversos que operan en su vida personal, familiar, escolar y social, interactuando entre sí para moldear su rendimiento en el ámbito educativo. (Bronfenbrenner, 1979).

Lo planteado por Rodríguez (1982) sugiere que existe una correlación entre el autoconcepto y el rendimiento escolar, donde un mayor control sobre el proceso de aprendizaje conduce a una autoestima elevada y una motivación intrínseca más fuerte. Esto se traduce en una mayor consistencia en el esfuerzo, una capacidad más robusta para manejar el fracaso y, en última instancia, una mejora en los resultados académicos.

Según esta autora, Papalia (2012), la autoeficacia se considera fundamental para la gestión de la responsabilidad académica y la regulación del aprendizaje de los estudiantes. Esta capacidad influye notablemente en el rendimiento escolar, ya que los alumnos tienden a mejorar cuando confían en sus habilidades y capacidades para enfrentar los desafíos educativos. La autoeficacia se desarrolla a partir de experiencias vividas, las cuales determinan cómo perciben

el éxito o el fracaso en diversas situaciones. Este concepto es crucial para moldear el comportamiento estudiantil, ya que aquellos que dudan de sus habilidades pueden enfrentar mayores dificultades para alcanzar un buen rendimiento académico, siendo propensos a la frustración y la desmotivación.

Lo que Tournon (2014) destaca es que las relaciones interpersonales que los estudiantes establecen dentro de la escuela son un factor determinante para su rendimiento académico. El autor sugiere que la forma en que un estudiante se integra y relaciona con sus compañeros desde los primeros días de ingreso a la escuela puede influir significativamente en su desempeño educativo. Según esta perspectiva, los niños que se sienten integrados y aceptados por sus pares tienden a desenvolverse mejor en el ámbito escolar.

La posición socioeconómica ejerce una influencia significativa en el desempeño académico de los estudiantes, ya que determina el entorno familiar, la elección de la escuela y las expectativas parentales, según lo discutido por Papalia (2012). Según este autor, los estudiantes provenientes de familias con ingresos más altos tienden a obtener mejores resultados en la escuela en comparación con aquellos de familias con ingresos más bajos, debido a su acceso a recursos educativos superiores. Sin embargo, esta relación no siempre es absoluta, ya que existen estudiantes que, a pesar de enfrentar dificultades económicas, logran destacar académicamente. Estos estudiantes pueden beneficiarse del apoyo de recursos comunitarios disponibles para acceder a la educación y promover su éxito académico.

El papel del profesor es crucial en la determinación del rendimiento académico de los estudiantes, ya que incluye aspectos como su conducta en el aula, el uso de materiales didácticos y los métodos de evaluación, como discutido por Rodríguez (1982). Estos elementos son herramientas importantes que los estudiantes pueden aprovechar para alcanzar un buen desempeño académico.

Es responsabilidad de todos los docentes motivar a sus estudiantes a ser proactivos en su aprendizaje, tanto en las áreas en las que tienen fortalezas como en aquellas en las que enfrentan desafíos. Esto permite que los alumnos cometan errores y los utilicen como oportunidades para mejorar sus habilidades y obtener un aprendizaje significativo y positivo. (Dweck, 2006).

Como sabemos, los dispositivos tecnológicos son herramientas de uso cotidiano que pueden resultar tanto beneficiosas como perjudiciales, afectando positiva o negativamente el

esfuerzo dedicado a las tareas. En el ámbito académico, estos dispositivos permiten que los estudiantes se enfoquen en objetivos específicos, ya sea alcanzar el éxito o enfrentar desafíos escolares. La fijación de metas es crucial porque genera la motivación necesaria para que los estudiantes se desempeñen bien en sus estudios y obtengan buenos resultados, como señala Borda (1997).

2.4.1 Dimensiones que inciden en el Rendimiento Escolar

Montes Gutiérrez y Lerner Matiz, 2010, señalan que hay varias dimensiones que estructuran esto de la siguiente forma:

La dimensión académica abarca el desarrollo educativo del individuo en su proceso de aprendizaje, considerando tanto los factores que dificultan como los que facilitan este proceso. El rendimiento académico se ve influenciado por la calidad de la conexión que el alumno establece con el aprendizaje, incluyendo su motivación por el conocimiento, la curiosidad, la capacidad de plantear preguntas y la disposición hacia la investigación. Montes Gutiérrez (2010).

La dimensión familiar comprende el ambiente en el que crece el individuo, el cual puede ser tanto un impulsor como un limitante de su desarrollo personal y social, así como influir en su actitud hacia el estudio. Este contexto determina la transferencia del capital cultural de la familia a los hijos, incluyendo la educación formal respaldada por ambos padres. La calidad de la relación entre padres e hijos es fundamental para el éxito académico. (Montes Gutiérrez y Lerner Matiz, 2010)

A lo largo de su vida, el ser humano desarrolla diversas habilidades que le permiten adaptarse a su entorno físico y social, con la familia como el primer contexto en el que se forman estas capacidades. Entre ellas, se destacan las habilidades sociales, que permiten resolver problemas propios y del entorno sin causar perjuicio a otros. La familia es clave en la construcción de la identidad personal, proporcionando un sentido de pertenencia y moldeando gran parte de nuestra personalidad. En resumen, la familia es un elemento esencial para el desarrollo de nuestra identidad y carácter. (Montes Gutiérrez y Lerner Matiz, 2010)

La dimensión personal indica que el aprendizaje se basa en las experiencias únicas de cada persona, quien tiene una historia individual y una forma singular de pensar, escuchar, descubrir e interpretar el mundo. Esto abarca sus capacidades, habilidades y la motivación que impulsa sus investigaciones. Todo esto se desarrolla en un contexto de relaciones entrelazadas

con otras personas, con quienes interactúa en su búsqueda del conocimiento. (Montes Gutiérrez y Lerner Matiz, 2010)

La dimensión institucional se refiere a cómo los estudiantes perciben la labor de sus maestros en relación con la evaluación de su rendimiento académico. Los docentes juegan un papel fundamental en la educación y su nivel de compromiso puede influir significativamente en los resultados. Sin embargo, a menudo no logran identificar a tiempo las dificultades de aprendizaje de sus estudiantes ni enfocan sus esfuerzos en resolver estos problemas de manera efectiva. (Montes Gutiérrez y Lerner Matiz, 2010).

2.5 Rendimiento académico y autopercepción en adolescentes.

El rendimiento académico y la autopercepción en adolescentes constituyen dos aspectos fundamentales en el desarrollo integral durante esta etapa crítica de la vida. El rendimiento académico no solo refleja las habilidades cognitivas del estudiante, sino que también está influenciado por factores emocionales, sociales y contextuales. En este sentido, la autopercepción académica, que engloba la manera en que los adolescentes valoran sus propias capacidades y logros escolares, actúa como un factor mediador clave en el desempeño académico. Investigaciones han señalado que una autopercepción positiva se asocia con una mayor motivación intrínseca, resiliencia frente al fracaso y una capacidad superior para establecer metas alcanzables. Este vínculo es particularmente relevante durante la adolescencia, ya que en esta etapa se consolidan las creencias relacionadas con la autoeficacia, la autoestima y la identidad personal, lo que tiene implicaciones duraderas para el desempeño académico y profesional en la adultez. Bandura (1997).

Por otro lado, una autopercepción negativa puede generar un efecto contraproducente, contribuyendo a una disminución en la confianza del adolescente en sus habilidades para resolver problemas escolares y alcanzar metas. Este fenómeno se ha relacionado con la aparición de problemas emocionales, como ansiedad y depresión, los cuales a su vez afectan la concentración y el rendimiento en tareas académicas. Los adolescentes con una percepción negativa de sí mismos tienden a evitar retos, lo que limita sus oportunidades de aprendizaje y crecimiento. En este sentido, se observa un ciclo negativo: el bajo rendimiento académico refuerza la percepción de incapacidad, lo que conduce a una disminución de la motivación y, en consecuencia, a un desempeño aún más pobre. Este ciclo, cuando no es interrumpido, puede

derivar en conductas de evitación escolar e incluso en el abandono temprano de los estudios. (Harter, 1999).

Además, los factores contextuales juegan un papel determinante en esta relación. La familia, por ejemplo, actúa como un sistema de soporte que puede influir significativamente en la forma en que los adolescentes valoran su rendimiento escolar. Los estilos de crianza que fomentan la comunicación abierta y el apoyo emocional suelen estar asociados con una autopercepción positiva y mejores resultados académicos (Eccles & Roeser, 2011). Por otro lado, el entorno escolar también es un espacio crítico para moldear la autopercepción. Un clima escolar positivo, caracterizado por relaciones respetuosas entre estudiantes y docentes, así como por altas expectativas académicas, contribuye a fortalecer la autoeficacia y la autoestima académica. La retroalimentación constructiva por parte de los profesores resulta particularmente efectiva para mejorar el desempeño académico, ya que refuerza la percepción de competencia y el sentido de pertenencia al contexto educativo (Hattie, 2009).

Otro aspecto relevante es la influencia de los pares, ya que durante la adolescencia las comparaciones sociales se intensifican. Los adolescentes tienden a evaluar su rendimiento en función de cómo perciben a sus compañeros, lo que puede influir positiva o negativamente en su autopercepción. Si bien la competencia sana puede servir como motivación, las comparaciones constantes con pares de mejor desempeño pueden reforzar sentimientos de insuficiencia y afectar negativamente la percepción de uno mismo. Por ello, resulta fundamental que las instituciones educativas promuevan un entorno que valore tanto el esfuerzo como el logro, reconociendo las capacidades individuales de cada estudiante. (Marsh & Craven, 2006).

En este contexto, las intervenciones educativas y psicosociales pueden desempeñar un papel crucial para interrumpir ciclos negativos y potenciar el rendimiento académico y la autopercepción en adolescentes. Programas que integran habilidades de autorregulación emocional, estrategias de estudio y fortalecimiento de la autoestima han demostrado ser efectivos para mejorar la percepción de los estudiantes sobre sus capacidades. Además, el trabajo conjunto entre familias, escuelas y profesionales de la salud mental es esencial para crear un entorno de apoyo que permita a los adolescentes enfrentar los desafíos académicos con confianza y resiliencia. Así, la relación entre el rendimiento académico y la autopercepción trasciende la mera evaluación de resultados escolares, convirtiéndose en un reflejo del bienestar integral del adolescente y en un predictor del éxito a largo plazo en diversas áreas de la vida. (Marsh & Craven, 2006).

CAPÍTULO 3:

BIENESTAR

EMOCIONAL Y

REDES SOCIALES

3.1 Introducción

En la actualidad, las redes sociales han transformado radicalmente la manera en que los adolescentes experimentan y gestionan sus emociones. Estas plataformas digitales no solo sirven como espacios de interacción y comunicación, sino que también desempeñan un papel crucial en el desarrollo emocional de los jóvenes. El impacto de las redes sociales en el bienestar emocional de los adolescentes ha generado un debate significativo entre investigadores, educadores y padres preocupados por los efectos positivos y negativos de esta tecnología emergente. (Twenge, 2017)

Este capítulo explora de manera detallada la relación compleja entre las redes sociales y el bienestar emocional de los adolescentes. Examina cómo estas plataformas afectan la autoestima, la autoimagen y la salud mental de los jóvenes en su proceso de construcción de identidad. Además, se analizan los mecanismos mediante los cuales las interacciones en línea pueden influir en la regulación emocional y la percepción del mundo social de los adolescentes.

Finalmente, este capítulo busca proporcionar una comprensión integral de cómo las redes sociales pueden influir en el bienestar emocional de los adolescentes, así como ofrecer recomendaciones para promover un uso saludable y equilibrado de estas plataformas en el contexto educativo y familiar.

3.2 Conceptualización del bienestar emocional

El bienestar emocional es un estado de equilibrio interno que permite a una persona experimentar y gestionar sus emociones de manera positiva y constructiva. Este estado se caracteriza por la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones, así como las de los demás, y de responder a ellas de manera adecuada. Implica una percepción positiva de uno mismo y del entorno, facilitando la resiliencia ante las adversidades y la capacidad de disfrutar de la vida cotidiana. Goleman, D. (1995).

El bienestar emocional no se limita a la ausencia de trastornos mentales, sino que engloba la capacidad de desarrollar una vida satisfactoria y plena. Las personas con un alto nivel de bienestar emocional suelen tener una buena autoestima, un sentido claro de propósito y satisfacción con la vida. También son capaces de establecer y mantener relaciones interpersonales saludables, manejar el estrés de manera efectiva y adaptarse a los cambios y desafíos de la vida. Seligman (2011)

En el contexto de la adolescencia, el bienestar emocional es especialmente importante debido a los numerosos cambios físicos, psicológicos y sociales que ocurren en esta etapa. Los adolescentes que logran un buen bienestar emocional pueden enfrentarse mejor a las presiones académicas y sociales, desarrollar una identidad sólida y construir una base sólida para su bienestar futuro. Ryff, C. D. (1989)

El bienestar emocional es esencial para el funcionamiento integral de una persona y su calidad de vida. Abarca todas las áreas de la vida, desde la salud física hasta las relaciones interpersonales y el logro de metas personales y profesionales. Mantener un buen estado de bienestar emocional ofrece una serie de beneficios significativos: Goleman (1995)

1. **Mejora la Salud Mental:** Un alto nivel de bienestar emocional reduce el riesgo de trastornos mentales como la depresión y la ansiedad. Las personas emocionalmente equilibradas son capaces de manejar el estrés y las dificultades de manera constructiva, promoviendo así una mejor salud mental y emocional.
2. **Aumenta la Productividad:** Aquellas personas que disfrutan de un buen bienestar emocional tienden a ser más productivas y eficientes en sus actividades diarias. La capacidad para gestionar las emociones y mantener un enfoque claro en las metas contribuye positivamente al desempeño tanto en el trabajo como en otras áreas de la vida.
3. **Fomenta Relaciones Saludables:** El bienestar emocional facilita la creación y el mantenimiento de relaciones interpersonales positivas y de apoyo. Las personas emocionalmente sanas son hábiles en la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y en ofrecer apoyo emocional a otros.
4. **Promueve una Vida Plena:** Contribuye a una sensación de plenitud y satisfacción en la vida. Las personas con buen bienestar emocional suelen disfrutar más de sus actividades diarias, establecen y alcanzan metas personales significativas, y experimentan una vida más gratificante y con propósito.

Para promover y mantener el bienestar emocional, se recomienda adoptar una serie de prácticas y hábitos saludables que pueden contribuir significativamente:

Primero, dedicar tiempo regularmente al autocuidado es fundamental. Esto incluye participar en actividades que fomenten la relajación y el disfrute, como el ejercicio físico, la

meditación y otras formas de recreación que ayuden a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo. Goleman, D. (1995).

Además, es crucial fomentar la autoconciencia. Reflexionar de manera continua sobre las emociones, pensamientos y comportamientos propios permite desarrollar una comprensión más profunda de uno mismo y de las necesidades emocionales personales. Goleman, D. (1995).

Asimismo, desarrollar habilidades efectivas de resolución de problemas es esencial. Aprender a abordar los desafíos de manera constructiva, identificando soluciones prácticas y desarrollando estrategias para enfrentar situaciones difíciles, promueve la capacidad de manejar eficazmente el estrés y las adversidades. Goleman, D. (1995).

Definir metas realistas y alcanzables proporciona un sentido claro de propósito y dirección en la vida. Ajustar estas metas conforme evolucionan las circunstancias personales y profesionales ayuda a mantener la motivación y a sentirse satisfecho con los logros alcanzados. Goleman, D. (1995).

Finalmente, buscar apoyo de profesionales, amigos cercanos o familiares cuando sea necesario es fundamental para fortalecer el bienestar emocional. Mantener una comunicación abierta y honesta sobre las emociones y buscar orientación cuando se enfrentan desafíos emocionales o personales puede proporcionar un apoyo invaluable para mantener una salud emocional positiva y equilibrada. Estas estrategias no solo promueven el bienestar individual, sino que también fortalecen las relaciones interpersonales y la capacidad de enfrentar los altibajos de la vida con resiliencia y confianza. Goleman, D. (1995).

3.2.1 Dimensiones del bienestar emocional

Las dimensiones del bienestar emocional representan diferentes áreas que afectan la salud emocional y el equilibrio psicológico de las personas. Aquí se detallan algunas dimensiones adicionales y se amplía la información sobre cada una: Branden, N. (1969). Seligman, M. E. P. (2011), Ryff, C. D. (1989).

Autoestima: La autoestima se refiere a la evaluación subjetiva y generalmente positiva que una persona tiene de sí misma. Implica sentirse competente, valioso y digno de amor y respeto tanto propio como ajeno. Una autoestima saludable es fundamental para el bienestar emocional, ya que afecta la manera en que enfrentamos desafíos, interactuamos con otros y tomamos decisiones en la vida.

Resiliencia: La resiliencia es la capacidad de adaptarse y recuperarse frente a las adversidades, el estrés y las dificultades. Implica enfrentar las situaciones difíciles de manera efectiva, mantener un sentido de autocontrol y continuar avanzando a pesar de los obstáculos. La resiliencia se puede desarrollar a lo largo de la vida a través de la experiencia, el apoyo social y el aprendizaje de estrategias de afrontamiento efectivas.

Relaciones Interpersonales: Las relaciones interpersonales satisfactorias y saludables son cruciales para el bienestar emocional. Incluyen tanto las relaciones íntimas y familiares como las amistades y las conexiones sociales en general. Las relaciones positivas proporcionan apoyo emocional, reducen el estrés, aumentan la felicidad y promueven un sentido de pertenencia y conexión.

Sentido de Propósito: Tener un sentido de propósito implica tener metas claras y significativas en la vida, así como una motivación interna para alcanzarlas. Un propósito puede ser personal, profesional, espiritual o social, y proporciona dirección y significado a nuestras acciones y decisiones diarias. Un sentido de propósito fortalece la resiliencia y contribuye a un mayor bienestar emocional y satisfacción general con la vida.

Autonomía: La autonomía se refiere a la capacidad de tomar decisiones propias, actuar de manera independiente y asumir la responsabilidad de las propias acciones y elecciones. Promueve un sentido de control sobre la vida y la capacidad de vivir de acuerdo con los valores y metas personales, lo cual es fundamental para el bienestar emocional y la autoestima.

Habilidades de afrontamiento: Las habilidades de afrontamiento son estrategias y técnicas utilizadas para manejar el estrés, las emociones intensas y las situaciones difíciles. Incluyen la capacidad de reconocer y regular las propias emociones, buscar apoyo social, resolver problemas de manera efectiva y adoptar una actitud positiva hacia los desafíos. El desarrollo de habilidades de afrontamiento mejora la resiliencia y la capacidad para mantener un equilibrio emocional.

Bienestar Emocional en el Trabajo: El bienestar emocional en el trabajo se refiere a la satisfacción y el equilibrio emocional que una persona experimenta en su entorno laboral. Incluye sentirse valorado, motivado y comprometido con el trabajo, así como mantener relaciones positivas con colegas y superiores. Un entorno laboral que promueva el bienestar emocional puede mejorar la productividad, reducir el estrés y aumentar la satisfacción laboral.

Salud Mental General: La salud mental general engloba el estado general de bienestar psicológico y emocional de una persona. Incluye la ausencia de trastornos mentales como la depresión o la ansiedad, así como la capacidad para manejar las emociones, mantener relaciones saludables y funcionar de manera efectiva en diferentes aspectos de la vida.

Estas dimensiones interactúan entre sí de manera compleja y dinámica, influyendo en el bienestar emocional global de una persona. Promover el desarrollo y la fortaleza en cada una de estas áreas puede contribuir significativamente a una vida emocionalmente saludable y satisfactoria.

3.3 Repercusiones del uso excesivo de redes sociales en el bienestar emocional de los adolescentes

El período de transición y crecimiento que abarca desde la juventud hasta la adultez. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se considera adulto joven a cualquier persona entre 10 y 19 años. Este grupo de edad también forma parte de la definición de juventud de la OMS, que incluye a las personas de 10 a 24 años (OMS, 2015, pág. 17).

La adolescencia se vincula estrechamente con la pubertad y los cambios físicos que culminan en la madurez reproductiva. En diversas culturas, la adolescencia se interpreta de manera más amplia, incorporando aspectos mentales, sociales y de bienestar, además de los cambios físicos. En estos contextos, el término juventud suele referirse a las edades comprendidas entre los 12 y los 20 años y es equivalente a la palabra adolescentes. Según Erikson (1968)

La adolescencia es la etapa que conecta la niñez con la adultez, y su definición ha sido motivo de debate. La juventud implica componentes de desarrollo biológico y avances significativos en el ámbito social y laboral. En la mayoría de las poblaciones, el inicio de la pubertad ha ocurrido más temprano, mientras que la comprensión de un desarrollo continuo ha extendido la edad final de la adolescencia más allá de los 20 años. Según Erikson (1968)

Las redes sociales se han convertido en una parte esencial de la vida adolescente, representando un poderoso medio para la interacción social. Los jóvenes de hoy, nacidos en la era digital, han crecido inmersos en tecnología y acceso a internet, lo que les proporciona familiaridad con sus diversas plataformas y posibilidades. Twenge, J. M. (2017), Turkle, S. (2011)..

El uso extendido de las redes sociales entre los adolescentes no solo afecta su interacción social, sino que también puede tener repercusiones negativas, como el aumento del cyberbullying, la exposición inapropiada, la sobreexposición de información personal, y la construcción de una autoimagen distorsionada. Estos aspectos no solo ponen en riesgo el bienestar físico de los jóvenes, sino también su salud mental, especialmente con la creciente visibilidad de problemas como la depresión y el aumento de comportamientos autolesivos y suicidas entre adolescentes. Twenge, J. M. (2017), Turkle, S. (2011)..

Ejemplos notorios de medios de entretenimiento, como la serie "13 Reasons Why" y el juego "La ballena azul", han puesto en relieve estos temas, contribuyendo a una mayor conciencia sobre los desafíos emocionales que enfrentan los jóvenes en la era digital. Estos fenómenos no solo reflejan problemas individuales, sino también sociales, afectando la manera en que los adolescentes perciben y construyen sus relaciones personales y su identidad en un entorno digitalizado. Twenge, J. M. (2017), Turkle, S. (2011)..

Además, internet y las redes sociales han transformado profundamente la manera en que los adolescentes interactúan y se relacionan, ofreciendo nuevas oportunidades para hacer amigos, acceder a información y expresar opiniones de manera instantánea y global. Esto no solo enriquece su experiencia social, sino que también plantea desafíos significativos en términos de gestión de la privacidad, la seguridad emocional y el equilibrio entre la vida virtual y la realidad tangible. Twenge, J. M. (2017), Turkle, S. (2011)..

La preocupación creciente acerca del uso excesivo de las redes sociales se centra en sus posibles efectos adversos sobre la salud mental de los adolescentes, incluyendo la depresión, la ansiedad, la baja autoestima y el estrés. Es fundamental investigar y comprender a fondo cómo esta exposición prolongada y negativa afecta el bienestar emocional y psicológico de esta población. Twenge, J. M. (2017), Turkle, S. (2011)..

Según Pascual & Orteso (2020), la ansiedad se caracteriza por sentimientos de preocupación excesiva, nerviosismo y miedo, los cuales pueden interferir con el día a día de los adolescentes. El uso excesivo de las redes sociales puede incrementar estos niveles de ansiedad al exponer a los jóvenes a una constante presión por mantener una imagen idealizada en línea, así como a temores relacionados con la aceptación social y la necesidad de permanecer siempre conectados.

La autoestima, según Tena & Calatayud (2021), se refiere a cómo una persona se percibe a sí misma en términos de su propio valor y habilidades. El uso excesivo de las redes sociales puede tener efectos perjudiciales en la autoestima de los adolescentes al exponerlos constantemente a comparaciones con otros, críticas negativas y estándares poco realistas de belleza y éxito que predominan en las plataformas en línea.

En cuanto a la depresión, descrita por Dupla & Parra (2022), se trata de un trastorno del estado de ánimo caracterizado por sentimientos prolongados de tristeza, desesperanza y falta de interés en actividades cotidianas. El uso intensivo de las redes sociales puede contribuir al desarrollo o empeoramiento de la depresión entre los adolescentes al exponerlos a experiencias negativas como el acoso cibernético, la constante comparación con otros y la percepción de desconexión social.

Según Olmedo & Cabezas (2021), el estrés es la respuesta física y emocional del cuerpo frente a situaciones percibidas como desafiantes o amenazantes. El uso excesivo de redes sociales puede elevar los niveles de estrés entre los adolescentes al generar una sensación constante de estar conectados, enfrentar la presión de mantenerse actualizados y lidiar con conflictos en línea que afectan su bienestar emocional.

En cuanto al ciberacoso, definido por Orietta (2021), se trata de una forma de hostigamiento, intimidación o agresión que ocurre en el entorno digital, principalmente a través de redes sociales, mensajes de texto, correos electrónicos y otras plataformas en línea. Desde una perspectiva de salud mental, el ciberacoso puede tener efectos devastadores en las víctimas, incluyendo el aumento del estrés, la ansiedad, la depresión y la disminución de la autoestima.

Según Vinyals (2018), la autoimagen corporal se refiere a la forma en que una persona percibe su propio cuerpo y apariencia física. El uso excesivo de redes sociales puede impactar negativamente la autoimagen corporal de los adolescentes al exponerlos a imágenes idealizadas de cuerpos y estándares de belleza poco realistas. Esto puede generar comparaciones negativas y sentimientos de insatisfacción con la propia apariencia, afectando su bienestar emocional.

3.4 Ventajas y desventajas de las redes sociales

3.4.1 Aspectos negativos del uso de redes sociales

El uso extendido y a veces excesivo de las redes sociales entre adolescentes y jóvenes revela su fuerte atracción en este grupo vulnerable, influenciado por sus procesos neuro

psicológicos y sociales. Por lo tanto, es crucial examinar los posibles efectos adversos de estos nuevos métodos de comunicación y conexión constante. (Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamorro y Oberst, 2008).

El uso excesivo de las redes sociales entre adolescentes y jóvenes ha sido asociado con una serie de problemas tanto físicos como psicosociales significativos. Estos incluyen la depresión, el síndrome de déficit de atención e hiperactividad (TDAH), el insomnio, una reducción en las horas de sueño totales, un bajo rendimiento académico, la repetición de grados y el abandono escolar. Además, entre los adictos a los juegos en línea se observa una notable dificultad para procesar adecuadamente el feedback al momento de tomar decisiones importantes. (Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamorro y Oberst, 2008).

En términos del desarrollo de la personalidad, estudios han revelado que los individuos con trastornos graves de la personalidad, como el Trastorno Límite de la Personalidad, tienen un mayor riesgo de desarrollar adicción a las redes sociales. La exposición a la violencia en los medios de comunicación, internet, videojuegos y redes sociales también se ha vinculado con un aumento en las interacciones agresivas entre niños y adolescentes en contextos sociales menos estructurados. Además, los usuarios de internet, especialmente aquellos con historias de victimización, depresión o propensión a la delincuencia, muestran una alta exposición a contenido pornográfico, tanto de manera deseada como no deseada. (Estévez, Bayón, De la Cruz y Fernández-Liria, 2009; García del Castillo, Terol, Nieto, Lledó, Sánchez, Martín-Aragón, et al., 2008; Yang, Choe, Balty y Lee, 2005).

El uso intensivo de internet y las redes sociales también puede llevar a una disminución en la capacidad para interpretar las expresiones faciales y en las habilidades sociales directas. Los videojuegos, por otro lado, pueden inducir comportamientos violentos, neutrales o prosociales a corto plazo en los niños, independientemente de sus características temperamentales, aunque la evidencia es menos clara en adolescentes. En términos de pronóstico a largo plazo, los efectos de estas influencias digitales continúan siendo inciertos para todas las edades. (Estévez, Bayón, De la Cruz y Fernández-Liria, 2009; García del Castillo, Terol, Nieto, Lledó, Sánchez, Martín-Aragón, et al., 2008; Yang, Choe, Balty y Lee, 2005).

A continuación, se abordan algunos peligros a los que pueden estar expuestos:

El grooming es un proceso en el cual un adulto emplea estrategias para establecer una relación de confianza con un joven a través de internet, con el propósito de obtener control sobre

él o ella, con la intención final de abusar sexualmente. Este proceso se divide generalmente en dos etapas: (Young, 1998):

1. Etapa de amistad: El abusador se presenta como otra persona joven para ganarse la confianza de la víctima, seduciéndola y obteniendo información personal como su edad, dirección, situación familiar y detalles sobre su entorno escolar.
2. Etapa de engaño: Una vez establecida la confianza, el abusador simula estar enamorado de la víctima con el fin de persuadir para que se desnude frente a una cámara web o le envíe fotografías de naturaleza sexual.
3. Chantaje: En esta etapa, el abusador manipula a la víctima amenazando con hacer público el material sexual obtenido si no continúa enviándole.

Las repercusiones del grooming en la víctima están asociadas a diversos efectos negativos, incluyendo depresión, baja autoestima, desconfianza, cambios repentinos y bruscos de humor, bajo rendimiento académico, aislamiento social, alteraciones del sueño y de la alimentación, así como ideaciones e intentos de suicidio. (Young, 1998):

El ciberbullying, también conocido como violencia virtual o ciberviolencia, se refiere al uso de plataformas como internet, telefonía móvil, sitios web y videojuegos online para hostigar o agredir a otras personas, frecuentemente desde el anonimato. Esta forma de maltrato representa una extensión virtual del bullying tradicional y puede incluir la publicación de imágenes, videos, memes u otros contenidos con la intención de avergonzar o perjudicar a la víctima. Además, se utiliza la creación de perfiles falsos para acosar a terceros. (Young, 1998):

Es fundamental que los adolescentes que enfrentan el ciberbullying busquen apoyo para establecer equipos de intervención que puedan investigar, detener, sancionar y reparar el daño causado. Las acciones deben dirigirse tanto a las víctimas como a los agresores y sus familias para abordar adecuadamente este problema. (Young, 1998):

Por otro lado, el sexting implica el intercambio de imágenes de contenido sexual a través de dispositivos móviles o internet. Esta práctica conlleva el riesgo de que las imágenes sean compartidas sin consentimiento, lo que expone la intimidad de los involucrados y puede tener consecuencias graves a corto y largo plazo, como problemas legales y repercusiones emocionales. (Young, 1998):

La ciberadicción, por su parte, se define como un patrón de comportamiento donde la persona pierde el control sobre su uso de internet. Esto puede llevar al aislamiento social, descuido de relaciones personales, académicas, recreativas y de la salud, así como problemas graves en la vida familiar. Algunos estudios indican que entre el 10% y el 15% de los usuarios pueden desarrollar comportamientos adictivos similares a la dependencia de sustancias, con síntomas de abstinencia y tolerancia. (Young, 1998):

Los signos de alerta de la ciberadicción incluyen un aumento notable en el tiempo dedicado a estar en línea y un deterioro significativo en el rendimiento académico y otras áreas importantes de la vida. Es esencial abordar estos problemas con intervenciones adecuadas que promuevan un uso saludable y responsable de la tecnología. (Davis, 2001).

Los signos de ciberadicción en los adolescentes pueden manifestarse de diversas maneras, indicando un uso problemático de internet y las redes sociales. Por ejemplo, muestran irritabilidad cuando se les interrumpe mientras están en línea, y experimentan ansiedad, nerviosismo o incluso depresión cuando no están conectados. Muchas veces prefieren quedarse frente a las pantallas en lugar de reunirse con amigos, y es común que pasen noches enteras navegando o chateando. (Davis, 2001).

Además, están constantemente pendientes de sus mensajes, obsesionados con verificar si han recibido respuestas en plataformas como WhatsApp. Esta obsesión puede llevarlos a revisar el teléfono celular repetidamente, incluso experimentando sensaciones falsas de vibración cuando no hay mensajes nuevos. (Davis, 2001).

Otro indicador preocupante es que el uso de internet y las redes sociales se convierte en lo primero que hacen al despertar y en lo último antes de dormir, afectando su rutina de sueño y su bienestar general. Estos comportamientos son señales claras de la dependencia digital que puede tener efectos significativos en su vida social, académica y emocional. (Davis, 2001).

Por otro lado, el impacto neurológico del uso de redes sociales y tecnología en la adolescencia ha generado un creciente interés debido a los profundos cambios estructurales y funcionales que experimenta el cerebro en esta etapa del desarrollo. Durante la adolescencia, el cerebro atraviesa un período crítico de plasticidad, caracterizado por la maduración del sistema límbico y de la corteza prefrontal, así como por un proceso de poda sináptica que fortalece las conexiones neuronales más utilizadas y elimina aquellas menos empleadas (Giedd et al., 1999).

Este entorno cerebral hace que los adolescentes sean particularmente sensibles a estímulos que ofrecen recompensas inmediatas, como las notificaciones y los "me gusta" en redes sociales. Según estudios de Sherman et al. (2016), estos estímulos activan el sistema de recompensa, específicamente el núcleo accumbens, promoviendo la liberación de dopamina y generando una búsqueda constante de validación externa. Este refuerzo positivo repetido puede impactar las dinámicas de autorregulación emocional y reforzar comportamientos adictivos al priorizar la gratificación inmediata sobre las metas a largo plazo.

Además, la tecnología afecta la capacidad de atención y la memoria de trabajo en los adolescentes. La exposición constante a estímulos digitales fomenta la multitarea, lo cual, según estudios de Ophir et al. (2009), puede reducir la eficiencia de la atención sostenida al debilitar las conexiones entre las redes frontoparietales del cerebro, responsables del enfoque y la planificación. La dependencia de dispositivos para almacenar información, fenómeno conocido como "efecto Google" (Sparrow et al., 2011), también afecta la memoria, reduciendo la capacidad de retener y procesar información sin asistencia externa.

Asimismo, la hiperestimulación provocada por el uso intensivo de dispositivos tecnológicos interfiere con el sueño, ya que la luz azul emitida por las pantallas suprime la producción de melatonina, una hormona crucial para la regulación del ciclo sueño-vigilia (Cajochen et al., 2011). Este fenómeno se combina con el impacto emocional de las redes sociales, donde la exposición a comparaciones constantes y al fenómeno del miedo a perderse algo ("FOMO", por sus siglas en inglés) puede generar estrés y ansiedad, afectando la actividad de la amígdala y debilitando la capacidad del adolescente para regular sus emociones (Huang, 2017).

Sin embargo, no todo el impacto de la tecnología es negativo. Algunos estudios han identificado beneficios cognitivos derivados del uso adecuado de herramientas digitales. Por ejemplo, los videojuegos educativos y las plataformas interactivas pueden mejorar habilidades como la resolución de problemas, la toma de decisiones y la creatividad al estimular la flexibilidad cognitiva y las redes neuronales asociadas con el aprendizaje adaptativo (Przybylski & Mishkin, 2016).

Además, la tecnología puede facilitar el desarrollo de redes sociales y de apoyo emocional, promoviendo la conexión entre pares y el fortalecimiento de habilidades

interpersonales, especialmente en adolescentes que se sienten aislados en entornos fuera de línea (Best et al., 2014).

No obstante, para maximizar los beneficios y mitigar los riesgos, es fundamental establecer límites en el uso de dispositivos y fomentar un equilibrio entre actividades digitales y no digitales. La promoción de un uso responsable, tanto a nivel familiar como escolar, es crucial para garantizar que las influencias tecnológicas contribuyan al bienestar integral del adolescente. (Best et al., 2014).

En este contexto, se vuelve esencial implementar intervenciones educativas y psicosociales dirigidas a sensibilizar a los adolescentes y sus familias sobre el uso consciente de las tecnologías digitales. Estas estrategias pueden incluir la educación sobre la gestión del tiempo frente a pantallas, el estímulo de actividades fuera de línea, como el ejercicio físico, y la enseñanza de habilidades de autorregulación emocional. Como argumentan Eccles y Roeser (2011), un entorno equilibrado que combine soporte familiar, supervisión escolar y un uso crítico de las tecnologías puede favorecer el desarrollo cerebral y emocional de los adolescentes, interrumpiendo ciclos negativos como el estrés crónico y la adicción digital.

3.4.2 Aspectos positivos del uso de redes sociales

El uso supervisado y controlado de redes sociales ha demostrado beneficios significativos en pacientes con trauma cerebral que reciben rehabilitación (23). Estos pacientes han desarrollado estrategias compensatorias mejoradas en comparación con aquellos que siguen métodos de rehabilitación tradicionales. Se ha observado que el uso de internet estimula múltiples regiones cerebrales, mejora la memoria de trabajo, aumenta la capacidad de aprendizaje perceptual y facilita la gestión de varios estímulos simultáneamente. (Greenfield, 2009; Griffiths, 2000).

Los nativos digitales muestran una mayor habilidad para tomar decisiones rápidas y se ha asociado su uso digital con un mayor desarrollo de áreas cerebrales como el polo frontal, la región temporal anterior, el cíngulo anterior y posterior, y el hipocampo. Además, se han registrado beneficios en personas con discapacidad auditiva, donde los videojuegos pueden distraer del dolor y se utilizan consolas portátiles en pacientes con diversas condiciones médicas para reducir náuseas, presiones sistólicas y el uso de analgésicos. (Bavelier et al., 2011; Merzenich, 2013).

En el ámbito pediátrico, Internet y las redes sociales han demostrado ser herramientas valiosas en la rehabilitación y el apoyo de niños con diversas condiciones de salud. En el caso de los niños con parálisis cerebral y distrofias musculares, el acceso a plataformas en línea permite la implementación de programas de terapia a distancia, que pueden incluir ejercicios interactivos y recursos multimedia que fomentan la participación activa de los pacientes. Estos programas no solo son accesibles desde casa, sino que también pueden adaptarse a las necesidades específicas de cada niño, facilitando un enfoque personalizado en su tratamiento. Merzenich, M. (2013)

Además, las redes sociales ofrecen múltiples beneficios en términos de creación de contenido educativo. A través de blogs, videos y páginas web, se puede generar información relevante que no solo ayude a educar a los niños sobre su condición y el proceso de rehabilitación, sino que también empodere a los padres con herramientas y recursos para apoyar a sus hijos. Este contenido puede incluir testimonios de otros padres, experiencias compartidas y estrategias efectivas que han funcionado en situaciones similares. Merzenich, M. (2013)

El uso de redes sociales también refuerza las relaciones sociales fuera de línea (offline). Las plataformas digitales permiten que los niños se conecten con sus pares, fomentando amistades y redes de apoyo que pueden ser fundamentales para su desarrollo emocional y social. Estas conexiones son especialmente valiosas para aquellos niños que pueden sentirse aislados debido a sus condiciones de salud, brindándoles un sentido de pertenencia y la oportunidad de compartir experiencias y desafíos comunes. Merzenich, M. (2013)

En cuanto a la educación sexual y la promoción de la salud, las redes sociales se convierten en un canal accesible y atractivo para abordar temas relevantes para los jóvenes. A través de campañas informativas, infografías y charlas en línea, se pueden transmitir mensajes importantes sobre el consumo responsable de sustancias, hábitos alimentarios saludables y conductas sexuales seguras. Estas iniciativas no solo contribuyen a la prevención, sino que también fomentan el diálogo abierto sobre temas que a menudo son difíciles de discutir en otros entornos. Merzenich, M. (2013)

O'Keeffe y Clarke-Pearson (2011) argumentan que las redes sociales ayudan a los adolescentes a mantener relaciones sociales, lo que es esencial para su desarrollo emocional y social, especialmente en situaciones donde el contacto físico es limitado. Este apoyo social en línea complementa las relaciones cara a cara, proporcionando una red de seguridad emocional.

Además, las redes sociales son utilizadas por organizaciones de salud para difundir información sobre hábitos saludables y prevención de enfermedades, lo que es especialmente relevante para los jóvenes (Merzenich, 2013). Por último, estas plataformas permiten a los jóvenes explorar y expresar su identidad, ofreciendo un espacio seguro para aquellos que forman parte de la comunidad LGBTQ+, facilitando la conexión con otros que comparten experiencias similares (Pierson, 2014). En conjunto, estos aspectos positivos resaltan la importancia de guiar a los jóvenes en el uso responsable y seguro de Internet y redes sociales, maximizando sus beneficios mientras se minimizan los riesgos.

FASE EMPÍRICA

CAPÍTULO 1:

MARCO

METODOLÓGICO

4.1 Diseño de investigación

El presente Trabajo Final de Licenciatura tiene como objetivo investigar la posible influencia de las redes sociales en el bienestar emocional y el rendimiento académico de adolescentes de entre 13 y 17 años. Se trata de un estudio de tipo descriptivo y transversal. La investigación es descriptiva porque busca detallar cómo el uso de redes sociales puede impactar en el bienestar emocional y en el desempeño académico, tomando como base la perspectiva de los propios adolescentes. Además, describe las características y comportamientos de estos jóvenes en relación con sus hábitos en redes sociales.

4.1.1 Tipo de investigación

- **Descriptiva:** La investigación es descriptiva porque busca detallar cómo el uso de redes sociales puede impactar en el bienestar emocional y en el desempeño académico, tomando como base la perspectiva de los propios adolescentes. Se pretende analizar cómo estas variables están relacionadas y obtener una visión detallada de las características del fenómeno.
- **Transversal:** El estudio se llevará a cabo en un solo punto temporal, lo que significa que la información recopilada ofrecerá una visión puntual de la situación actual en relación con la influencia de las redes sociales sobre el bienestar emocional y el rendimiento académico de los adolescentes. No se realizará un seguimiento a largo plazo de los participantes, sino que el análisis se basará en los datos obtenidos en este momento específico.

4.1.2 Nivel de investigación

Descriptivo: El estudio tiene como objetivo describir cómo el uso de redes sociales afecta el bienestar emocional y el rendimiento académico de los adolescentes desde su propia perspectiva. Se busca identificar patrones, tendencias y características específicas relacionadas con estas variables, así como documentar las experiencias de los participantes a través de preguntas abiertas.

Explicativo: Aunque no se establece una relación causal directa (lo que sería propio de una investigación experimental), el enfoque explicativo permite explorar las relaciones entre variables. En este sentido, se busca comprender cómo el uso de redes sociales puede estar relacionado con cambios en el bienestar emocional y el rendimiento académico.

4.2 Objetivos generales y específicos

Objetivo general:

- Analizar la influencia de las redes sociales en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los adolescentes, describiendo las relaciones entre el uso de estas plataformas y sus posibles repercusiones en el desarrollo personal y académico de los estudiantes.

Objetivos específicos:

- Describir el impacto del uso de redes sociales en el bienestar emocional de los adolescentes, considerando factores como la autoestima, la ansiedad y la satisfacción con la vida.
- Relacionar el uso de las redes sociales con la autopercepción del rendimiento académico en los adolescentes.
- Identificar las estrategias y hábitos en el uso de redes sociales por parte de los adolescentes, diferenciando entre usos positivos (como el aprendizaje y la conexión social) y usos negativos (como la distracción), y su posible asociación con el bienestar emocional y el rendimiento académico.

4.3 Hipótesis.

Hipótesis de trabajo:

El uso excesivo de redes sociales tiene un impacto negativo en el bienestar emocional de los adolescentes, incrementando niveles de ansiedad y disminuyendo la autoestima, lo que a su vez afecta negativamente su rendimiento académico.

Hipótesis Nula:

No existe relación entre el tiempo dedicado a las redes sociales y el bienestar emocional de los adolescentes, ni entre el bienestar emocional y su rendimiento académico.

Hipótesis Alternativa:

A menor tiempo dedicado a las redes sociales, mayor es el bienestar emocional de los adolescentes, lo que a su vez contribuye a un mejor rendimiento académico.

4.4 Variables e indicadores

4.4.1 Variable dependiente:

- **Bienestar emocional de los adolescentes:** Esta variable abarca diferentes aspectos emocionales que impactan en la salud mental y el estado anímico de los adolescentes. Incluye factores clave como la autoestima, la ansiedad y la satisfacción con la vida. En este estudio, se analizará cómo el uso de redes sociales se relaciona con cada uno de estos componentes, para comprender mejor su influencia en el bienestar emocional de los adolescentes y cómo puede afectar su desarrollo personal.
- **Rendimiento académico de los adolescentes:** Esta variable evalúa el rendimiento académico en adolescentes, considerando aspectos como el tiempo dedicado al estudio, la capacidad de concentración y el impacto en el entorno escolar. El estudio se centrará en analizar desde la autopercepción de los adolescentes cómo el uso de redes sociales puede incidir en su desempeño académico.

4.4.2 Variable independiente:

Las redes sociales: Esta variable se refiere al uso de plataformas digitales como Instagram, TikTok, Facebook, Twitter y otras, donde los adolescentes interactúan, comparten contenido y se comunican con otros usuarios. En este estudio, se analizará cómo los adolescentes utilizan estas redes, considerando aspectos como la frecuencia de uso, los fines (académicos, recreativos, sociales) y el tipo de contenido consumido. El análisis se centrará en identificar la influencia de estas plataformas en dos áreas clave: el bienestar emocional (autoestima, ansiedad, satisfacción con la vida) y el rendimiento académico (tiempo de estudio, concentración y resultados académicos)

Frecuencia de uso de redes sociales:

- **Tiempo diario dedicado a las redes sociales:** Puede influir en el bienestar emocional y el rendimiento académico.
- **Horarios de uso predominantes:** El uso nocturno de redes sociales, especialmente antes de dormir puede provocar fatiga, dificultad para concentrarse y un impacto negativo en el rendimiento académico y en el bienestar emocional.
- **Uso de redes sociales durante el horario escolar:** Puede afectar la atención y el rendimiento académico.

Tipo de redes sociales utilizadas:

- **Redes más frecuentemente utilizadas (Instagram, TikTok, Facebook, etc.):** Diferentes plataformas pueden tener distintos efectos en el bienestar emocional y el rendimiento académico.

Bienestar emocional de los adolescentes:

- **Estado emocional posterior al uso de redes sociales:** Puede influir en el rendimiento académico.
- **Influencia percibida en la autoestima:** Puede afectar el bienestar emocional general y el rendimiento académico.
- **Comparación social en redes:** Como las redes pueden moldear la percepción de uno mismo al exponernos constantemente a ideales de vida que podrían generar insatisfacción o afectar el bienestar emocional.
- **Percepción del impacto en el estado de ánimo general:** Puede influir en la motivación y el enfoque en los estudios.

Rendimiento académico de los adolescentes:

- **Percepción del modo en que el uso de las redes sociales afecta el rendimiento académico:** Puede ser un mediador entre el uso de redes sociales y el desempeño escolar.
- **Distracción durante el estudio:** Puede influir en la capacidad de concentración y, por lo tanto, en el rendimiento académico.
- **Uso de redes sociales para actividades académicas:** Puede tener un efecto positivo o negativo en el rendimiento escolar.
- **Tiempo en redes sociales y su relación con el desempeño académico:** Perspectiva del adolescente como protagonista de la reflexión, subrayando la conexión entre el tiempo dedicado a las redes y su impacto percibido en el desempeño escolar

Reflexión personal sobre el uso de redes sociales:

- **Percepción de la influencia de redes sociales en la vida personal:** Puede impactar las decisiones sobre el uso de redes sociales.

- **Intentos de reducir el tiempo en redes sociales y sus resultados:** Puede mostrar un esfuerzo consciente para mejorar el bienestar emocional y el rendimiento académico.
- **Cambios personales propuestos para mejorar el bienestar emocional y el rendimiento académico:** Refleja la capacidad de los adolescentes para autoevaluarse y modificar su comportamiento.

4.5 Técnica o instrumento

En esta investigación, se utilizó un formulario para la recolección de datos, el cual ha sido diseñado y administrado a través de Google Forms. Esta plataforma digital facilita la creación y distribución de cuestionarios, permitiendo una recopilación organizada de las respuestas de los participantes. El estudio fue realizado por adolescentes que cursan la etapa secundaria y pertenecen al departamento de Tupungato, en Mendoza. No se llevó a cabo en un colegio específico, sino que contó con la participación de estudiantes de diversas escuelas.

El formulario se estructura de manera que cada pregunta está diseñada para capturar información específica relacionada con las variables de interés del estudio (redes sociales, bienestar emocional y rendimiento académico)

La adaptación del cuestionario se organizó en cinco secciones bien definidas. La primera sección ofrece una introducción al propósito del cuestionario. La segunda sección, enfocada en las redes sociales, está compuesta por cuatro preguntas cerradas. La tercera sección se centra en el bienestar emocional e incluye igualmente cuatro preguntas cerradas. La cuarta sección aborda el rendimiento académico, con otras cuatro preguntas cerradas. Por último, se incorporó una sección destinada a las reflexiones personales de los adolescentes, que consta de dos preguntas abiertas y una cerrada. En total, el cuestionario incluye datos demográficos como edad, género y curso, además de las quince preguntas distribuidas en las diferentes secciones, manteniendo un nivel de complejidad lingüística adecuado para los participantes.

El cuestionario proporciona una variedad de datos tanto cualitativos como cuantitativos. Los resultados de las preguntas cerradas se miden en porcentajes, permitiendo un análisis claro y estructurado. Además, se recopilan informaciones de las preguntas abiertas, donde los participantes pueden expresar sus opiniones y reflexiones de manera más detallada.

4.6 Muestra y población

La población de la que se seleccionó la muestra de la investigación estuvo conformada por adolescentes escolarizados, pertenecientes a la provincia de Mendoza, Argentina. Los criterios de inclusión que se tuvieron en cuenta para la elección de los participantes fueron los siguientes:

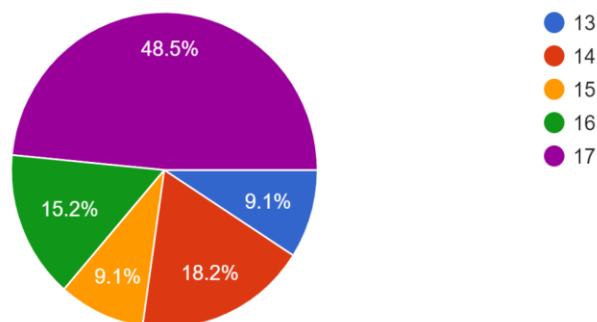
- Tener entre 13 a 17 años.
- Estar escolarizado.
- Utilizar redes sociales.
- Ser residente de la provincia de Mendoza, Argentina.

Se seleccionó una muestra de 35 adolescentes del departamento de Tupungato ,Mendoza en 2024, quienes dieron su consentimiento para participar en la realización del cuestionario. Este estudio utiliza un tipo de muestreo no probabilístico, lo que significa que la elección de los participantes no se basa en criterios de probabilidad, sino en las características específicas de la investigación y los objetivos del investigador. Así, las muestras elegidas se ajustan a los criterios establecidos para el estudio, y no es necesario que los casos seleccionados sean representativos de la población desde un punto de vista estadístico (Hernández Sampieri et al., 2014).

De los resultados obtenidos se puede observar lo siguiente:

Gráfico 1: Edades

Edad
33 respuestas

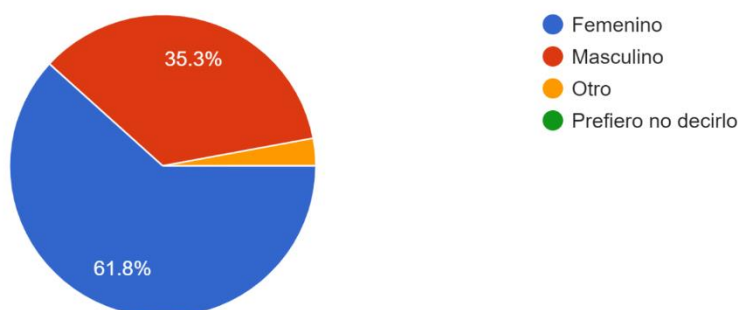


El 48,5% de los encuestados corresponde a adolescentes de 17 años, mientras que el 18,2% tiene 14 años. Un 15,2% son adolescentes de 16 años, y el 9,1% restante incluye a adolescentes de 15 y 13 años.

Gráfico 2: Género

Género

34 respuestas

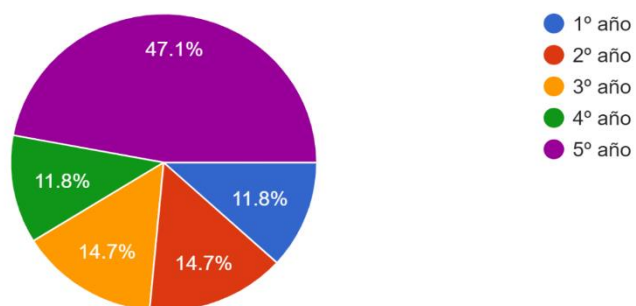


El 61,8% de los participantes son mujeres, el 35,3% son hombres y el 2,9% se identifica como otro género.

Gráfico 3: Curso

Curso

34 respuestas



El 47,1% de los participantes corresponde a estudiantes de 5º año, mientras que el 14,7% son de 3º y 2º año, y el 11,8% pertenece a 4º y 1º año de la secundaria.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.7 Introducción:

Para abordar esta investigación, se diseñó un cuestionario que permitió recopilar datos relevantes sobre los hábitos de uso de redes sociales, las percepciones emocionales y el desempeño académico de los participantes. A partir de esta información, se llevó a cabo un análisis estadístico detallado, descrito a continuación, con el propósito de evaluar la validez de la hipótesis planteada en esta investigación.

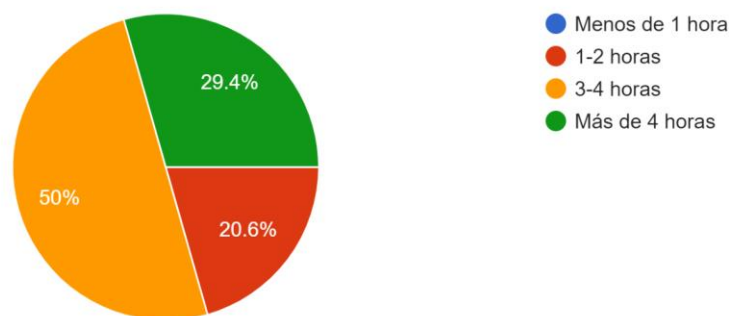
Para analizar los datos obtenidos a través del cuestionario sobre la influencia de las redes sociales en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los adolescentes, se realizó un análisis estadístico utilizando Microsoft Excel. Este programa permite organizar y procesar los datos de manera eficiente, generando tablas y gráficos que facilitan su interpretación. Además, Excel cuenta con herramientas estadísticas básicas, como el cálculo de promedios, medianas, desviaciones estándar y correlaciones, que ayudan a identificar patrones y tendencias en los resultados. A través de este análisis, se busca comprobar o refutar la hipótesis de investigación previamente establecida, aportando evidencia cuantitativa al estudio.

1) Sección Redes Sociales

Gráfico 4: *Tiempo diario en redes sociales*

En promedio, ¿Cuántas horas al día pasas en redes sociales?

34 respuestas

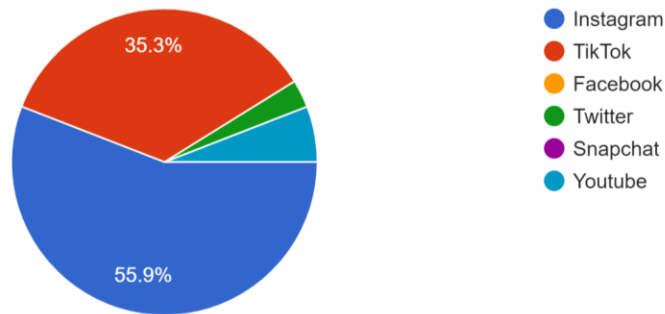


Los resultados mostraron que el 50% reportó pasar entre 3 y 4 horas al día en redes sociales, representando la mayoría. Un 20,6% indicó dedicar entre 1 y 2 horas diarias, y el 29,4% afirmó pasar más de 4 horas en estas plataformas. Ningún adolescente respondió que dedicaba menos de una hora al día a redes sociales.

Gráfico 5: Redes más frecuentemente utilizadas

¿Qué redes sociales utilizas con mayor frecuencia? (Selecciona la que aplique)

34 respuestas

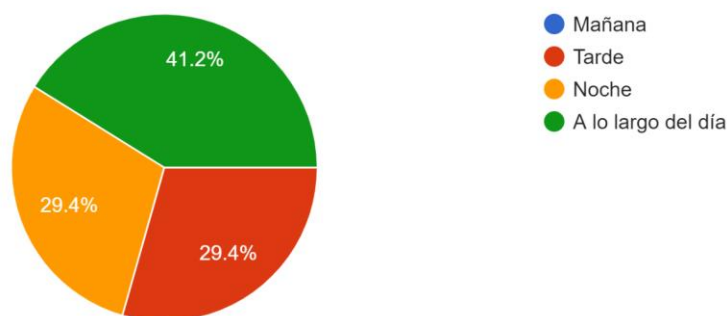


También se consultó sobre la red social de mayor uso. La mayoría de los adolescentes, un 55,9%, utiliza Instagram con más frecuencia, seguido por un 35,3% que prefiere TikTok. Un 5,9% elige YouTube, mientras que el 2,9% opta por Twitter. Facebook y Snapchat no son populares entre los adolescentes y no figuran entre sus preferencias.

Gráfico 6: Horarios de uso predominantes

¿A qué hora del día usas más las redes sociales?

34 respuestas

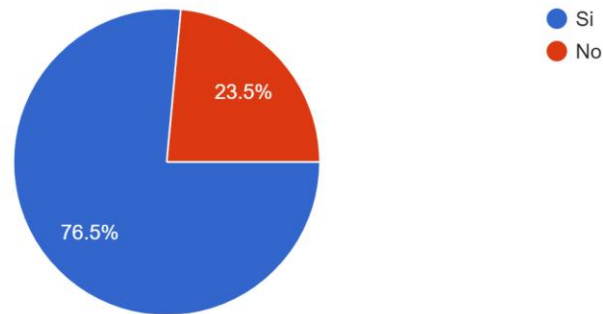


En cuanto al momento del día en que usan las redes sociales, se observó que la mayoría de los adolescentes, un 41,2%, las utiliza a lo largo del día. Un 29,4% señaló que las emplea principalmente entre la tarde y la noche, mientras que no se registraron respuestas que indicaran un uso exclusivo en la mañana.

Gráfico 7: Uso de redes sociales durante el horario escolar

¿Utilizas las redes sociales durante el horario escolar?

34 respuestas



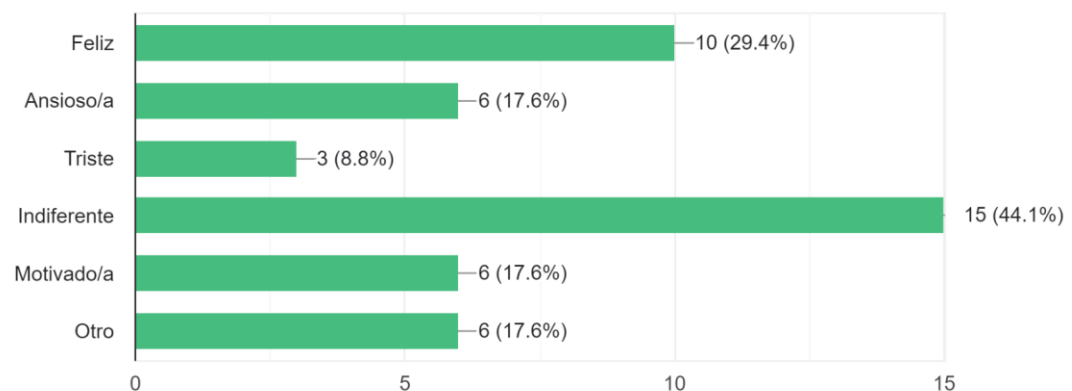
En cuanto al uso de redes sociales durante el horario escolar, la mayoría de los adolescentes (76,5%) respondió que sí las utiliza, mientras que una minoría (23,5%) indicó que no las utiliza en ese período.

2) Sección bienestar emocional

Tabla 8: Estado emocional posterior al uso de redes sociales

¿Cómo te sientes después de usar redes sociales? (Selecciona todas las que apliquen)

34 respuestas

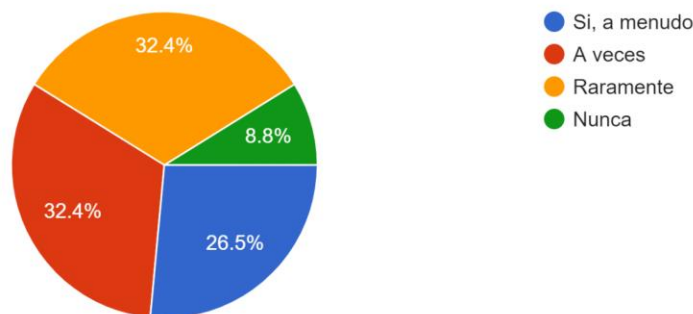


Se preguntó a los encuestados cómo se sienten después de usar redes sociales. La mayoría de los adolescentes, un 44,1%, indicó sentirse indiferente, mientras que el 29,4% respondió que se siente feliz al finalizar su uso. Un 17,6% mencionó sentirse ansioso, motivado u otras emociones, y una minoría, el 8,8%, señaló sentirse triste después de usar redes sociales.

Gráfico 9: Influencia percibida en la autoestima

¿Has sentido alguna vez que las redes sociales influyen en tu autoestima?

34 respuestas

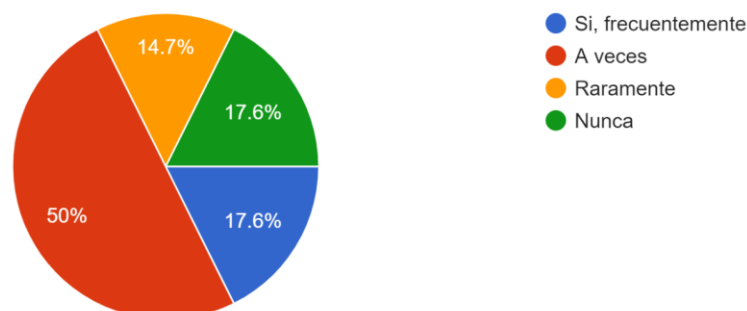


Se les pidió a los encuestados que indicarán si, debido al uso de redes sociales, alguna vez sintieron que su autoestima se veía influenciada, ya sea de manera positiva o negativa. La mayoría, un 32,4%, respondió que “a veces” percibe esta influencia, mientras que otro 32,4% indicó que esto sucede “raramente”. Un 26,5% afirmó que “sí, a menudo” su autoestima se ve afectada, y una minoría del 8,8% señaló que “nunca” experimenta este tipo de influencia.

Gráfico 10: Comparación social en redes

¿Consideras que alguna vez has comparado tu vida con la de otras personas que ves en redes sociales?

34 respuestas

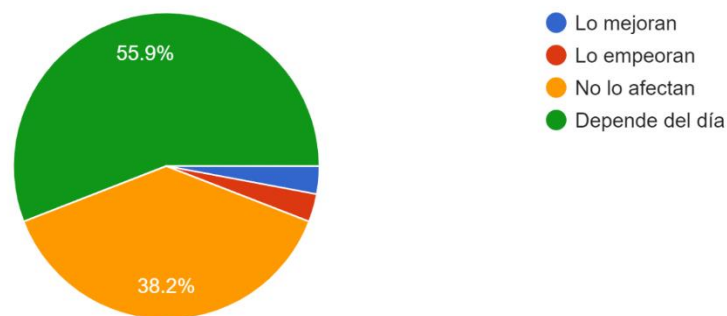


Asimismo, se consultó a los adolescentes si alguna vez habían comparado su vida con la de personas que siguen en redes sociales. El 50% de los encuestados respondió “a veces”, un 17,6% indicó tanto “sí, frecuentemente” como “nunca”, mientras que un 14,7% señaló que “raramente” hace este tipo de comparación.

Gráfico 11: Percepción del impacto en el estado de ánimo general

¿Cómo crees que las redes sociales afectan tu estado de ánimo en general?

34 respuestas



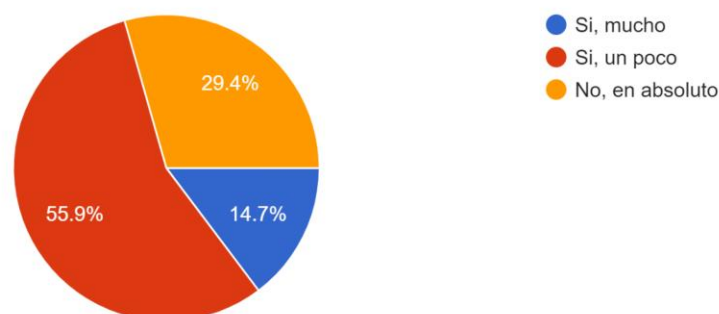
También se indagó sobre cómo creen que las redes sociales afectan su estado de ánimo en general. Las respuestas obtenidas fueron las siguientes: un 55,9% indicó que “depende del día”, un 38,2% respondió que “no lo afectan”, y un 2,9% mencionó que “lo empeoran” o “lo mejoran”.

3) Sección rendimiento académico

Gráfico 12: Percepción del modo en que el uso de las redes sociales afecta el rendimiento académico

¿Crees que el tiempo que pasas en redes sociales afecta tu rendimiento académico?

34 respuestas

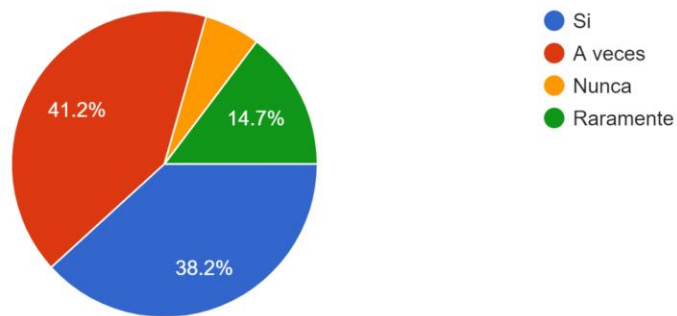


En relación con el rendimiento académico, se preguntó a los encuestados si creían que el tiempo que pasan en redes sociales afecta su desempeño escolar. La mayoría de los adolescentes (55,9%) indicó que “sí, un poco”, mientras que un (29,4%) respondió que “no, en absoluto”. Por último, una minoría (14,7%) afirmó que “sí, mucho”.

Gráfico 13: Distracción durante el estudio

¿Te distraes fácilmente mientras estudias debido a las redes sociales?

34 respuestas

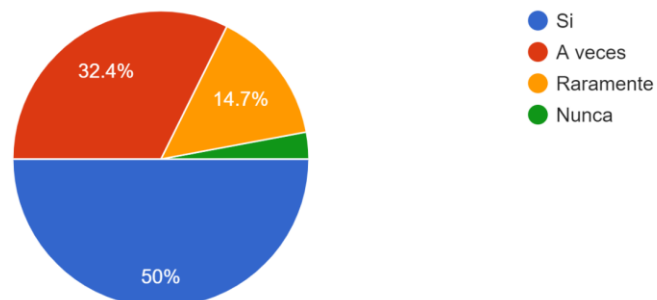


Por otro lado, se consultó a los adolescentes sobre la distracción que provoca el uso de redes sociales mientras estudian. La mayoría (41,2%) indicó que “a veces se distraen”, mientras que un 38,2% respondió que “sí”. Un 14,7% afirmó que “raramente” se distraen, y un 5,9% dijo que “nunca” experimenta distracciones.

Gráfico 14: Uso de redes sociales para actividades académicas

¿Utilizas redes sociales para temas relacionados con tus estudios (por ejemplo, grupos de estudio, búsqueda de información)?

34 respuestas

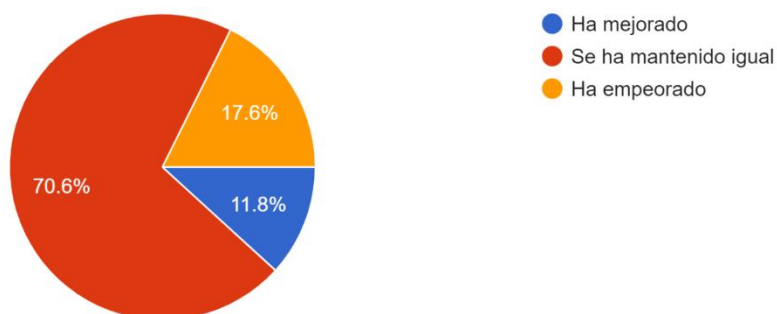


También se consultó a los adolescentes sobre el uso que le dan a las redes sociales en relación con sus estudios, preguntándoles si las utilizan para grupos de estudio, búsqueda de información, entre otros. Un 50% respondió que “sí”, un 32,4% indicó que “a veces”, un 14,7% contestó que “raramente”, y una minoría del 2,9% dijo que “nunca”.

Gráfico 15: Tiempo en redes sociales y su relación con el desempeño académico

¿Cómo describirías tu desempeño académico en relación al tiempo que pasas en redes sociales?

34 respuestas



También se consultó a los adolescentes sobre cómo describen su desempeño académico en relación con el tiempo que pasan en redes sociales. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: un 70,6% respondió que “se ha mantenido igual”, un 17,6% indicó que “ha empeorado” y un 11,6% señaló que “ha mejorado”.

4) Sección reflexión personal

La sección de reflexión personal dentro del cuestionario tiene como objetivo explorar de manera más profunda las percepciones y emociones de los adolescentes respecto al impacto de las redes sociales en su vida cotidiana. A diferencia de las preguntas más estructuradas y cuantitativas, esta parte busca capturar respuestas subjetivas, permitiendo que los participantes expresen libremente sus pensamientos, experiencias y sentimientos.

A través de preguntas abiertas, se invita a los adolescentes a reflexionar sobre cómo el tiempo que pasan en redes sociales afecta su bienestar emocional, su autopercepción y su rendimiento académico. Este enfoque cualitativo complementa los datos estadísticos obtenidos en otras secciones, proporcionando una visión más holística y humana del fenómeno estudiado.

La reflexión personal, además, permite identificar matices y patrones que podrían no ser evidentes en las respuestas cerradas, enriqueciendo así el análisis global del estudio.

Pregunta 16: Percepción de la influencia de redes sociales en la vida personal

¿Qué piensas sobre la influencia de las redes sociales en tu vida? (Escribe brevemente)

Respuestas:

- Creo que las redes sociales pueden ser una buena forma de estar en contacto con amigos y entretenerse, pero también noto que a veces me quitan demasiado tiempo y afectan mi concentración y bienestar.
- las redes sociales afectan mayormente en la adolescencia, raramente a mi no
- que hay veces que te dicen cosas que influyen en algo por ejemplo en salud o si tenes amigas y t dicen que hablan d vos
- Me gustaría que afectará menos
- Que no podemos vivir sin ellas pero que hay que aprender a moderar su uso
- Siento que al estar muy pendiente de las redes sociales, se va perdiendo la esencia de vivir el día a día
- ayuda a relacionarse con otras personas
- Las redes sociales pueden influir fuertemente en la vida de una persona, tanto de manera positiva como negativa. Por un lado, facilitan la conexión con otros, el acceso a información y la autoexpresión. Por otro lado, pueden fomentar distracciones, afectar la autoestima y generar una dependencia poco saludable. El impacto depende mucho de cómo y cuánto se utilicen.
- Para mi empeora mucho mi concentración en el estudio, y aveces comparas tu vida con la de otros y te hacen querer tener cosas innecesarias
- Pienso que para que no afecte tanto mi nivel académico tengo q reducir más el tiempo en las redes
- No puedo decir que me ha perjudicado demasiado, ya que me han servido para varias cosas, pero si hay situaciones y áreas en las que me doy cuenta que puede estar pasando demasiado tiempo.
- No tienen mucha influencia en mi ya que no las considero relevantes para mi vida
- Comparo mi cuerpo todo el tiempo con el de las chicas de las redes sociales, a mí me afectan desde ese punto. En lo académico no influye en nada

- Pienso que sirve en unos aspectos pero hay otros que no
- Que me absorbe mucho tiempo
- Ocupa más tiempo en mi día del que debería
- que te provocan adicción
- Pueden afectar a la autoestima pero las encuentro como formas útiles de conectar con otros, sobre todo entre pares
- Opino que mi relación con las redes es sana, pero, es verdad que a veces cuando he tenido un mal día las utilizo para despejarme, o como forma de "escape".
- Pienso que es una distracción más, en algunos casos puede ser buena, en otras no tanto, mayormente cuando estudio no es algo beneficioso para mí, pero cuando no hago nada es algo que me distrae a veces de la realidad!
- Me parece que usamos mucho las redes, y que dejamos que influyan en nuestra vida por ejemplo en la ropa
- Mi opinión sobre las redes sociales en mi vida es que influye de manera negativa y positiva, relativamente sobre el aspecto que se esté tratando.
- Afectan si las usas en exceso
- Es muy influenciable porque no puedo estar sin ver el teléfono.

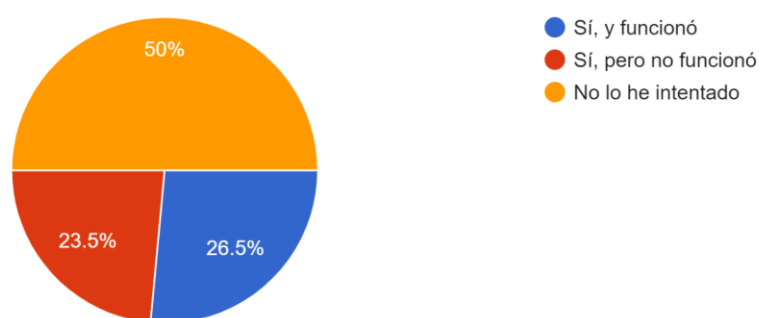
El análisis de las respuestas obtenidas en la sección de reflexión personal del cuestionario revela una variedad de perspectivas sobre la influencia de las redes sociales en la vida de los adolescentes, destacando una dualidad en su impacto. Muchos reconocen que, aunque las redes sociales facilitan la conexión con amigos y el acceso a información, también generan distracciones que afectan la concentración y el bienestar, especialmente en el ámbito académico. Existen preocupaciones sobre el tiempo que se dedica a estas plataformas, con comentarios que indican una conciencia sobre cómo el uso excesivo puede interferir con actividades importantes. Al mismo tiempo, algunos adolescentes expresan un deseo de moderar su uso, reconociendo la necesidad de encontrar un equilibrio para mejorar su rendimiento académico y bienestar emocional. La comparación social emerge como un tema recurrente, ya que varios mencionan cómo las redes pueden fomentar inseguridades y distorsionar la percepción de la realidad, afectando negativamente su autoestima. Además, se observa que algunos ven las redes sociales como una forma de escape o distracción, especialmente en momentos de estrés, lo que puede perpetuar una dependencia poco saludable. Sin embargo, también hay quienes afirman que las redes no influyen significativamente en su vida o que logran

utilizarlas de manera beneficiosa. En general, los adolescentes son conscientes de la dualidad de las redes sociales y sus efectos, y temas como la moderación y el autoconocimiento emergen como elementos clave para manejar su relación con estas plataformas de manera saludable.

Gráfico 17: Intentos de reducir el tiempo en redes sociales y sus resultados

¿Has intentado reducir el tiempo que pasas en redes sociales para mejorar tu bienestar emocional o rendimiento académico?

34 respuestas



Para que los encuestados reflexionaran sobre lo abordado, se les preguntó si habían intentado reducir el tiempo que pasan en redes sociales para mejorar su bienestar emocional o rendimiento académico. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: un 50% respondió que “no lo he intentado”, un 26,5% indicó que “sí, y funcionó”, mientras que el 23,5% contestó que “sí, pero no funcionó”.

Pregunta 18: Cambios personales propuestos para mejorar el bienestar emocional y el rendimiento académico

¿Qué cambios harías en tu uso de redes sociales para mejorar tu bienestar emocional y rendimiento académico? (Escribe brevemente)

Respuestas:

- Intentaría pasar menos tiempo en redes sociales, poniendo horarios para usarlas y evitando entrar mientras estudio. También apagaría las notificaciones para no distraerme y concentrarme mejor en mis estudios.

- poner un tiempo límite
- He pensado en borrarlas por un tiempo y enfocarme en otras cosas
- dejar de usarlo tanto y prestar más atención a las tareas
- Usar menos el celular y centrarme en otras cosas
- Tratar de no usarlo apenas me levanto
- Proponer un horario para su uso
- Reduciría el tiempo de uso
- y la verdad no lo eh ni pensado
- Reducir su uso
- Reducir el tiempo de uso
- Disminuir el tiempo en el que estoy en ellas, ya que me distraen mucho pir mas que no influencien
- Apagarlo en ocasiones especiales
- Dejar de lado el celular y ponerlo en silencio
- Aprender a no estar todo el tiempo con las redes sociales
- ocupar menos las redes
- Dejar de usar el celular y solamente utilizarlo para los trabajos de la escuela
- Podría tanto regular su uso como usarlas de fuentes de información académica (¿)
- Reducir el tiempo de uso y en qué momentos del día utilizarlas
- No le haría muchos cambios,pero si me gustaría que sacaran todas las posibilidades de dañar y violar las normas,por ejemplo de Instagram,en las cuales ya no se puedan agredir,tampoco subir fotos sin la aprobación de la otra persona,básicamente tener más privacidad en uno mismo!
- Y dejaría de usarla un par de horas para estudiar
- Eliminar páginas o cuentas que me causan ansiedad o que me permitan comparar.
- Dejar el cel 1 hora antes de dormir
- No más de 3 horas por día ver redes sociales
- Temporizador para el estudio y horas recreativas
- Darse cuenta que las redes son una forma de conectarte a la gente sin embargo nadie tiene vidas perfectas
- Medir el tiempo en las redes

Las respuestas obtenidas en la sección de reflexión personal sobre los cambios que los adolescentes harían en su uso de redes sociales para mejorar su bienestar emocional y

rendimiento académico indican un reconocimiento generalizado de la necesidad de moderar su uso. Muchos expresan la intención de establecer límites de tiempo, proponiendo horarios específicos para acceder a estas plataformas y sugiriendo la desconexión durante momentos de estudio. La idea de apagar notificaciones para evitar distracciones también es un punto común, lo que sugiere una búsqueda activa de estrategias para mejorar la concentración. Algunos adolescentes consideran la posibilidad de eliminar temporalmente las redes sociales para enfocarse en otras actividades o en sus estudios, reflejando una conciencia sobre cómo estas herramientas pueden interferir en su productividad. Además, hay un deseo de priorizar actividades no digitales y de reducir la dependencia del celular, especialmente al comenzar el día o antes de dormir. También se mencionan propuestas para mejorar la privacidad y la seguridad en estas plataformas, lo que indica una preocupación por el contenido y las interacciones que experimentan. En general, los adolescentes parecen dispuestos a implementar cambios significativos en su uso de redes sociales, buscando un balance que les permita disfrutar de sus beneficios sin sacrificar su bienestar emocional y académico.

4.8 Datos de importancia

La presente investigación sobre la influencia de las redes sociales en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los adolescentes ha revelado datos significativos que subrayan la complejidad de esta interacción. Al analizar las respuestas obtenidas en la encuesta, se puede concluir que el uso de redes sociales tiene un impacto dual, con efectos tanto positivos como negativos en la vida de los jóvenes.

En primer lugar, es evidente que una gran parte de los adolescentes encuestados dedica un tiempo considerable a las redes sociales, pasando entre 3 y 4 horas al día en estas plataformas. Este uso intensivo se asocia no solo a la necesidad de mantenerse conectados con amigos y familiares, sino también a la búsqueda de entretenimiento y de información. Instagram y TikTok son las redes más populares, reflejando tendencias actuales en la comunicación y el consumo de contenido digital.

La conexión constante a las redes sociales tiene sus repercusiones, especialmente en el bienestar emocional de los adolescentes. Muchos se sienten indiferentes después de usar estas plataformas, pero una parte significativa experimenta sentimientos de ansiedad y tristeza. Además, una porción considerable de los adolescentes percibe que su autoestima se ve afectada por el contenido que consumen, lo que resalta cómo las comparaciones sociales pueden generar

inseguridades y distorsionar la percepción que tienen de sí mismos. Esto sugiere que los adolescentes son conscientes de la influencia que las redes sociales tienen en su autoimagen y bienestar emocional.

Desde el punto de vista académico, muchos adolescentes consideran que el tiempo que pasan en redes sociales impacta su rendimiento escolar, aunque la mayoría indica que su desempeño se ha mantenido igual. A pesar de esto, hay una tendencia a la distracción durante las horas de estudio, ya que varios adolescentes reconocen que se distraen por el uso de redes sociales. Este hallazgo indica que, aunque algunos adolescentes logran mantener un equilibrio, otros se ven afectados negativamente en su capacidad para concentrarse y realizar sus tareas escolares de manera eficiente.

Los adolescentes también reflexionan sobre la importancia de moderar el uso de las redes sociales para mejorar su bienestar emocional y académico. Aunque algunos no han intentado reducir su tiempo en estas plataformas, muchos muestran un interés notable en establecer límites de tiempo y evitar su uso durante las horas de estudio. Esto refleja una creciente autoconciencia sobre cómo el comportamiento en redes sociales influye en su vida diaria.

DISCUSIÓN

Después del análisis de los resultados y en relación con las preguntas de investigación y los objetivos planteados, se puede observar y confirmar que las redes sociales influyen en mayor o menor medida el bienestar emocional y rendimiento académico de los adolescentes. A continuación, y en respuesta al objetivo general: *“Analizar la influencia de las redes sociales en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los adolescentes, describiendo las relaciones entre el uso de estas plataformas y sus posibles repercusiones en el desarrollo personal y académico de los estudiantes.*

1. Uso intensivo de redes sociales

La mayoría de los adolescentes en este estudio (50%) dedica entre 3 y 4 horas diarias a las redes sociales, lo que representa una cantidad significativa de tiempo que podría ser destinado a otras actividades, como los estudios o actividades recreativas offline. Este dato se correlaciona con investigaciones previas que destacan el riesgo de que el tiempo excesivo en redes pueda influir negativamente en el desarrollo de habilidades de concentración y organización (Smith et al., 2020), afectando su rendimiento académico y bienestar general. Además, los datos indican que la mayoría de los adolescentes utiliza las redes sociales a lo largo del día, incluyendo el horario escolar (76,5%), lo que plantea un desafío adicional en términos de distracción durante las clases y momentos de estudio.

2. Impacto en el bienestar emocional

La relación entre el uso de redes sociales y el bienestar emocional de los adolescentes muestra resultados mixtos. La mayoría de los adolescentes (44,1%) reporta sentir indiferencia después de usar redes sociales, lo cual podría sugerir una percepción neutral frente a estas plataformas. Sin embargo, un 29,4% indicó sentirse feliz, y un 17,6% manifestó sentir emociones negativas como ansiedad y tristeza. Esto apoya los hallazgos de estudios como el de González y Herrero (2019), que vinculan el uso de redes sociales con la aparición de sentimientos de comparación y baja autoestima en adolescentes. El dato de que el 50% de los encuestados ha comparado alguna vez su vida con la de otros en redes sociales refuerza esta hipótesis. Asimismo, un 26,5% afirmó que su autoestima se ve influenciada a menudo, lo cual apunta a que una exposición constante a los logros o aspectos estéticos de otros puede fomentar autopercepciones negativas.

3. Influencia en el rendimiento académico

Con respecto a los efectos en el rendimiento académico, el 55,9% de los adolescentes considera que el tiempo que dedica a las redes sociales afecta, aunque sea en parte, su desempeño escolar, y el 41,2% reporta que a veces se distrae mientras estudia por su uso. Este dato coincide con investigaciones previas que muestran que las redes sociales pueden ser un distractor importante para los adolescentes y pueden interferir con su capacidad para concentrarse y realizar tareas escolares efectivas (Jones & Gracia, 2022). En cuanto a su percepción general sobre el rendimiento académico, el 70,6% reporta que se ha mantenido igual, lo cual indica que, si bien el uso de redes puede distraer, no todos los estudiantes perciben un deterioro significativo en su rendimiento.

4. Uso académico de redes sociales

Un dato relevante es que el 50% de los adolescentes utiliza las redes sociales como apoyo académico, ya sea para grupos de estudio o para la búsqueda de información. Este hallazgo sugiere que, si bien las redes sociales pueden ser un factor de distracción, también pueden actuar como herramientas de aprendizaje y colaboración. Esto se alinea con el estudio de Benítez y Londoño (2021), que subraya el rol positivo de las redes en el acceso a recursos educativos y el fomento de una cultura de colaboración entre pares, siempre y cuando se utilicen de manera moderada y con objetivos claros.

5. Percepciones personales sobre la influencia de redes sociales

Las respuestas de reflexión personal indican que, aunque algunos adolescentes reconocen el valor de las redes para el entretenimiento y la conexión con amigos, también perciben que pueden afectar su concentración, bienestar y satisfacción personal. Algunos mencionan sentirse influenciados negativamente en términos de comparación social y se muestran conscientes de la necesidad de regular su uso para mejorar su enfoque académico. Estos hallazgos sugieren que, aunque los adolescentes reconocen tanto los aspectos positivos como los negativos de las redes sociales, pueden beneficiarse de estrategias de uso equilibrado que minimicen sus efectos adversos.

En conclusión, los resultados de esta investigación confirman que el uso de redes sociales tiene una influencia notable en distintos aspectos de la vida de los adolescentes, y si bien algunos logran beneficiarse académicamente de estas herramientas, otros perciben

consecuencias negativas en su rendimiento y bienestar emocional. Estos datos destacan la importancia de fomentar un uso consciente y equilibrado de las redes, ofreciendo a los adolescentes estrategias y apoyo para manejar mejor los efectos potencialmente perjudiciales, como la distracción y la comparación social, y aprovechar sus aspectos positivos para el aprendizaje y la socialización.

Con respecto a los objetivos específicos, se puede observar que:

- **“Describir el impacto del uso de redes sociales en el bienestar emocional de los adolescentes, considerando factores como la autoestima, la ansiedad y la satisfacción con la vida”:**

A partir de los datos obtenidos en la encuesta, se observa que el uso intensivo de redes sociales está asociado con efectos emocionales variados en los adolescentes, con un impacto notable en niveles de autoestima y ansiedad. Los resultados sugieren que un mayor tiempo de exposición a redes sociales se correlaciona con sentimientos de ansiedad en un porcentaje considerable de los participantes, así como una disminución en la satisfacción general con la vida. Esto es consistente con investigaciones previas que señalan cómo la comparación social y la constante exposición a ideales de vida influyen negativamente en la percepción de los adolescentes sobre sí mismos (Valkenburg y Peter, 2007). Este hallazgo sugiere que sería beneficioso implementar programas en las escuelas que promuevan un uso saludable de redes sociales, ayudando a los estudiantes a desarrollar una mayor conciencia de los efectos de la comparación social y a fortalecer su autoestima.

- **“Examinar la relación entre el uso de redes sociales y el rendimiento académico de los adolescentes según su autopercepción.”**

Los datos muestran una relación entre el uso frecuente de redes sociales y una autopercepción de bajo rendimiento académico en algunos estudiantes, lo que podría estar relacionado con el tiempo que estos jóvenes invierten en plataformas de entretenimiento en detrimento de sus estudios. Sin embargo, es importante destacar que no todos los adolescentes que utilizan redes sociales reportan dificultades académicas, lo cual sugiere que la relación entre redes sociales y rendimiento escolar no es directamente proporcional, sino que depende del tipo de uso. Aquellos que indican usar redes para fines educativos o de aprendizaje específico tienden a reportar menos interferencia en sus estudios. Esta diferenciación es crucial, ya que coincide con estudios que identifican usos “constructivos” de las redes sociales en educación,

como el acceso a contenido académico y la colaboración en tareas escolares (Greenhow y Lewin, 2016). A partir de estos datos, se podría recomendar una mayor integración de redes sociales como herramientas educativas dentro del sistema escolar para maximizar sus beneficios y reducir los riesgos de distracción.

- **“Identificar las estrategias y hábitos en el uso de redes sociales por parte de los adolescentes, diferenciando entre usos positivos (como el aprendizaje y la conexión social) y usos negativos (como la distracción y el acoso), y su posible asociación con el bienestar emocional y el rendimiento académico”:**

Los resultados permiten distinguir patrones claros en cuanto al uso que los adolescentes hacen de las redes sociales y sus repercusiones emocionales y académicas. Se observa una diferencia significativa entre aquellos adolescentes que emplean redes sociales para conectarse con amigos y aprender, quienes en su mayoría reportan sentimientos de satisfacción y conexión social, en contraste con quienes usan las redes principalmente para entretenimiento o pasatiempo, los cuales muestran mayor tendencia a experimentar ansiedad y dificultad para concentrarse en sus estudios. Esto sugiere que la forma en que los adolescentes utilizan las redes sociales puede influir de manera importante en su bienestar y rendimiento académico. De acuerdo con Valkenburg y Peter (2009), los adolescentes que desarrollan hábitos de uso positivo de redes sociales tienden a beneficiarse emocionalmente, mientras que el uso recreativo excesivo se asocia con efectos negativos en su concentración y estado de ánimo. La promoción de un uso consciente y orientado al aprendizaje podría, por tanto, contribuir a reducir los efectos adversos en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los adolescentes.

En conclusión, los hallazgos obtenidos en esta investigación resaltan la importancia de una aproximación equilibrada hacia el uso de redes sociales en adolescentes, incentivando prácticas que puedan mejorar su bienestar emocional y académico. La implementación de programas educativos que enseñen a los jóvenes a distinguir entre usos beneficiosos y perjudiciales de las redes sociales podría ser una estrategia efectiva para fomentar un uso saludable y reducir las consecuencias negativas en su desarrollo personal y académico.

A partir de los resultados obtenidos en este estudio, se pueden considerar las siguientes recomendaciones:

Promoción del uso equilibrado de redes sociales: A partir de la observación de que el uso intensivo de redes sociales puede afectar la concentración y el rendimiento académico, se

recomienda fomentar en los adolescentes estrategias de uso equilibrado de estas plataformas. Los programas educativos podrían incluir talleres para enseñar a los estudiantes a programar períodos de desconexión durante sus horarios de estudio y descanso, optimizando así su capacidad de concentración y organizando su tiempo de manera más efectiva.

Fortalecimiento de la autoestima y bienestar emocional: Dado que el uso de redes sociales se asocia con niveles variables de ansiedad y autoestima en los adolescentes, se sugiere implementar programas en las escuelas que aborden estos efectos emocionales. Estas iniciativas podrían incluir charlas y actividades para concientizar a los jóvenes sobre el impacto de la comparación social en línea, además de talleres de desarrollo personal que ayuden a los estudiantes a construir una autoestima sólida e independiente de los estándares en redes sociales.

Integración de redes sociales como herramientas educativas: Considerando que muchos adolescentes utilizan las redes sociales con fines académicos, las instituciones educativas podrían integrar estas plataformas de manera estructurada en el currículo escolar. Por ejemplo, al crear grupos de estudio en redes supervisados por docentes, se potenciaría un uso positivo y colaborativo de las redes sociales, promoviendo así el aprendizaje entre pares y el acceso a recursos académicos confiables.

En noviembre de 2024, el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires implementó nuevas regulaciones sobre el uso de celulares en las escuelas, con el objetivo de mejorar la atención en clase, fomentar la socialización durante los recreos y reducir problemas asociados al uso excesivo de dispositivos electrónicos. (EducacionBA, 2024)

La resolución N.º 2024-2075-GCABA-MEDGC firmada el 7 de agosto de 2024 indica que cada escuela deberá incluir en su proyecto escolar una distinción entre los usos pedagógicos y recreativos de los celulares dentro del establecimiento. (EducacionBA, 2024)

La normativa establece que:

- **Nivel inicial y primario:** Los estudiantes pueden llevar sus celulares, pero no se permite su uso ni en clase ni en recreos. Se prioriza el uso de herramientas tecnológicas con fines pedagógicos, como tablets y computadoras, manteniendo el enfoque en la alfabetización digital. (EducacionBA, 2024)

- **Nivel secundario:** Los dispositivos deben permanecer guardados y su uso queda restringido, salvo que el docente lo requiera para actividades planificadas. Cada escuela tiene autonomía para establecer las condiciones específicas sobre su uso, incluso durante recreos o almuerzos. (EducacionBA, 2024)

La decisión fue respaldada por evidencias que muestran cómo estas restricciones pueden mejorar el aprendizaje, la atención y la convivencia escolar, además de reducir el ciberacoso y los niveles de ansiedad. El gobierno también promueve el diálogo entre familias y escuelas para concienciar sobre los riesgos de la adicción a las pantallas (EducacionBA, 2024)

Por otro lado, la Dirección General de Escuelas (DGE) en Mendoza también anunció medidas similares para reglamentar el uso de celulares en el ámbito educativo, en consonancia con el debate nacional e internacional sobre el impacto de estos dispositivos en el aprendizaje y la socialización. (EducacionBA, 2024)

Fomento de la reflexión crítica sobre el uso de redes: Ante la percepción de los adolescentes sobre el impacto negativo de las redes sociales en su satisfacción personal, se recomienda implementar talleres de reflexión crítica que ayuden a los estudiantes a identificar los efectos de las redes en su bienestar. Estas actividades podrían incluir ejercicios de autoevaluación y debates sobre los pros y contras del tiempo en línea, ayudando a los jóvenes a desarrollar una mayor conciencia sobre el equilibrio entre el uso de redes y sus efectos emocionales y académicos.

Programas de educación para el uso seguro de redes sociales: La necesidad de orientar a los adolescentes sobre el uso seguro y saludable de las redes sociales es crucial para reducir los efectos negativos asociados, como el acoso y la ansiedad. Las escuelas pueden ofrecer talleres enfocados en el uso seguro de estas plataformas, enseñando a los estudiantes a reconocer y manejar situaciones de riesgo, además de brindarles herramientas para proteger su bienestar emocional en el entorno digital.

En conclusión, este estudio confirma que el uso de redes sociales tiene un impacto en diversos aspectos del desarrollo emocional y académico de los adolescentes. Si bien estas plataformas ofrecen oportunidades para la socialización y el aprendizaje, el uso excesivo o inadecuado puede asociarse con problemas de concentración, afectación en el rendimiento académico y, en algunos casos, baja autoestima y ansiedad. Los adolescentes que emplean las redes para actividades educativas o conexión social suelen experimentar beneficios, mientras

que aquellos que utilizan estas plataformas principalmente con fines recreativos tienden a reportar distracciones y efectos negativos en su bienestar.

La importancia de un enfoque equilibrado y consciente hacia el uso de redes sociales es fundamental para mitigar sus posibles efectos adversos. En este sentido, se sugiere que las instituciones educativas adopten programas de formación que promuevan un uso saludable de estas plataformas, ayudando a los adolescentes a distinguir entre los usos constructivos y perjudiciales. Al ofrecer estrategias de desconexión, fortalecer la autoestima y fomentar un uso crítico y seguro de las redes, se puede apoyar a los adolescentes para que desarrollen habilidades que les permitan aprovechar los beneficios de las redes sociales sin que estas interfieran en su bienestar emocional ni en su desempeño académico. Estos esfuerzos pueden contribuir a un desarrollo personal y académico más equilibrado, brindándoles herramientas para enfrentar los desafíos del entorno digital y potenciar su crecimiento integral.

CONCLUSIÓN

A continuación, se presenta la conclusión del estudio con el objetivo de sintetizar y relacionar los resultados obtenidos con las hipótesis planteadas, los objetivos propuestos y la respuesta a los interrogantes de investigación. Por último, se abordan las limitaciones encontradas durante el desarrollo de la investigación y se plantean propuestas para futuras investigaciones relacionadas con esas limitaciones para que permitan profundizar en el conocimiento sobre la influencia de las redes sociales en el bienestar emocional y en el rendimiento académico de los adolescentes.

Con respecto a las hipótesis planteadas:

Hipótesis de trabajo: El uso excesivo de redes sociales tiene un impacto negativo en el bienestar emocional de los adolescentes, incrementando niveles de ansiedad y disminuyendo la autoestima, lo que a su vez afecta negativamente su rendimiento académico.

Esta hipótesis fue parcialmente verificada. Los datos recopilados muestran una asociación entre el uso intensivo de redes sociales y un aumento en los niveles de ansiedad en algunos adolescentes. Sin embargo, no se observó una disminución importante de la autoestima como consecuencia directa del uso de redes sociales, aunque sí se identificó una relación entre el tiempo dedicado a estas plataformas y la disminución de ciertos indicadores de bienestar emocional, especialmente en aquellos adolescentes que presentaban mayor vulnerabilidad emocional. En cuanto al rendimiento académico, los resultados muestran una tendencia a la baja en el desempeño de aquellos estudiantes que utilizan redes sociales de manera excesiva y en momentos inadecuados, aunque este efecto varía según el contexto y la gestión del tiempo de estudio de cada individuo.

Hipótesis Nula: No existe relación entre el tiempo dedicado a las redes sociales y el bienestar emocional de los adolescentes, ni entre el bienestar emocional y su rendimiento académico.

Esta hipótesis fue rechazada, ya que los datos obtenidos sugieren que el tiempo invertido en redes sociales influye de manera moderada en el bienestar emocional y rendimiento académico de los adolescentes, especialmente en aquellos que no logran equilibrar su uso con otras actividades. Si bien la relación no es absoluta y depende de factores individuales, la evidencia sugiere que existe un vínculo entre el uso de redes y el bienestar emocional de los estudiantes, así como con su rendimiento académico.

Hipótesis Alternativa: A menor tiempo dedicado a las redes sociales, mayor es el bienestar emocional de los adolescentes, lo que a su vez contribuye a un mejor rendimiento académico.

La hipótesis alternativa se cumplió parcialmente, ya que el estudio encontró que los adolescentes que limitan su uso de redes sociales suelen presentar niveles de bienestar emocional más elevados y, en algunos casos, mejor rendimiento académico. No obstante, aquellos estudiantes que lograron encontrar un uso moderado y constructivo de las redes sociales (por ejemplo, para apoyo académico o mantener conexiones positivas) también mostraron efectos beneficiosos. Por lo tanto, no solo el tiempo es relevante, sino también la calidad del uso y la capacidad de autorregulación en su manejo.

En cuanto a los objetivos planteados:

- **Objetivo general:**

El objetivo de analizar la influencia de las redes sociales en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los adolescentes se cumplió parcialmente, logrando describir las principales tendencias que relacionan el uso de estas plataformas con los aspectos emocionales y académicos en la vida de los estudiantes.

- **Objetivos específicos:**

- **Describir el impacto del uso de redes sociales en el bienestar emocional:**
Se constató que el uso excesivo de redes sociales puede influir en el bienestar emocional de los adolescentes, incrementando niveles de ansiedad en algunos casos y afectando la percepción de satisfacción con la vida de manera significativa en ciertos grupos.
- **Relacionar el uso de las redes sociales con la autopercepción del rendimiento académico de los adolescentes:**
Se identificó una tendencia en la disminución del rendimiento académico entre aquellos adolescentes que utilizan redes sociales de manera desproporcionada. El estudio muestra que el rendimiento escolar puede verse afectado cuando el uso de redes compite directamente con las horas de estudio, afectando su concentración y enfoque.
- **Identificar estrategias y hábitos de uso de redes sociales:**
Se observaron patrones diferenciados en el uso de redes sociales. Los

adolescentes que emplean las redes para fines educativos o conexiones sociales positivas reportaron un impacto menos negativo en su bienestar emocional y rendimiento académico, en contraste con aquellos que utilizan las redes principalmente para entretenimiento o sin restricciones de tiempo.

En relación con las preguntas de investigación formuladas, los resultados han permitido abordarlas de manera satisfactoria, de acuerdo con los objetivos planteados.

4. **¿Cuál es el impacto del uso de redes sociales en el bienestar emocional de los adolescentes?**

El uso de redes sociales puede impactar el bienestar emocional de los adolescentes, especialmente cuando este es excesivo o cuando existe una dependencia que afecta otras áreas de su vida. La ansiedad y, en menor medida, la autoestima se ven afectadas en algunos casos, aunque esto depende de los hábitos específicos de uso.

5. **¿De qué manera perciben los adolescentes la relación entre su uso de redes sociales y su rendimiento académico?**

El rendimiento académico muestra signos de disminución cuando el uso de redes sociales es frecuente y en horarios de estudio. Sin embargo, aquellos estudiantes que logran un uso balanceado y orientado a objetivos académicos o sociales constructivos experimentan menos impacto negativo en sus estudios.

6. **¿Existen hábitos de uso de redes sociales que favorezcan el bienestar emocional y el rendimiento académico?**

Sí, los adolescentes que aplican límites de tiempo y utilizan las redes con propósitos educativos o de apoyo social muestran una menor incidencia de efectos negativos. Estas prácticas favorecen un equilibrio que permite un bienestar emocional relativamente estable y, en algunos casos, mejor rendimiento académico.

Limitaciones y recomendaciones para futuras investigaciones

Este estudio presenta ciertas limitaciones que sugieren oportunidades para investigaciones futuras. En primer lugar, el estudio no profundizó en las diferencias que podrían surgir en función del tipo específico de redes sociales utilizadas. Futuras investigaciones podrían explorar el impacto diferencial entre plataformas para determinar si alguna en particular presenta efectos más pronunciados en el bienestar emocional o rendimiento académico.

Además, la falta de una exploración longitudinal limita la comprensión de los efectos a largo plazo del uso de redes sociales en el bienestar y rendimiento de los adolescentes. Estudios futuros podrían beneficiar el análisis al incluir un seguimiento temporal que capture variaciones y consecuencias más duraderas de este uso.

Otra limitación relevante es la omisión de factores como el uso de videojuegos y las adicciones, que podrían influir de manera significativa en el bienestar emocional y académico de los adolescentes. La adicción a los videojuegos y a las redes sociales, en particular, podría tener efectos sinérgicos que afecten la capacidad de los adolescentes para gestionar sus estudios y emociones. Investigaciones futuras podrían abordar este aspecto y examinar cómo estas adicciones interactúan entre sí y con otros factores sociales.

Asimismo, el estudio no abordó el nivel socioeconómico de los participantes, un factor que podría afectar significativamente el acceso a recursos tecnológicos, la calidad del tiempo en línea y las interacciones sociales en plataformas digitales. El nivel socioeconómico también podría influir en la forma en que los adolescentes utilizan las redes sociales, con posibles diferencias en las experiencias de bienestar emocional y rendimiento académico según su contexto social y económico. Sería relevante investigar cómo el entorno socioeconómico impacta el uso de redes sociales y videojuegos, así como sus efectos en los adolescentes.

Finalmente, no se discriminó entre el tipo de escuela (pública o privada), lo cual podría ser un factor importante al analizar el uso de redes sociales y su relación con el rendimiento académico y el bienestar. El tipo de escuela podría influir en la disponibilidad de recursos tecnológicos y en la formación de hábitos relacionados con el uso de plataformas digitales. Estudiar las diferencias entre estos contextos educativos podría arrojar información valiosa sobre cómo las condiciones escolares afectan el uso de redes sociales y su impacto en los adolescentes.

En resumen, este estudio ha cumplido con los objetivos propuestos, brindando una visión más profunda sobre la influencia de las redes sociales en el bienestar emocional y rendimiento académico de los adolescentes. A pesar de que no todas las hipótesis se verificaron en su totalidad, los hallazgos arrojan luz sobre la necesidad de un uso equilibrado de las redes sociales para evitar efectos negativos. Las limitaciones de esta investigación pueden servir de base para estudios futuros que aborden estos aspectos con mayor profundidad, contribuyendo a un

entendimiento integral de las redes sociales, los videojuegos, las adicciones, el nivel socioeconómico y el tipo de escuela en el desarrollo adolescente.

BIBLIOGRAFÍA

- Abdulaziz, M. A., & Mahmoud, N. A. (2016, mayo 31). Perceptions of social media as a learning tool among undergraduate students: A case study from King Abdulaziz University. *Journal of Social Media Studies*, 3(1), 1-12. Recuperado el 23 de agosto de 2024, de <https://thejsms.org/index.php/JSMS/article/view/134>
- Balarezo Tapia, M. A., & Llivichuzca Pauta, D. G. (2015). *Las redes sociales como nueva opción de promoción de las microempresas en la ciudad de Cuenca*. Tesis previa a la obtención del título de Licenciados en Ciencias de la Comunicación Social. Universidad de Cuenca. Dirección: MST. Fabiola Zavala S. Cuenca, Ecuador. Recuperado el 15 de junio de 2024, de <https://core.ac.uk/download/pdf/38670151.pdf>
- Cuenca, V. M. (2023). **Relación entre adicción a redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios de Paraná** [Tesina de licenciatura, Universidad Católica Argentina, Facultad "Teresa de Ávila"]. Recuperado el 3 de agosto de 2024, de <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/17688/1/relacion-entre-adiccion-redes.pdf>
- Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95. Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el Alcoholismo y las otras Toxicomanías. ISSN: 0214-4840. Recuperado el 2 mayo de 2024, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122889001>
- Escudero-Andino, F. F., Naranjo-Guevara, B. S., López-Fernández, R., & Tapia-Bastidas, T. (2024). **Análítica del aprendizaje para medir las diferencias entre los recursos didácticos digitales versus metodología tradicional en el aprendizaje de las matemáticas**. *Journal Scientific MQR Investigar*, 8(4), 26-45. Recuperado el 12 de septiembre de 2024, de <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.4.2024.26-45>
- Flores Cueto, J. J., Morán Corzo, J. J., & Rodríguez Vila, J. J. (2009). Las redes sociales. *Enlace Virtual*, Edición N° 1, Boletín electrónico de la Unidad de Virtualización Académica - UVA. Universidad de San Martín de Porres. Lima, Perú. Recuperado el 7 de julio de 2024, de https://qc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w23969w/Redes_sociales.pdf

IHMC CmapTools. (n.d.). *Historia de Internet*. Obtenido de IHMC CmapTools. Recuperado el 8 de julio de 2024, de https://cmapspublic2.ihmc.us/rid=1239136955718_1163871558_10281/historia%20internet.p

KeepCoding. (2018, 8 mayo). Historia de Internet: Qué es y cómo funciona Internet. YouTube. Recuperado el 24 de julio de 2024, de <https://www.youtube.com/watch?v=i4RE6dBAjH4>

López-Soto, G. E. (2021). **Las conductas de riesgo en el uso de internet por parte de los estudiantes adolescentes en Puerto Rico** [Tesis de maestría, Universidad de Puerto Rico]. Recuperado el 5 de julio de 2024, de <https://hdl.handle.net/11721/2394>

Lupano Perugini, M. L., Díaz Kuaik, I., Caporiccio Trillo, M. A., & Castro Solano, A. (2022). Tipos de uso de Internet y redes sociales. Análisis de perfiles de usuarios. *Revista de Psicología*, 18(36), 83-100. ISSN: 1669-2438; ISSN electrónico: 2469-2050. Recuperado el 12 de agosto de 2024, de <https://pdfs.semanticscholar.org/b881/47e84389fb2adbe652e6f00d14995159a060.pdf>

Manzanero Díaz, S. (2022). *Impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes y cómo ello afecta a diferentes variables psicológicas*. [Trabajo Fin de Grado, Universidad Europea]. Tutor: Juan Carlos Pérez Jiménez. Recuperado el 5 de junio de 2024, de https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/3193/Selina_Manzanero_Tfg.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Martín Rosell, M. (2015). *Jóvenes y redes sociales*. Tutor: Manuel Hernández Hernández. Universidad de La Laguna. Recuperado el 7 de mayo de 2024, de <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/2511>

Maslow, A. (1948). Higher and lower needs. *Journal of Psychology*, 25, 433-436. Recuperado el 20 de septiembre de 2024.

Mayer, J. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books. Recuperado el 17 de septiembre de 2024.

- McRae, K., Gross, J. J., Weber, J., Robertson, E. R., Sokol-Hessner, P., Ray, R. D., & Ochsner, K. N. (2012). The development of emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal in children, adolescents, and young adults. **Social Cognitive and Affective Neuroscience**, 7, 11-22. Recuperado el 15 de mayo de 2024, de <https://doi.org/10.1093/scan/nsq079>
- Montesdeoca Parra, D. F. (2021). **Influencia del uso de las redes sociales y rendimiento escolar**. [Trabajo de titulación, Universidad Católica de Cuenca]. Director: Dr. Juan Fernando Pesántez Calle, Mgs. Recuperado el 11 de septiembre de 2024, de <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/9788>
- Morduchowicz, R. (2012). **Los adolescentes y las redes sociales: La construcción de la identidad juvenil en internet**. Fondo de Cultura Económica. Recuperado el 28 de agosto, de 2024, de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=guyoEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2>
- Morduchowicz, R., Marcon, A., Sylvestre, V., & Ballestrini, F. (2010). **Los adolescentes y las redes sociales**. Escuela y Medios. Ministerio de Educación de la Nación. Recuperado el 13 de junio de 2024, de https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/los_adolescentes_y_las_redes_sociales.pdf
- Müller, K. W., Werthmann, J., Beutel, M. E., Wölfling, K., & Egloff, B. (2021). Rasgos de personalidad desadaptativos y su interacción con las expectativas de resultado en el trastorno por videojuegos y trastornos relacionados con Internet. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 18(8), 3967. Recuperado el 17 de septiembre de 2024, de <https://doi.org/10.3390/ijerph18083967>
- Navarro, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. **Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación**, 2, 2-15. Recuperado el 6 de agosto de 2024, de <https://www.oei.es/historico/redie/>
- Nicanor Hernández, J. R. (2021). Relación entre la regulación emocional, adicción a las redes sociales y rendimiento escolar, en adolescentes del municipio de Ixtlahuaca. [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Estado de México, Centro Universitario UAEM

- Atlacomulco]. Recuperado el 9 de junio de 2024, de <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/111843>
- Ontsi. (2011). Las redes sociales en internet. *Observatorio Nacional de Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información*. Recuperado el 6 de mayo de 2024, de <https://biblio.ontsi.red.es/>
- Papalia, D. (2012). *Desarrollo humano*. México: McGraw Hill. Recuperado el 23 de julio de 2024, de <https://www.mheducation.com.mx/>
- Rivera, A., & Araujo, E. (2020). Relación entre inteligencia emocional y riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de educación superior no universitaria, Lima Metropolitana. *Revista de Psicología*, 18(36), 83-100. Recuperado el 25 de julio de 2024, de <https://doi.org/10.33890/revistapsicologia.uclv.18.36.1324>
- Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Predicción de tendencias hacia el uso desordenado de las plataformas de redes sociales de Facebook: el papel de la personalidad, la impulsividad y la ansiedad social. *Psychiatry Research*, 285, e112793. Recuperado el 11 de septiembre de 2024, de <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112793>
- Touron, J. (2014). 10 mitos sobre el rendimiento de los alumnos contados por John Hattie (Parte I y II). Recuperado el 8 de junio de 2024, de <https://www.campuseducacion.com/10-mitos-sobre-el-rendimiento-de-los-alumnos-contados-por-john-hattie/>
- Torre, Lidia de la. "Las redes sociales : conceptos y teorías" [en línea]. Consonancias, 11,39 (2012). Recuperado el 8 de septiembre de 2024, de <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/7067/1/redes-sociales-conceptos-teorias.pdf>
- West, R., & Brown, J. (2013). *Theory of addiction* (2da. Ed.). Chichester, Inglaterra: John Wiley & Sons. Recuperado el 5 de agosto de 2024.
- Young, K. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. Recuperado el 7 de julio de 2024, de <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

ANEXO

El cuestionario está conformado por las siguientes preguntas:

Sección 1 de 5

Influencia de las redes sociales en el bienestar emocional y rendimiento académico de los adolescentes

“La presente investigación titulada **"Influencia de las redes sociales en el bienestar emocional y rendimiento académico de los adolescentes"**, es conducida por **Agustina Cecilia Cervilla Moyano**, estudiante de la Facultad de Humanidades y Ciencias Económicas de la Pontificia Universidad Católica Argentina sede Mendoza, de la carrera de Licenciatura en Psicopedagogía; dirigida y supervisada por la **Lic. Analía Montenegro**.

El objetivo de este estudio es investigar la influencia que ejercen las redes sociales en adolescentes, específicamente en el grupo de edades de 13 a 17 años, tanto en su bienestar emocional como en su rendimiento académico.

La participación en este estudio es completamente voluntaria. La información recopilada será confidencial y no se utilizará para ningún propósito diferente al de esta investigación. Sus respuestas se codificarán con un número de identificación, garantizando así el anonimato. Si alguna de las preguntas le resulta incómoda, tiene el derecho de informar al investigador o de no responder. Al finalizar el estudio, se ofrecerá una devolución de los resultados obtenidos durante la investigación.

Desde ya, se agradece su tiempo y disposición.

Preguntas:

- ¿Acepta participar de la investigación?

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Agustina Cecilia Cervilla Moyano. He sido informado(a) de la meta y objetivos de este estudio.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los fines de este estudio sin mi consentimiento.

Datos demográficos:

Edad:

- 13
- 14
- 15
- 16
- 17

Género:

Femenino

Masculino

Otro

Prefiero no decirlo

Curso:

1º año

2º año

3º año

4º año

5º año

Sección 2 de 5

“Uso de redes sociales”

- En promedio, ¿Cuántas horas al día pasas en redes sociales?

Menos de una hora

1-2 horas

3-4 horas

Más de 4 horas

- ¿Qué redes sociales utilizas con mayor frecuencia?

Instagram

TikTok

Facebook

Twitter

Snapchat

Otra: _____

- ¿A qué hora del día usas más las redes sociales?

Mañana

Tarde

Noche

A lo largo del día

- ¿Utilizas las redes sociales durante el horario escolar?

Sí

No

Sección 3 de 5:

“Bienestar emocional”

- ¿Cómo te sientes después de usar redes sociales?

Feliz

Ansioso/a

Triste

Indiferente

Motivado/a

Otro: _____

- ¿Has sentido alguna vez que las redes sociales influyen en tu autoestima?

Sí, a menudo

A veces

Raramente

Nunca

- ¿Consideras que alguna vez has comparado tu vida con la de otras personas que ves en redes sociales?

Si, frecuentemente

A veces

Raramente

Nunca

- ¿Cómo crees que las redes sociales afectan tu estado de ánimo en general?

Lo mejoran

Lo empeoran

No lo afectan

Depende del día

Sección 4 de 5

“Rendimiento académico”

- ¿Crees que el tiempo que pasas en redes sociales afecta tu rendimiento académico?

Sí, mucho

Sí, un poco

No, en absoluto

- ¿Te distraes fácilmente mientras estudias debido a las redes sociales?

Sí

A veces

Raramente

Nunca

- ¿Utilizas redes sociales para temas relacionados con tus estudios (por ejemplo, grupos de estudio, búsqueda de información)?
 - Sí
 - A veces
 - Raramente
 - Nunca
- ¿Cómo describirías tu desempeño académico en relación al tiempo que pasas en redes sociales?
 - Ha mejorado
 - Se ha mantenido igual
 - Ha empeorado

Sección 5 de 5:

“Reflexión Personal”

- ¿Qué piensas sobre la influencia de las redes sociales en tu vida? (Escribe brevemente)
- ¿Has intentado reducir el tiempo que pasas en redes sociales para mejorar tu bienestar emocional o rendimiento académico?
 - Sí, y funcionó
 - Sí, pero no funcionó
 - No lo he intentado
- ¿Qué cambios harías en tu uso de redes sociales para mejorar tu bienestar emocional y rendimiento académico? (Escribe brevemente)

Google no creó ni aprobó este contenido.

Google [Formularios](#)

