

Redes sociales en la salud mental de los adolescentes en entornos urbanos de Ecuador

Social Networks in the Mental Health of Adolescents in Urban Environments of Ecuador

<https://doi.org/10.47606/ACVEN/PH0342>

Noralma Paola Rodríguez Vera^{1*}

<https://orcid.org/0009-0009-2457-8898>

pao_rodriguezv26@hotmail.com

Diana Carolina Cruz Gordillo²

<https://orcid.org/0009-0009-2121-9830>

dianacruz23@hotmail.com

Maldonado Palacios Israel Alejandro³

<https://orcid.org/0000-0002-1418-6809>

iamaldonado97@gmail.com

Recibido: 28/02/2025

Aceptado: 01/05/2025

RESUMEN

El uso de redes sociales en el ámbito escolar ha generado preocupaciones sobre sus efectos en el bienestar emocional y académico de los estudiantes. Este estudio analiza las percepciones de los docentes respecto a la influencia de las redes sociales en los adolescentes, enfocándose en los cambios emocionales, el rendimiento académico y las estrategias educativas necesarias para un uso saludable. Se utilizó un enfoque cualitativo, con la técnica de Focus Group, para obtener la opinión de los docentes sobre el uso de redes sociales en el contexto escolar. Los participantes fueron 30 docentes de diferentes áreas, seleccionados de instituciones educativas secundarias de la ciudad. El instrumento utilizado fue una guía de preguntas abiertas diseñada para explorar temas como el uso de redes sociales, los cambios emocionales, los problemas académicos, el ciberacoso y las estrategias educativas. Las respuestas fueron analizadas de forma categórica. Los resultados revelaron una preocupación generalizada sobre los efectos negativos del uso excesivo de redes sociales en los estudiantes. Los docentes destacaron problemas como la distracción, la ansiedad, el estrés y la disminución en el rendimiento académico. También se identificó una falta de educación sobre el uso saludable de las redes sociales. Se concluye que las instituciones educativas deben intervenir para promover el uso responsable de las redes sociales, implementando programas educativos y estrategias para prevenir el ciberacoso. Además, se resalta la necesidad de colaboración entre la familia y la escuela.

Palabras clave: Uso de redes sociales, bienestar académico, ciberacoso.

1. Universidad Estatal de Milagro (UNEMI)- Ecuador

2. Universidad Internacional del Ecuador- Ecuador

3. Investigador Independiente- Ecuador

* Autor de correspondencia: pao_rodriguezv26@hotmail.com

ABSTRACT

The use of social media in the school environment has raised concerns about its effects on students' emotional and academic well-being. This study analyzes teachers' perceptions regarding the influence of social media on adolescents, focusing on emotional changes, academic performance, and the educational strategies needed for healthy usage. A qualitative approach was used, with the Focus Group technique, to gather teachers' opinions on social media usage in the school context. The participants were 30 teachers from different fields, selected from secondary educational institutions in the city. The instrument used was a guide with open-ended questions designed to explore topics such as social media usage, emotional changes, academic issues, cyberbullying, and educational strategies. The responses were analyzed categorically. The results revealed a widespread concern about the negative effects of excessive social media use on students. Teachers highlighted issues such as distraction, anxiety, stress, and decreased academic performance. A lack of education on the healthy use of social media was also identified. It is concluded that educational institutions must intervene to promote responsible social media use by implementing educational programs and strategies to prevent cyberbullying. Additionally, the need for collaboration between families and schools is emphasized.

Keywords: Social media use, academic well-being, cyberbullying

INTRODUCTION

En la actualidad, el uso de las redes sociales ha adquirido un papel central en la vida de los adolescentes, siendo una herramienta clave para la comunicación, el entretenimiento y la construcción de identidad (Macías, 2023). En el ámbito estudiantil, se han evidenciado tanto los beneficios como los riesgos asociados a su uso (León y Hidalgo, 2024). De acuerdo con la investigación realizada por Giles (2021), en países como Estados Unidos y Reino Unido el acceso constante a redes como Instagram, TikTok y Facebook puede influir en el bienestar psicológico de los jóvenes, incrementando los niveles de ansiedad, depresión y problemas de autoestima.

En contraste, otras investigaciones han resaltado el potencial positivo de estas plataformas al facilitar el acceso a redes de apoyo y recursos educativos sobre salud mental (Hyun et al., 2025). En Ecuador, el acceso a internet y redes sociales ha aumentado significativamente en los últimos años, especialmente en entornos urbanos donde la conectividad es mayor (Boné, 2023).

Según el estudio de Castillo et al., (2024), la mayoría de los adolescentes ecuatorianos utilizan redes sociales de manera cotidiana, lo que ha generado preocupación sobre su impacto en la salud mental de esta población. Aunque existen estudios previos sobre salud mental en adolescentes en el país, la relación específica entre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico aún requiere mayor profundización, dado el crecimiento exponencial del uso de estas plataformas en la última década (Bada et al., 2023).

Las redes sociales son plataformas digitales que permiten la interacción, comunicación y difusión de contenido entre usuarios a través de internet (Viera et al., 2024). Estas incluyen aplicaciones como Facebook, Instagram, TikTok y Twitter, entre otras, que han transformado la manera en que los adolescentes socializan, acceden a información y construyen su identidad (Méndez y Zúñiga, 2024). En los entornos urbanos de Ecuador, el acceso a estas plataformas es amplio debido a la mayor conectividad y disponibilidad de dispositivos tecnológicos, lo que influye en la frecuencia y el tipo de uso que los jóvenes hacen de estas herramientas digitales (Venegas, 2024).

El impacto de las redes sociales puede ser tanto positivo como negativo, dependiendo de factores como el tiempo de uso, el tipo de contenido consumido y la interacción con otros usuarios (Bernal et al., 2025). Mientras que algunas redes pueden fomentar la socialización y el acceso a información relevante, también pueden contribuir a la exposición a riesgos como el ciberacoso, la comparación social y la dependencia tecnológica (Sarango, 2025).

Por otro lado, la salud mental de los adolescentes hace referencia al estado de bienestar emocional, psicológico y social de los jóvenes en esta etapa de desarrollo (Carrillo y Pilco, 2024). Incluye la capacidad de manejar el estrés, mantener relaciones interpersonales saludables, tomar decisiones adecuadas y enfrentar los desafíos de la vida diaria (Rivas et al., 2024). En los entornos urbanos de Ecuador, diversos factores pueden influir en la salud mental de los adolescentes, como el entorno familiar, el contexto educativo, la presión social y el uso de tecnología, incluyendo las redes sociales (Albán y Guzmán, 2024).

El uso excesivo o inadecuado de redes sociales puede estar asociado con efectos negativos en la salud mental, como el aumento de la ansiedad, la depresión y problemas de autoestima (Zambrano y Vargas, 2024). La constante exposición a estándares irreales de belleza, la comparación con otros y la necesidad de validación a través de "me gusta" y comentarios pueden generar sentimientos de insatisfacción y angustia (Borge, 2024).

Sin embargo, un uso adecuado y moderado también puede ser beneficioso, al proporcionar espacios de apoyo, información sobre salud mental y oportunidades de expresión personal (Díaz y Sánchez, 2024). Ante esta realidad, la problemática que aborda esta investigación se origina en la preocupación progresiva sobre el impacto del uso de redes sociales en la salud mental de los adolescentes en entornos urbanos de Ecuador.

A pesar de que las redes sociales forman parte de la vida cotidiana de los jóvenes, aún no se ha determinado con claridad hasta qué punto su uso puede afectar su bienestar emocional (Payares y Chamorro, 2024); (Bojorque y Mocha, 2024). El objetivo general de este estudio es analizar la influencia de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes ecuatorianos en áreas urbanas, identificando los efectos positivos y negativos de su uso. A partir de ello, se busca responder a la siguiente pregunta de investigación: ¿De qué manera el uso de redes sociales influye en la salud mental de los adolescentes en entornos urbanos de Ecuador?

METODOLOGÍA

La metodología de este estudio se basó en un enfoque mixto, combinando técnicas cuantitativas y cualitativas (Vizcaíno et al., 2023), para obtener una visión integral del impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes en entornos urbanos de Ecuador. Se empleó un diseño no experimental y de alcance correlacional, permitiendo analizar la relación entre el uso de redes sociales y el bienestar emocional de los jóvenes sin manipular las variables en estudio (Medina et al., 2023).

Además, la investigación se desarrolló bajo un tipo descriptivo y explicativo (Arias y Covinos, 2021), con el objetivo de caracterizar el uso de estas plataformas digitales y su influencia en la estabilidad emocional de los adolescentes, así como identificar posibles factores que potencian o mitigan sus efectos.

La población de estudio estuvo conformada por adolescentes matriculados en instituciones educativas particulares, del sector urbano de Ecuador, considerando aquellos con acceso frecuente a redes sociales. La muestra se determinó con base en criterios de representatividad y accesibilidad, asegurando una distribución equitativa en términos de edad, género y nivel académico. Para la recolección de datos, se utilizaron dos instrumentos principales: una encuesta estructurada aplicada a los adolescentes y un focus group realizado con docentes (Arias J., 2021).

La encuesta incluyó preguntas cerradas y escalas de medición de likert sobre el tiempo de uso de redes sociales, los tipos de contenido consumido, la percepción del impacto emocional y síntomas relacionados con la ansiedad o la depresión. Esta encuesta se aplicó a una muestra de 450 estudiantes de entre 12 y 18 años, seleccionados mediante un muestreo probabilístico en instituciones educativas de zonas urbanas. Por otro lado, el focus group contó con la participación de 15 docentes, quienes compartieron sus observaciones sobre los cambios en el comportamiento emocional y social de los estudiantes en relación con el uso de redes sociales.

Las sesiones fueron grabadas y analizadas mediante una categorización de respuestas, permitiendo identificar patrones y tendencias relevantes en la percepción docente sobre la problemática.

A través de la combinación de datos cuantitativos y cualitativos, este estudio permitió comprender de mejor manera cómo las redes sociales influyen en la salud mental de los adolescentes, proporcionando información valiosa para el desarrollo de estrategias de intervención y promoción de un uso saludable de estas plataformas digitales.

RESULTADOS

Se presentan los resultados obtenidos a partir del análisis realizado a través de un focus group con 15 docentes, cuyo objetivo principal fue evaluar la percepción del impacto de las redes sociales en el comportamiento y la salud mental de los adolescentes. Las respuestas fueron recopiladas mediante preguntas abiertas que se agruparon en tres dimensiones clave: uso y hábitos digitales, cambios emocionales y académicos, e interacciones y riesgos en redes sociales.

Se empleó un proceso de categorización temática para organizar y analizar las respuestas, lo que permitió identificar patrones y tendencias significativas en relación con el uso de las redes sociales, sus efectos en la autoestima, el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes. A continuación, se presentan las tablas de frecuencias y porcentajes que reflejan las opiniones y observaciones de los docentes sobre estas áreas.

Tabla 1:

Horas de uso de redes sociales

Variable	Frecuencia	Porcentaje (%)
1 hora	58	11.1%
2 horas	81	15.5%
3 horas	108	20.7%
4 horas	133	25.5%
5 horas o más	70	13.4%

La Tabla 1: Horas de uso de redes sociales revela la distribución del tiempo que los estudiantes dedican a las redes sociales a lo largo del día. Un 11.1% de los estudiantes informa utilizar redes sociales solo una hora al día, lo que refleja que una pequeña proporción de los adolescentes limita su tiempo en estas plataformas. En comparación, un 15.5% de los estudiantes pasa dos horas al día en redes sociales, un porcentaje mayor pero todavía moderado. El 20.7% de los estudiantes utiliza redes sociales durante tres horas al día, una cifra que refleja un uso moderado pero significativo de estas plataformas. Sin embargo, la categoría con el porcentaje más alto corresponde a aquellos que usan redes sociales durante cuatro horas al día, alcanzando un 25.5% de los estudiantes, lo que indica un uso considerablemente alto. Finalmente, un 13.4% de los estudiantes informa pasar cinco horas o más al día en redes sociales, lo que resalta a un grupo notable de adolescentes que dedican una cantidad sustancial de tiempo a estas plataformas.

Tabla 2:

Dificultad para dejar de usar redes sociales

Variable	Frecuencia	Porcentaje (%)
Totalmente en desacuerdo	21	4.0%
En desacuerdo	81	15.5%
Neutral	129	24.7%
De acuerdo	148	28.3%
Totalmente de acuerdo	71	13.6%

La Tabla 2: Dificultad para dejar de usar redes sociales muestra cómo los estudiantes perciben la dificultad de dejar de usar las redes sociales, incluso cuando tienen otras responsabilidades. Un 4.0% de los estudiantes totalmente en desacuerdo con la afirmación sugiere que un pequeño porcentaje de los adolescentes no experimentan dificultades para reducir su tiempo en redes sociales.

El 15.5% de los estudiantes está en desacuerdo, lo que indica que algunos jóvenes no perciben gran dificultad para desconectarse de las plataformas. En un nivel intermedio, el 24.7% se muestra neutral, lo que puede reflejar una posición ambigua o una falta de conciencia clara sobre la influencia de las redes sociales en su comportamiento.

Sin embargo, una proporción significativa de los estudiantes (28.3%) está de acuerdo con la afirmación de que les resulta difícil dejar de usar redes sociales, lo que indica que muchos jóvenes sienten una conexión fuerte y persistente con estas plataformas. Finalmente, un 13.6% está totalmente de acuerdo, lo que resalta a un grupo importante que experimenta una dificultad considerable para desconectarse, lo que podría estar relacionado con el hábito, la dependencia o la necesidad de interacción constante en línea.

Tabla 3:
Impacto en el estado de ánimo

Variable	Frecuencia	Porcentaje (%)
Totalmente en desacuerdo	51	9.8%
En desacuerdo	92	17.6%
Neutral	114	21.8%
De acuerdo	118	22.5%
Totalmente de acuerdo	75	14.3%

La Tabla 3: Impacto en el estado de ánimo presenta los resultados sobre cómo los estudiantes perciben el impacto de las redes sociales en su estado emocional. Un 9.8% de los encuestados totalmente en desacuerdo indican que no experimentan ningún efecto negativo en su estado de ánimo a causa del uso de las redes sociales. Este grupo parece ser el menos afectado por el consumo de contenido digital.

Por otro lado, el 17.6% de los estudiantes en desacuerdo sugiere que algunos jóvenes no creen que el uso de redes sociales afecte de manera significativa su estado emocional. Mientras tanto, el 21.8% de los estudiantes se encuentra en una posición neutral, lo que indica que una parte significativa de los adolescentes no tiene una opinión clara sobre el impacto emocional de las redes sociales, posiblemente por una falta de reflexión sobre su experiencia personal con estas plataformas.

Una proporción considerable de estudiantes, 22.5%, está de acuerdo en que las redes sociales sí afectan su estado de ánimo, lo que puede estar relacionado con el tipo de contenido que consumen o las interacciones en línea que experimentan. Finalmente, el 14.3% de los encuestados totalmente de acuerdo indica que para un grupo más pequeño, el impacto emocional de las redes sociales es muy evidente, lo que podría reflejar un mayor nivel de ansiedad, tristeza o inseguridad a raíz de las comparaciones sociales y la exposición constante a contenido digital.

Tabla 4:

Comparación con otras personas y autoestima

Variable	Frecuencia	Porcentaje (%)
Totalmente en desacuerdo	47	9.0%
En desacuerdo	71	13.6%
Neutral	106	20.3%
De acuerdo	136	26.1%
Totalmente de acuerdo	90	17.2%

La Tabla 4: Comparación con otras personas y autoestima muestra los resultados sobre cómo los adolescentes perciben el impacto de las redes sociales en su autoestima a través de la comparación con otras personas. Un 9.0% de los encuestados totalmente en desacuerdo indica que no realizan comparaciones con otros en redes sociales y, por lo tanto, no creen que esto afecte su autoestima.

El 13.6% de los estudiantes en desacuerdo manifiestan que no perciben una relación significativa entre la comparación en redes sociales y su autoestima. Mientras tanto, un 20.3% de los encuestados se mantiene en una posición neutral, lo que puede indicar que no sienten de manera clara que las comparaciones en redes sociales tengan un impacto directo sobre su autoestima, o bien, pueden no haber reflexionado de manera profunda sobre este fenómeno. Una proporción considerable, 26.1%, está de acuerdo con que la comparación con otras personas en redes sociales influye en su autoestima, lo que sugiere que un número significativo de adolescentes sienten que su valor personal está relacionado con las imágenes idealizadas o las vidas mostradas en las plataformas digitales. Finalmente, el 17.2% de los estudiantes totalmente de acuerdo indica que, para ellos, las comparaciones sociales en redes sociales tienen un impacto notable en su autoestima, lo que podría estar relacionado con sentimientos de insuficiencia o inseguridad debido a las expectativas poco realistas creadas por las redes.

Tabla 5:

Percepción de mejora en socialización

Variable	Frecuencia	Porcentaje (%)
Totalmente en desacuerdo	88	16.9%
En desacuerdo	102	19.6%
Neutral	114	21.9%
De acuerdo	106	20.4%
Totalmente de acuerdo	40	7.7%

La Tabla 5: Percepción de mejora en socialización presenta los resultados sobre cómo los adolescentes perciben si el uso de redes sociales ha influido en su capacidad para socializar. Un 16.9% de los encuestados totalmente en desacuerdo indica que no perciben ninguna mejora en su socialización debido al uso de redes sociales. Asimismo, un 19.6% en desacuerdo también considera que las redes sociales no han favorecido su capacidad de socialización.

El 21.9% de los estudiantes se muestra neutral, lo que sugiere que no tienen una opinión definida sobre el impacto de las redes sociales en su vida social, posiblemente debido a la combinación de aspectos positivos y negativos que experimentan. Por otro lado, el 20.4% de los encuestados está de acuerdo en que las redes sociales han mejorado su capacidad para socializar, lo cual indica que, para un segmento considerable, estas plataformas han facilitado la conexión con amigos, familiares y nuevos conocidos. Finalmente, el 7.7% de los estudiantes totalmente de acuerdo considera que el uso de redes sociales ha tenido una mejora significativa en su socialización.

Tabla 6:
Acoso y bienestar emocional

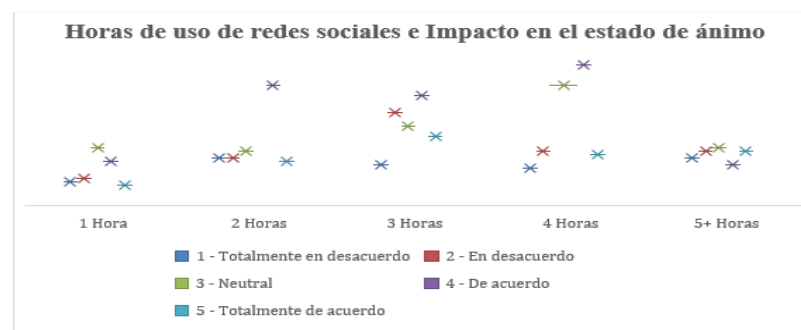
Variable	Frecuencia	Porcentaje (%)
Totalmente en desacuerdo	130	24.9%
En desacuerdo	144	27.5%
Neutral	95	18.1%
De acuerdo	57	10.9%
Totalmente de acuerdo	24	4.6%

La Tabla 6: Acoso y bienestar emocional muestra los resultados sobre la percepción de los adolescentes respecto al impacto del acoso en línea en su bienestar emocional. Un 24.9% de los encuestados se muestra totalmente en desacuerdo con la idea de que el acoso en línea afecta su bienestar emocional, lo que indica que una cuarta parte de los estudiantes no considera que el ciberacoso tenga un impacto negativo en ellos. Un 27.5% en desacuerdo también expresa que el acoso en línea no les afecta emocionalmente.

Por otro lado, el 18.1% de los estudiantes se muestra neutral, lo que sugiere que no tienen una opinión definitiva sobre este tema, posiblemente porque no han experimentado directamente el acoso en redes o no lo consideran un problema serio. Un 10.9% de los encuestados está de acuerdo con que el acoso en línea afecta su bienestar emocional, y un 4.6% totalmente de acuerdo indica que sí sienten un impacto significativo en su salud emocional debido a experiencias de ciberacoso.

Figura 1

Relación entre Horas de uso de redes sociales e Impacto en el estado de ánimo



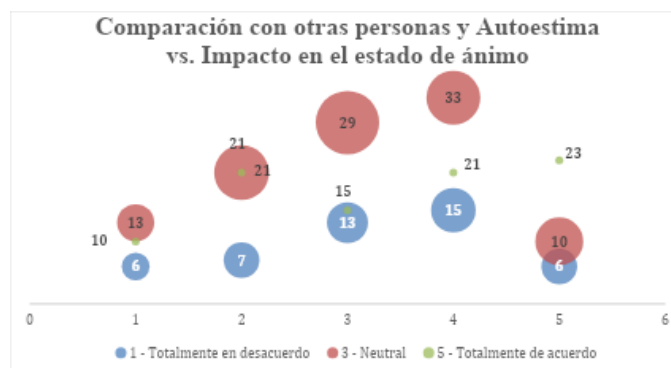
El análisis de la relación entre las Horas de uso de redes sociales (variable independiente) y el Impacto en el estado de ánimo (variable dependiente) revela patrones importantes sobre cómo el tiempo dedicado a las redes sociales puede influir en la percepción de los adolescentes sobre su bienestar emocional. En la categoría "Totalmente en desacuerdo", la mayoría de los estudiantes, independientemente de las horas que pasan en redes sociales, no perciben un impacto en su estado de ánimo. Las respuestas son relativamente equilibradas en las categorías de uso de redes sociales, excepto para aquellos que pasan 5 horas o más, que representan la mayor frecuencia en esta categoría con 14 respuestas.

En la categoría "En desacuerdo", los estudiantes que consideran que las redes sociales no afectan su estado de ánimo se distribuyen principalmente entre los que pasan 3 horas al día (con 27 respuestas), seguidos por los que usan redes sociales durante 4 horas (16 respuestas) y 5 horas o más (16 respuestas). Esto sugiere que, aunque algunos adolescentes están en desacuerdo con el impacto de las redes, la cantidad de tiempo en redes sociales podría estar relacionada con una mayor percepción de este efecto. La categoría "Neutral" muestra una tendencia más destacada entre los estudiantes que usan redes sociales durante 4 horas, con 35 respuestas en esta categoría. En comparación con otras respuestas, los estudiantes que pasan 4 horas al día en redes sociales son los más representados en la percepción neutral, lo que indica que muchos jóvenes no ven ni un impacto positivo ni negativo claro de las redes sociales en su bienestar emocional.

En la categoría "De acuerdo", los estudiantes que reportan estar de acuerdo con que las redes sociales influyen en su estado de ánimo se agrupan principalmente en las categorías de 2 horas (35 respuestas) y 4 horas (41 respuestas) de uso. Esto señala una relación moderada entre el tiempo de uso y la percepción de que el uso de redes sociales afecta emocionalmente a los adolescentes. Por último, en la categoría "Totalmente de acuerdo", los estudiantes que pasan 5 horas o más en redes sociales son los más frecuentes, con 16 respuestas. Este dato sugiere que, para algunos estudiantes, el uso excesivo de redes sociales puede tener un impacto emocional claramente negativo en su estado de ánimo.

Figura 2

Relación entre Comparación con otras personas y Autoestima vs. Impacto en el estado de ánimo



El análisis de la relación entre Comparación con otras personas y Autoestima (variable independiente) y el Impacto en el estado de ánimo (variable dependiente) revela cómo la percepción de los adolescentes sobre su autoestima, influenciada por la comparación con otros, puede afectar su bienestar emocional.

En la categoría "Totalmente en desacuerdo" con la comparación con otras personas y su autoestima, las respuestas se distribuyen de manera equilibrada entre las diversas categorías de impacto en el estado de ánimo. No obstante, los estudiantes que no sienten que la comparación con otros afecta su autoestima muestran una mayor frecuencia en las respuestas "Neutral" (13 respuestas) y "De acuerdo" (15 respuestas), lo que sugiere que, aunque no perciben un impacto negativo directo, su estado emocional no es completamente inmune a la comparación social.

Por otro lado, en la categoría "En desacuerdo", aquellos que consideran que la comparación con otras personas no influye en su autoestima también presentan una distribución variada en cuanto al impacto en su estado de ánimo. En este caso, las respuestas de "De acuerdo" (20 respuestas) y "Neutral" (17 respuestas) son las más frecuentes. Esto indica que, aunque no experimentan una influencia directa sobre su autoestima, algunos de estos estudiantes aún perciben efectos emocionales relacionados con la comparación.

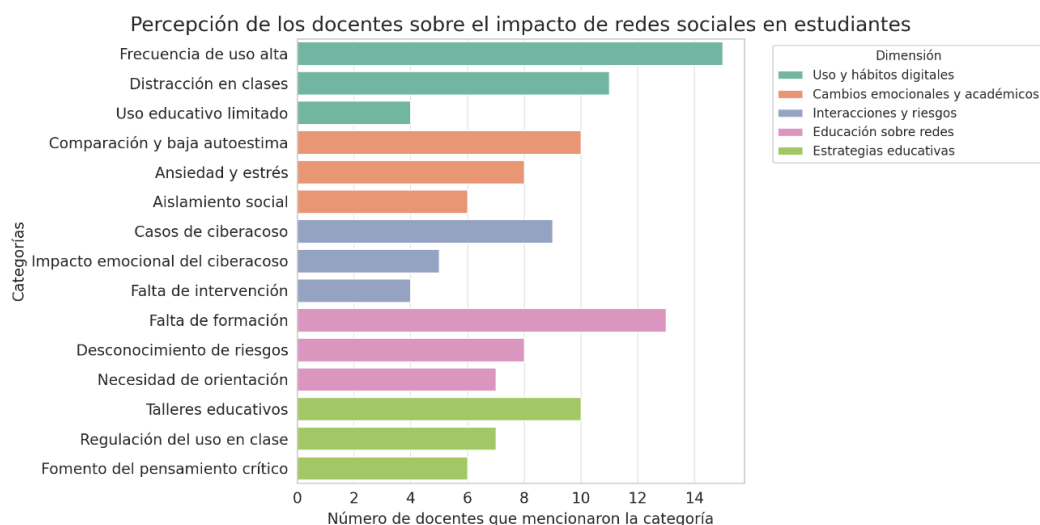
En la categoría "Neutral", los adolescentes que no tienen una postura clara sobre cómo la comparación con otros afecta su autoestima tienen una distribución notablemente más alta en la categoría "Neutral" (29 respuestas) en cuanto al impacto en su estado de ánimo. Sin embargo, también se observa una frecuencia considerable en la respuesta "De acuerdo" (33 respuestas), lo que sugiere que, a pesar de no tener una opinión decidida sobre el impacto de la comparación en su autoestima, estos estudiantes todavía sienten sus efectos en el bienestar emocional.

En la categoría "De acuerdo", los estudiantes que perciben la comparación con otras personas como un factor importante en su autoestima están más representados en las respuestas "De acuerdo" (29 respuestas) y "Neutral" (40 respuestas). Estos datos sugieren que la percepción de la comparación social como un fenómeno que afecta la autoestima está vinculada con una mayor incidencia en los cambios emocionales, aunque no todos los estudiantes se ven completamente afectados de manera negativa.

Finalmente, en la categoría "Totalmente de acuerdo", los adolescentes que reconocen la comparación con otros como una influencia decisiva en su autoestima muestran un patrón de respuestas predominante en "De acuerdo" (23 respuestas) y "Neutral" (15 respuestas). Esto sugiere que estos estudiantes son más conscientes de la influencia de la comparación social en su bienestar emocional, lo que indica una relación más fuerte entre la autoestima y el impacto en el estado de ánimo.

El análisis de los resultados del Focus Group sobre el uso de redes sociales por parte de los estudiantes, centrado en la percepción de los docentes, revela varios hallazgos importantes en relación con el impacto en el bienestar emocional y académico de los adolescentes, así como las estrategias para mejorar su uso.

Figura 2
Análisis focus grup



Uso y hábitos digitales:

En cuanto a la percepción de los docentes sobre el uso de redes sociales en el contexto escolar, los resultados muestran que la mayoría de los docentes (15) identifican una frecuencia alta de uso de redes sociales entre los estudiantes. Sin embargo, también se observa una preocupación significativa por los efectos negativos asociados con este uso, destacando la distracción y baja concentración de los estudiantes (11 docentes) y el uso educativo limitado (4 docentes). Estos resultados sugieren que, aunque los estudiantes están muy involucrados en las redes sociales, el uso académico y productivo de estas plataformas es aún escaso.

Cambios emocionales y académicos:

Sobre los efectos emocionales y académicos del uso de redes sociales, los docentes señalan varios impactos negativos en los estudiantes. Un total de 10 docentes mencionan que el uso de redes sociales está relacionado con la comparación social y una baja autoestima entre los estudiantes. Además, 8 docentes destacan que los adolescentes experimentan ansiedad y estrés debido al uso excesivo de estas plataformas, mientras que 6 docentes mencionan el aislamiento social como otro efecto negativo.

En relación con el desempeño académico, el rendimiento disminuido es un hallazgo importante, con 12 docentes señalando que el uso excesivo de redes sociales está afectando negativamente el rendimiento escolar. También se mencionan otros problemas, como la dificultad de atención (9 docentes) y la procrastinación y fatiga (7 docentes), lo que implica que los estudiantes están teniendo dificultades para concentrarse y gestionar su tiempo de manera efectiva debido a su involucramiento en redes sociales.

Interacciones y riesgos en redes sociales:

El tema del ciberacoso es una preocupación significativa, con 9 docentes reportando casos recurrentes entre los estudiantes. También se observa que el aislamiento emocional y las reacciones negativas derivadas de las interacciones en redes sociales son una preocupación para 5 docentes, y 4 docentes mencionan la falta de intervención institucional para abordar estos problemas. En cuanto a la educación sobre el uso saludable de redes sociales, 13 docentes consideran que hay una falta de formación adecuada sobre el tema. Otros 8 docentes mencionan que los estudiantes tienen un desconocimiento de los riesgos asociados con las redes sociales, y 7 docentes subrayan la necesidad de orientación para promover un uso más saludable de estas plataformas.

Estrategias educativas:

Finalmente, en cuanto a las posibles soluciones, los docentes proponen varias estrategias educativas para promover un uso más positivo y consciente de las redes sociales. Las propuestas más comunes incluyen talleres educativos (10 docentes), regulación del uso en clase (7 docentes) y el fomento del pensamiento crítico (6 docentes). Estas sugerencias indican una voluntad de las instituciones educativas de intervenir y mejorar la relación de los estudiantes con las redes sociales, promoviendo hábitos más saludables y conscientes.

CONCLUSIONES

En primer lugar, se observa una preocupación generalizada entre los docentes sobre el uso excesivo de redes sociales y sus efectos negativos en los estudiantes. La mayoría de los docentes coinciden en que el uso frecuente de las redes sociales está teniendo un impacto considerable en la concentración y el rendimiento académico de los estudiantes. A su vez, el uso desmedido de estas plataformas está vinculado a problemas emocionales, como el estrés, la ansiedad y la baja autoestima, lo que genera una disminución en la calidad de las interacciones sociales y académicas. En segundo lugar, se destaca la urgencia de intervención por parte de las instituciones educativas para contrarrestar los efectos negativos del uso excesivo de las redes sociales. Los docentes han identificado la falta de educación sobre el uso saludable de estas plataformas como una de las principales causas de los problemas observados, lo que resalta la necesidad de implementar programas educativos específicos que promuevan el uso responsable de las redes sociales y enseñen a los estudiantes a reconocer los riesgos asociados. Además, el ciberacoso es un tema recurrente, lo que subraya la importancia de generar estrategias para prevenirlo y manejar sus consecuencias de manera efectiva.

Por último, se hace énfasis en el rol de la familia y la escuela como actores clave en la regulación del uso de redes sociales. Los docentes consideran fundamental que tanto los educadores como los padres asuman un papel más activo en la orientación y supervisión del uso de las plataformas digitales. La colaboración entre el hogar y la escuela es esencial para crear un entorno de apoyo en el que los estudiantes puedan aprender a utilizar las redes sociales de forma saludable, equilibrada y segura.

REFERENCIAS

- Albán, R., & Guzmán, C. (2024). *Influencia de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes de la Unidad Educativa Chillanes*. Universidad Técnica de Babahoyo: <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/15938>
- Arias, G. J., & Covinos, G. M. (Junio de 2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Enfoques Consulting EIRL: https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf
- Arias, J. (2021). Diseño y Metodología de la Investigación. *Enfoques Consulting EIRL*, 1(1), 66-78. <https://www.researchgate.net/publication/352157132>
- Bada, W., Wisum, U., Patiño, A., Quincho, R., Quispe, J., & Ronald, G. (2023). *El reto de la transdisciplinariedad en el contexto de los docentes en educación virtual*. Editorial Mar Caribe. <https://doi.org/10.31219/osf.io/pxvge>
- Bernal, A., Tello, L., Andrango, C., Abad, L., Pluas, A., Cabrera, M., & Jumbo, K. (2025). El impacto del uso de redes sociales en la autoestima de adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(1), 498-517. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.15733
- Bojorque, M., & Mocha, D. (2024). *Consecuencias emocionales de las redes sociales en jóvenes de 16 a 18 años*. Universidad del Azuay: <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/15220>
- Boné, M. (2023). Inclusión Digital y Acceso a Tecnologías de la Información en Zonas Rurales de Ecuador. *Revista Científica Zambos*, 2(2), 1-16. <https://doi.org/10.69484/rcz/v2/n2/40>
- Borge, C. (2024). *Social Media Management*. Universidad Pontificia Comillas: <http://hdl.handle.net/11531/78672>
- Carrillo, L., & Pilco, G. (2024). Relaciones intrafamiliares y salud mental en adolescentes de Pelileo, Ecuador. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*(22), 159-169. <https://doi.org/10.37135/chk.002.22.10>
- Castillo, M., Buñay, F., & Ordóñez, M. (30 de mayo de 2024). *Uso de las redes sociales, autoestima y autoimagen en adolescentes y adultos jóvenes*. Universidad Nacional de Chimborazo: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/13106>
- Díaz, F., & Sánchez, L. (2024). Influencia de las redes sociales en el comportamiento humano. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 6(6 Edición Especial III), 220-234. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v6i6.1272>
- Giles, M. (28 de junio de 2021). *Evaluación del uso de redes sociales y su influencia en el bienestar psicológico en población universitaria*. Universidad de Extremadura: <http://hdl.handle.net/10662/12436>
- Hyun, S., Acevedo, J., Sandoval, R., Negrete, J., & Jiménez, J. M. (2025). Las redes sociales como sociedad civil. *Cir Columna*, 3(1), 62-66. <https://doi.org/10.35366/118948>
- León, E., & Hidalgo, J. (2024). Impacto del mal uso de redes sociales en los estudiantes universitarios de enfermería. *Sanitas. Revista arbitrada de ciencias de la salud*, 3(Especial), 58-66. <https://doi.org/10.62574/30r6z083>
- Macías, H. (2023). Entre el entretenimiento y la socialización: un

acercamiento a la cultura digital adolescente a través de TikTok. *Revista Iberoamericana De Las Ciencias Sociales Y Humanísticas*, 12(33), 71-97. <https://doi.org/10.23913/ricsh.v12i23.307>

Medina, M., Rojas, R., & Bustamante, W. (2023). *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú: <http://coralito.umar.mx:8383/jspui/handle/123456789/1539>

Méndez, C., & Zúñiga, J. (2024). El Ciberespacio y los Dispositivos Electrónicos: Su Repercusión en el Desarrollo Social. *Revista Científic*, 9(34), 1-22. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2024.9.34.19.1-22>

Payares, M., & Chamorro, M. (28 de junio de 2024). *Impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia: <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/62710>

Rivas, M., Cardenas, Y., & Acosta, E. (15 de mayo de 2024). *Habilidades emocionales para la disminución del estrés social en los estudiantes de psicología del cead valledupar*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia: <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/66803>

Sarango, Y. (2025). Cómo impactan los videojuegos, las redes sociales y los teléfonos celulares en el desarrollo del cerebro de los niños. *Revista Científica Multidisciplinar G-Nerando*, 6(1), 1876-1899. <https://doi.org/10.60100/rcmg.v6i1.506>

Venegas, G. (2024). La Comunicación Instantánea y sus Efectos Lingüísticos: WhatsApp en el Entorno Académico Ecuatoriano. *Revista Multidisciplinar Ciencia Latina*, 78(71), 56. https://doi.org/10.37811/cli_w1110

Viera, A., Guzmán, L., & Lorenzo, N. (2024). Comunicación científica: uso de las redes sociales en las revistas científicas. *Palabra clave*, 14(1), 1-13. <https://doi.org/10.24215/18539912e236>

Vizcaíno, P., Cedeño, R., & Maldonado, I. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Revista Multidisciplinaria Ciencia Latina*, 7(4), 9723-9762. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658

Zambrano, E., & Vargas, G. (2024). Educación emocional en el aula de la básica elemental y media: claves para un desarrollo integral. *Dominio De Las Ciencias*, 10(3), 2268–2286. <https://doi.org/10.23857/dc.v10i3.4034>