

**Ciencia Latina**  
Internacional

---

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2024,  
Volumen 8, Número 3.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i3](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3)

**IMPACTO NEGATIVO DEL USO EXCESIVO DE LAS  
REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE 12 A 15  
AÑOS: AFECTACIÓN PSICOLÓGICA Y COGNITIVA**

**NEGATIVE IMPACT OF EXCESSIVE USE OF SOCIAL  
NETWORKS IN ADOLESCENTS FROM 12 TO 15 YEARS:  
PSYCHOLOGICAL AND COGNITIVE AFFECTATION**

**María Elena Tut Anchevida**  
Investigador Independiente

DOI: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rem.v8i3.12268](https://doi.org/10.37811/cl_rem.v8i3.12268)

## Impacto Negativo del Uso Excesivo de las Redes Sociales en Adolescentes de 12 a 15 Años: Afectación Psicológica y Cognitiva

María Elena Tut Anchevida<sup>1</sup>

[cagt\\_29@hotmail.com](mailto:cagt_29@hotmail.com)

<https://orcid.org/0009-0000-8973-1288>

Investigador Independiente

### RESUMEN

Esta investigación tiene como objetivo explorar el impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en adolescentes de 12 a 15 años, centrándose en la afectación psicológica y cognitiva. El estudio se llevó a cabo con un enfoque cualitativo y un diseño descriptivo transversal. Se utilizó una encuesta estructurada como instrumento de recolección de datos, aplicada a una muestra de 161 adolescentes de diversas escuelas secundarias. Los resultados indican que la mayoría de los adolescentes, aproximadamente el 85%, pasan más de 3 horas diarias en redes sociales, con un 50% excediendo las 5 horas. Las plataformas más frecuentadas incluyen Instagram, TikTok y WhatsApp. En términos de afectación de socialización el estudio demuestra que utilizan las redes sociales para interactuar con sus familiares y amigos. La investigación destaca la importancia de desarrollar programas educativos y de concienciación para mitigar estos efectos y promover un uso saludable de las redes sociales entre los jóvenes. Futuros estudios deberían investigar estas tendencias a largo plazo y evaluar intervenciones efectivas.

**Palabras clave:** redes sociales, adolescentes, afectaciones cognitivas, afectaciones psicológicas

---

<sup>1</sup> Autor principal

Correspondencia: [cagt\\_29@hotmail.com](mailto:cagt_29@hotmail.com)

# Negative Impact of Excessive Use of Social Networks in Adolescents from 12 to 15 Years: Psychological and Cognitive Affection

## ABSTRACT

This research aims to explore the negative impact of excessive use of social networks in adolescents between 12 and 15 years old, focusing on the psychological and cognitive effects. The study was carried out with a qualitative approach and a cross-sectional descriptive design. A structured survey was used as a data collection instrument, applied to a sample of 161 adolescents from various secondary schools. The results indicate that the majority of adolescents, approximately 85%, spend more than 3 hours a day on social networks, with 50% exceeding 5 hours. The most frequented platforms include Instagram, TikTok and WhatsApp. In terms of socialization impairment, the study shows that they use social networks to interact with their family and friends. The research highlights the importance of developing educational and awareness programs to mitigate these effects and promote healthy use of social networks among young people. Future studies should investigate these long-term trends and evaluate effective interventions.

**Keywords:** social networks, teenagers, cognitive impairments, psychological effects

*Artículo recibido 23 mayo 2024*

*Aceptado para publicación: 26 junio 2024*



## INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el uso excesivo de redes sociales por parte de adolescentes de 12 a 15 años ha generado preocupación debido a su impacto negativo en la salud psicológica y cognitiva. Este fenómeno plantea interrogantes sobre cómo la sobreexposición a las redes sociales influye en el bienestar mental y el desarrollo cognitivo de los adolescentes, pudiendo manifestarse en problemas como ansiedad, depresión, baja autoestima, dificultades de atención y concentración, así como en el deterioro de habilidades sociales y cognitivas fundamentales para su desarrollo integral. Por lo tanto, resulta fundamental abordar esta problemática a través de una investigación que explore de manera detallada el impacto nocivo que el uso excesivo de las redes sociales tiene en la salud mental y en el rendimiento cognitivo de los adolescentes de 12 a 15 años.

En la era digital actual, el uso de las redes sociales se ha convertido en una parte integral de la vida cotidiana de los adolescentes. En México, los jóvenes de 12 a 15 años son particularmente activos en plataformas como Instagram, Facebook, TikTok y Snapchat, lo que plantea interrogantes sobre los efectos de este uso sin límites en su bienestar psicológico y cognitivo. El problema de investigación surge de la creciente evidencia que sugiere que el tiempo prolongado dedicado a las redes sociales puede tener consecuencias negativas en el desarrollo emocional y cognitivo de los adolescentes.

El impacto negativo del uso excesivo de las redes sociales en los adolescentes de esta edad puede manifestarse en varios aspectos. Psicológicamente, puede contribuir a niveles elevados de ansiedad, depresión y baja autoestima, especialmente cuando los jóvenes se comparan constantemente con las representaciones idealizadas de la vida que ven en línea. Cognitivamente, puede afectar la capacidad de atención y concentración, así como el rendimiento académico, debido a la distracción constante y la fragmentación de la atención. (Cortés, N. 2019)

Además, el fenómeno del "FOMO" (Fear Of Missing Out) o miedo a perderse algo, es especialmente prevalente en esta población, lo que puede llevar a un uso compulsivo de las redes sociales y a un ciclo de verificación constante de notificaciones y actualizaciones. Esto no solo puede interferir con las actividades diarias y el sueño, sino que también puede erosionar las relaciones interpersonales reales y la capacidad de los adolescentes para interactuar cara a cara. (FAROS Sant Joan de Déu. 2020).



Dado que los adolescentes están en una etapa crítica de desarrollo, es imperativo entender cómo el uso excesivo de las redes sociales está afectando su salud mental y su desarrollo cognitivo. Esta investigación busca explorar las dimensiones de este problema, identificar los factores de riesgo y protección, y proponer estrategias de intervención para mitigar los efectos negativos del uso excesivo de las redes sociales en los adolescentes de 12 a 15 años en México.

La constante exposición a contenidos idealizados y la búsqueda de validación a través de "likes" y comentarios pueden generar una percepción distorsionada de la realidad y sentimientos de insuficiencia personal. Además, la dependencia de las redes sociales puede interferir con las relaciones interpersonales y el desarrollo de habilidades sociales fuera del ámbito digital.

Desde una perspectiva cognitiva, el uso excesivo de redes sociales puede afectar la capacidad de atención, la memoria y el rendimiento académico. La multitarea digital y la exposición a una sobrecarga de información pueden resultar en una disminución de la capacidad para concentrarse y retener información. En un contexto educativo, esto puede traducirse en dificultades para seguir el ritmo de las clases, realizar tareas escolares y obtener buenos resultados académicos. (Observatorio Nacional de Tecnología. 2020)

En México, el contexto sociocultural y económico añade una capa adicional de complejidad al problema. Factores como la accesibilidad a dispositivos electrónicos, la falta de regulación en el uso de las redes sociales y la ausencia de programas educativos enfocados en el uso responsable de la tecnología contribuyen a agravar la situación. Es imperativo comprender cómo estos factores interactúan y afectan a los adolescentes para desarrollar estrategias de intervención efectivas.

El propósito de esta investigación es proporcionar una comprensión más profunda de las consecuencias del uso excesivo de redes sociales en adolescentes mexicanos de 12 a 15 años. Se pretende identificar los principales factores que contribuyen a este fenómeno, así como las estrategias más efectivas para mitigar sus efectos negativos. Al abordar este problema, se busca no solo aportar al conocimiento académico, sino también generar recomendaciones prácticas para padres, educadores y formuladores de políticas que permitan promover un uso saludable y equilibrado de las redes sociales entre los jóvenes.

En México, el acceso a internet y dispositivos móviles ha aumentado significativamente en los últimos años, facilitando el uso intensivo de redes sociales entre los adolescentes. Estudios preliminares sugieren



que los jóvenes mexicanos pasan un promedio de 3 a 5 horas diarias en estas plataformas, tiempo que podría estar interfiriendo con actividades esenciales para su desarrollo, como el estudio, el sueño y la interacción social presencial.

El uso excesivo de redes sociales se ha asociado con diversos problemas psicológicos en adolescentes, incluyendo ansiedad, depresión, baja autoestima y trastornos del sueño. Además, la exposición constante a contenidos idealizados y la presión por obtener validación a través de "likes" pueden distorsionar la percepción de la realidad y afectar negativamente la autoimagen de los jóvenes.

En el ámbito cognitivo, la atención fragmentada y la multitarea constante que caracterizan el uso de redes sociales podrían estar impactando la capacidad de concentración, la memoria de trabajo y las habilidades de pensamiento profundo de los adolescentes. Esto podría tener consecuencias a largo plazo en su rendimiento académico y desarrollo intelectual.

La situación se agrava por la falta de regulación efectiva y educación digital en México, dejando a muchos adolescentes sin las herramientas necesarias para navegar de manera saludable el mundo digital. Se considera que, la pandemia de COVID-19 ha intensificado el uso de redes sociales, exacerbando potencialmente sus efectos negativos.

Esta investigación busca examinar en profundidad el impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en adolescentes mexicanos de 12 a 15 años, enfocándose en sus efectos psicológicos y cognitivos. Se pretende identificar los patrones de uso problemático, evaluar sus consecuencias a corto y largo plazo, y proponer estrategias de intervención y prevención adaptadas al contexto.

Los resultados de este estudio serán cruciales para informar y diseñar programas educativos, estrategias de intervención que promuevan un uso saludable de las redes sociales entre los adolescentes mexicanos, salvaguardando su bienestar psicológico y desarrollo cognitivo en la era digital.

Priorizando las problemáticas, se concluye que se debe atender los problemas de autoestima e imagen corporal, a constante exposición a imágenes y videos que representan estándares de belleza irreales puede generar sentimientos de insatisfacción con la propia imagen corporal y baja autoestima en los adolescentes. El uso excesivo de las redes sociales se ha relacionado con un mayor riesgo de desarrollar síntomas de depresión y ansiedad en adolescentes. La comparación social, el cyberbullying y la falta de sueño son algunos de los factores que pueden contribuir a este problema.



Las dificultades de atención y concentración, las notificaciones constantes, la naturaleza fragmentada de la información y la multitarea digital pueden afectar la capacidad de los adolescentes para concentrarse y prestar atención en tareas escolares o actividades cotidianas. La adicción a las redes, su uso excesivo y compulsivo de las redes sociales puede derivar en una adicción, caracterizada por una pérdida de control sobre el tiempo dedicado a estas plataformas y una interferencia significativa en las actividades diarias.

Como parte de la magnitud del problema, en México, la población de adolescentes entre 12 y 15 años es de aproximadamente 15 millones de personas. Según estudios recientes, alrededor del 80% de este grupo utiliza activamente las redes sociales, y un 30% lo hace de manera excesiva, dedicando más de 3 horas diarias a estas plataformas. Esta investigación es relevante por las siguientes razones, porque aborda una problemática social emergente, los hallazgos de esta investigación pueden ayudar a identificar los adolescentes en mayor riesgo de sufrir las consecuencias negativas del uso excesivo de las redes sociales y desarrollar estrategias efectivas para prevenirlas o mitigarlas.

El estudio del impacto negativo del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental y cognitiva de adolescentes de 12 a 15 años en una población escolar de nivel secundaria es una investigación necesaria y urgente. Los resultados de este estudio pueden tener un impacto significativo en la vida de los adolescentes, sus familias y la sociedad en general.

El contexto en donde se llevó a cabo la investigación fue en el municipio de Calakmul, Campeche, siendo Xpujil la cabecera municipal de Calakmul, tiene una población de 31,000 habitantes, según datos del INEGI (2023), es conocido por su rica historia y patrimonio arqueológico. El nombre "Xpujil" proviene del maya yucateco y significa "hierba de gato". La región es famosa por las ruinas mayas, especialmente la Zona Arqueológica de Xpujil, que presenta estructuras arquitectónicas distintivas de la civilización maya.

El municipio se encuentra en una zona de selva tropical, caracterizada por su biodiversidad y abundantes recursos naturales. El clima es cálido y húmedo, con una temporada de lluvias que va de mayo a octubre. La economía de Xpujil y sus alrededores se basa en la agricultura, la ganadería, y el turismo. Los productos agrícolas incluyen maíz, frijol, y chicle. El ecoturismo y el turismo arqueológico también son



importantes fuentes de ingresos, debido a la proximidad de varias zonas arqueológicas mayas, incluyendo la Reserva de la Biósfera de Calakmul, Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

Teresa García Montes (2024) ha investigado las variables psicológicas implicadas en la adicción a las redes sociales, señalando que varios factores psicológicos juegan un papel crucial en este fenómeno. Algunas de las variables clave que ha destacado incluyen; las características de personalidad, como la extraversión, el neuroticismo y la impulsividad, pueden influir en la propensión a desarrollar una adicción a las redes sociales. Personas con altos niveles de impulsividad o necesidad de búsqueda de sensaciones pueden ser más vulnerables a este tipo de adicción. La autoestima baja se ha relacionado con un mayor uso problemático de las redes sociales. Las personas pueden recurrir a las redes sociales en busca de validación y aprobación externa. La capacidad de regular las emociones es un factor importante, aquellos que tienen dificultades para manejar sus emociones pueden usar las redes sociales como una forma de escape o de afrontamiento de sentimientos negativos, además, de la presencia de síntomas de ansiedad y depresión, algunas personas pueden usar estas plataformas para evadir sentimientos de tristeza o ansiedad, creando un ciclo de dependencia.

García Montes (2024), subraya que estas variables no actúan de manera aislada, sino que suelen interactuar entre sí, creando un perfil complejo de vulnerabilidad a la adicción a las redes sociales. La comprensión de estos factores es crucial para desarrollar intervenciones efectivas y estrategias de prevención.

El uso excesivo de las redes sociales puede interferir en las relaciones interpersonales. García Miani Danza indica que las interacciones en línea no sustituyen las interacciones cara a cara, y pueden provocar sentimientos de soledad y aislamiento. Además, la atención dividida entre las redes sociales y las interacciones reales puede deteriorar la calidad de las relaciones personales. La adicción a las redes sociales se caracteriza por conductas compulsivas, como la necesidad de estar constantemente conectado y la incapacidad de reducir el tiempo dedicado a estas plataformas. Estas conductas pueden interferir con las responsabilidades diarias y el rendimiento académico o laboral.

José Antonio Celis Infante (2021) menciona que el uso ilimitado en las redes sociales, especialmente antes de dormir, puede afectar negativamente el sueño. La luz azul emitida por los dispositivos y la estimulación mental provocada por el contenido de las redes sociales pueden dificultar el sueño y reducir



la calidad de este. Subraya que la adicción a las redes sociales puede llevar a una mala gestión del tiempo, lo que resulta en procrastinación y una disminución en la productividad. Las personas pueden perder grandes cantidades de tiempo navegando sin rumbo en las redes sociales, lo que afecta otras áreas de sus vidas. Destaca que la adicción a las redes sociales tiene múltiples efectos psicológicos adversos, que van desde problemas de salud mental hasta dificultades en las relaciones personales y el manejo del tiempo. Reconocer estos efectos es esencial para abordar y mitigar las consecuencias negativas de esta adicción.

Como objetivo general será identificar las estrategias de prevención y mitigación que promuevan un uso saludable y equilibrado de estas plataformas digitales en esta población vulnerable.

## **METODOLOGÍA**

El enfoque de investigación fue cuantitativo, según Roberto Hernández Sampieri, (2001), se caracteriza por su énfasis en comprender los fenómenos en profundidad, a través de la observación y la recolección de datos no cuantificables. Este enfoque se centra en la comprensión holística para entender los fenómenos en su totalidad, considerando el contexto y las interacciones entre los componentes del fenómeno estudiado. Da prioridad a las experiencias, percepciones y significados que las personas atribuyen a sus acciones, utiliza métodos de recolección de datos como encuestas, es inductivo. Se pretendió describir y entender los fenómenos desde la perspectiva de los participantes, para interpretar los significados y construcciones sociales.

El tipo de estudio fue descriptivo, tiene como objetivo describir de manera sistemática las características de una población o fenómeno. Se centra en el "qué" de la situación estudiada, sin entrar en el "por qué" o "cómo" se producen las relaciones entre variables. Es objetivo, no manipulativo, de tipo transversal porque se estudio el fenómeno en un solo momento en el tiempo.

Por lo que se aplicó una encuesta a estudiantes de nivel secundaria, en una escuela pública, en el municipio de Xpujil, Campeche, a través de Google Forms, la encuesta fue realizada con base en la escala Likert la cual es un tipo de escala de calificación que permite a los encuestados expresar su grado de acuerdo o desacuerdo con una serie de afirmaciones o preguntas. Esta escala es un método estructurado para capturar datos cualitativos en un formato cuantitativo, facilitando su análisis. Las



opciones de respuesta que se usaron fueron, de acuerdo, en desacuerdo, neutral, totalmente de acuerdo y totalmente en desacuerdo, con un total de 15 preguntas.

Los criterios de selección fueron; que sean estudiantes de dicha escuela, que cumpla con la edad de 12 a 15 años, que hayan accedido de manera voluntaria a contestar la encuesta con el consentimiento informado de los cuidadores responsables, por ser menores de edad, se excluyeron aquellos estudiantes que no se les haya otorgado el permiso para contestarla y se eliminaron las encuestas que no se terminaron de contestar.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

La muestra de estudio incluyó a 161 adolescentes de 12 a 15 años, con una muestra aleatoria en la cual participaron 66 hombres y 95 mujeres, de una escuela secundaria pública de Xpujil, Calakmul, Campeche. El análisis de los datos reveló que los adolescentes reportaron usar las redes sociales para interactuar con familiares y amigos. Se observó una correlación significativa entre el uso excesivo de redes sociales y su uso para encontrar contenido sobre salud mental y bienestar. También, en algunos casos con afectaciones en la autoestima, en la aceptación a ciertos grupos, a recurrir a ellas cuando se sienten solos y aburridos.

El impacto cognitivo puede verse afectado en aquellos que están presentado complicaciones para dormir y desvelarse por estar navegando en las redes sociales, puede verse afectada la atención durante las sesiones de clase, teniendo un impacto negativo en el rendimiento académico.

El ámbito psicológico, confirma que el uso excesivo de redes sociales tiene un impacto negativo significativo en la salud mental de los adolescentes. El deterioro en la capacidad de atención y memoria sugiere que el uso excesivo de redes sociales podría interferir con los procesos cognitivos esenciales durante una etapa crítica del desarrollo cerebral. La multitarea y la exposición constante a estímulos digitales pueden dificultar la capacidad de los adolescentes para concentrarse y retener información.

Estos hallazgos subrayan la necesidad de intervenciones dirigidas a educar a los adolescentes y a sus padres sobre los riesgos del uso excesivo de redes sociales. Programas escolares de alfabetización digital y campañas de concienciación podrían ayudar a mitigar estos efectos negativos. Además, los profesionales de la salud deben estar atentos a los signos de afectación psicológica y cognitiva asociados con el uso de redes sociales en adolescentes.



Aunque el estudio proporciona evidencia sólida sobre los efectos negativos del uso excesivo de redes sociales, tiene limitaciones como la dependencia de auto-reportes y la falta de datos longitudinales. Futuros estudios deberían explorar estos impactos a largo plazo y considerar intervenciones específicas para reducir el uso de redes sociales entre adolescentes. El estudio resalta la necesidad urgente de abordar el impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en adolescentes. La afectación psicológica y cognitiva identificada requiere una respuesta multidisciplinaria que incluya la educación, la salud pública y el apoyo familiar para proteger el bienestar de los jóvenes en la era digital.

Alexis Hiniker, investiga el impacto del uso excesivo de la tecnología y redes sociales en el comportamiento y bienestar psicológico de adolescentes. El estudio se centra en cómo el tiempo prolongado frente a pantallas puede desviar la atención de actividades esenciales, interrumpir el sueño y exponer a los jóvenes a contenidos perjudiciales. Además, analiza cómo estas plataformas pueden influir negativamente en la autoestima y salud mental, exacerbando problemas como la ansiedad y la depresión. Se resaltan las diferencias en los efectos según el género y el contexto social, y se ofrecen recomendaciones para mitigar estos impactos negativos. (Hiniker, 2016).

Sarita Schoenebeck, (2016) investiga cómo el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) afecta el bienestar de los jóvenes. A través de un cuestionario administrado a 1,052 adolescentes, se analizaron diversos aspectos, como la frecuencia y tipo de uso de las TIC, satisfacción y mecanismos de autorregulación. Los resultados destacaron que el uso excesivo de estas tecnologías está asociado con problemas en el ámbito personal, académico y social, y se identificaron factores predictivos como el género, la edad y la frecuencia de uso de smartphones. (Schoenebeck, 2016).

Julie A. Kientz, (2020) examina cómo la pandemia de COVID-19 ha afectado la salud mental de los adolescentes en la región sur de Lima, Perú. Utilizando una metodología descriptiva transversal, el estudio analiza los síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes de 12 a 17 años, destacando el impacto significativo de las medidas de aislamiento y las dificultades socioeconómicas resultantes. Además, se subraya la necesidad de intervenciones psicológicas para mitigar los efectos negativos y promover la salud mental durante y después de la pandemia. (Kientz, 2020).

Ana Visiers Elizaincin, (2018) en su estudio examina cómo los adolescentes navegan entre los riesgos y oportunidades que ofrece internet. Utilizando un diseño cualitativo exploratorio, el equipo de



investigación realizó entrevistas y grupos de discusión con adolescentes, padres y docentes. Los resultados muestran que internet es un espacio clave para la socialización de los jóvenes, permitiéndoles establecer y mantener relaciones más allá de su entorno inmediato. Sin embargo, también enfrentan riesgos como el ciberacoso y la exposición a contenidos inapropiados. La mediación parental y educativa es esencial para equilibrar estos aspectos. (Livingstone, 2014).

Sara Malo-Cerrato, (2018), en su estudio transversal investiga el perfil psicológico y social de adolescentes de 11 a 18 años que hacen un uso excesivo de redes sociales en España. Utilizando una muestra de 1,218 estudiantes, el estudio describe las características sociodemográficas y la prevalencia del uso excesivo de redes sociales, explorando variables de personalidad y contexto social que predicen este comportamiento. Los resultados destacan que la influencia de los padres y el entorno social son factores clave en el uso y los efectos de las redes sociales en los adolescentes.

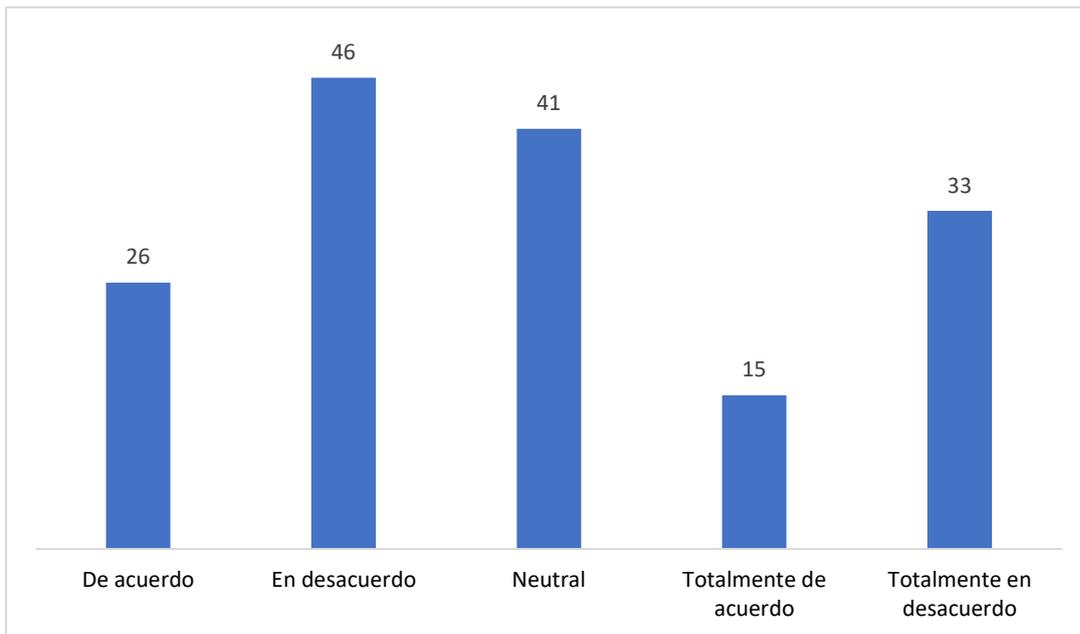
Michael Rich ha investigado la relación entre el consumo de medios y la salud mental en adolescentes en el artículo titulado "Redes sociales y salud mental en adolescentes," publicado en 2020. El artículo explora cómo el uso de redes sociales puede influir negativamente en la salud mental de los adolescentes. Destaca que el uso excesivo de estas plataformas está asociado con un aumento de la ansiedad, la depresión y otros problemas de conducta. Además, enfatiza que la comparación social desfavorable y la adicción a las redes sociales son factores críticos que contribuyen al malestar emocional. El estudio también sugiere la necesidad de un marco regulatorio que proteja a los adolescentes de los efectos negativos de las redes sociales.

### **Ilustraciones, Tablas, Figuras**

La encuesta fue respondida por 161 adolescentes, de los cuales 66 fueron hombres y 95 mujeres, los rangos de edad fueron; entre 11 a 13 años, 79; de 14 a 15 años, 52; mayores a 15 años fueron 30, considerando que se aplicó la encuesta en una escuela secundaria pública del municipio de Xpujil, Campeche. México.

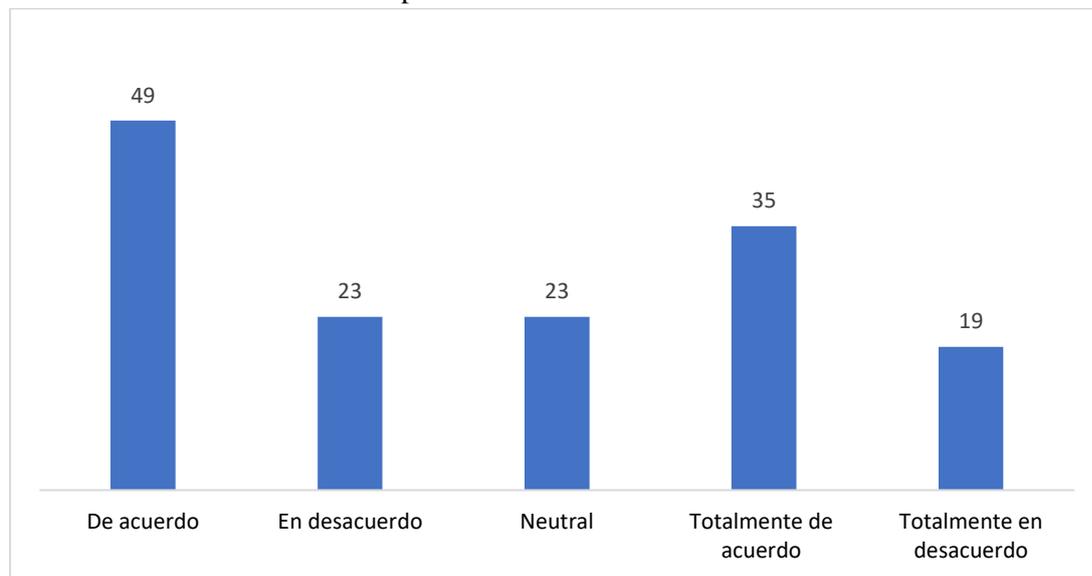


**Gráfico 1** Siento ansiedad si no puedo revisar mis redes sociales con frecuencia



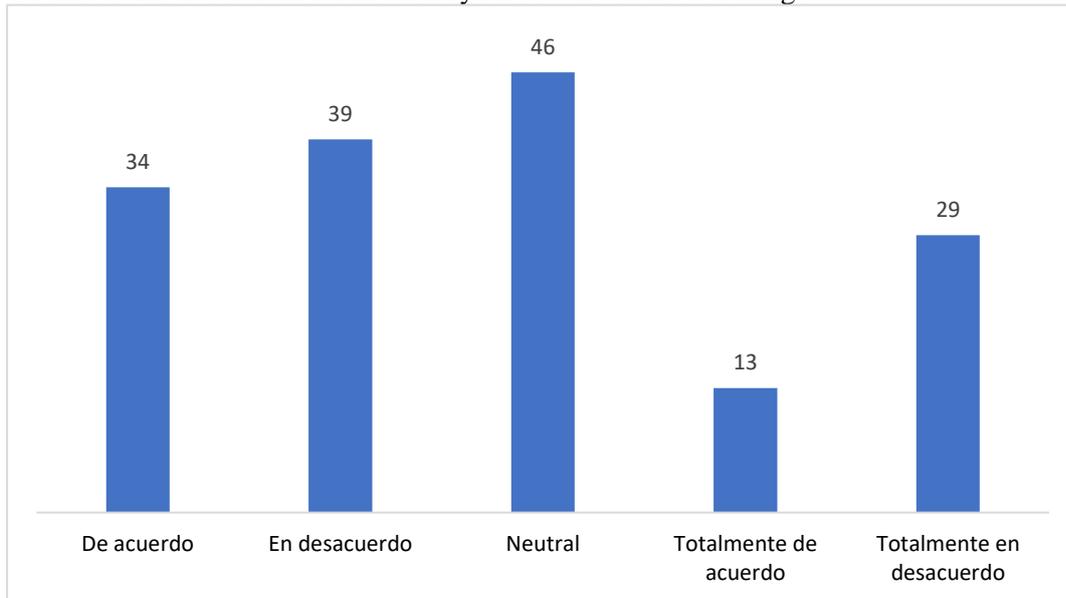
Aunque fue bajo el número de estudiantes que expresaron no tener ansiedad por revisar las redes sociales con frecuencia, es importante considerar que 41 estudiantes, expresaron tener una postura neutral.

**Gráfico 2** Uso las redes sociales para evitarme sentir solo o aburrido



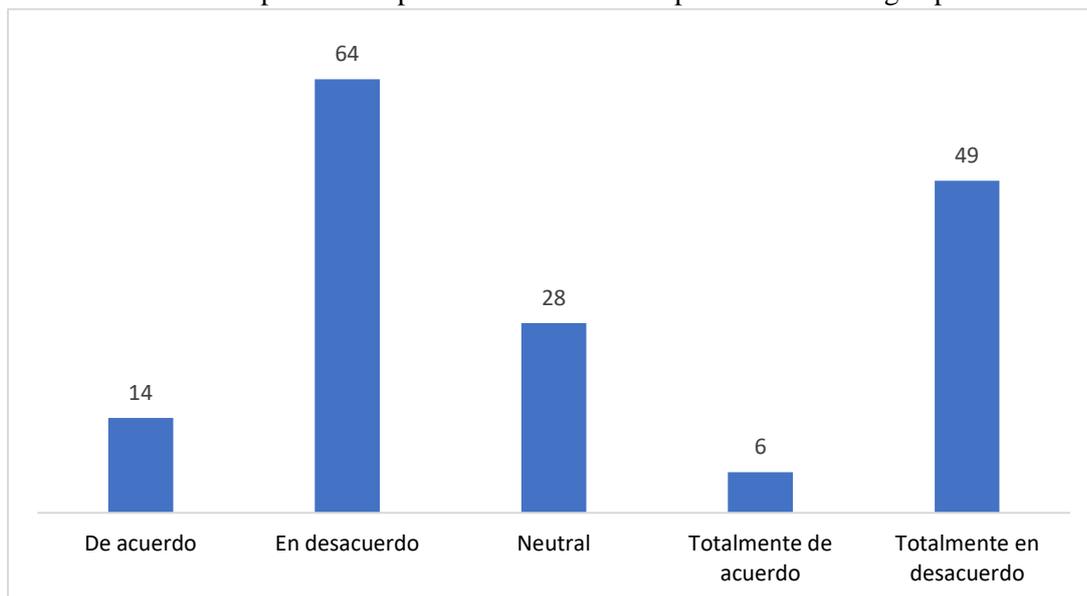
49 estudiantes expresaron estar de acuerdo que el uso de las redes sociales es usada para no sentirse solo o aburrido, 35 estar totalmente de acuerdo, dando un total de 84 estudiantes que responden usar las redes por soledad o aburrimiento.

**Gráfico 3** Las redes sociales me han ayudado a hacer nuevos amigos



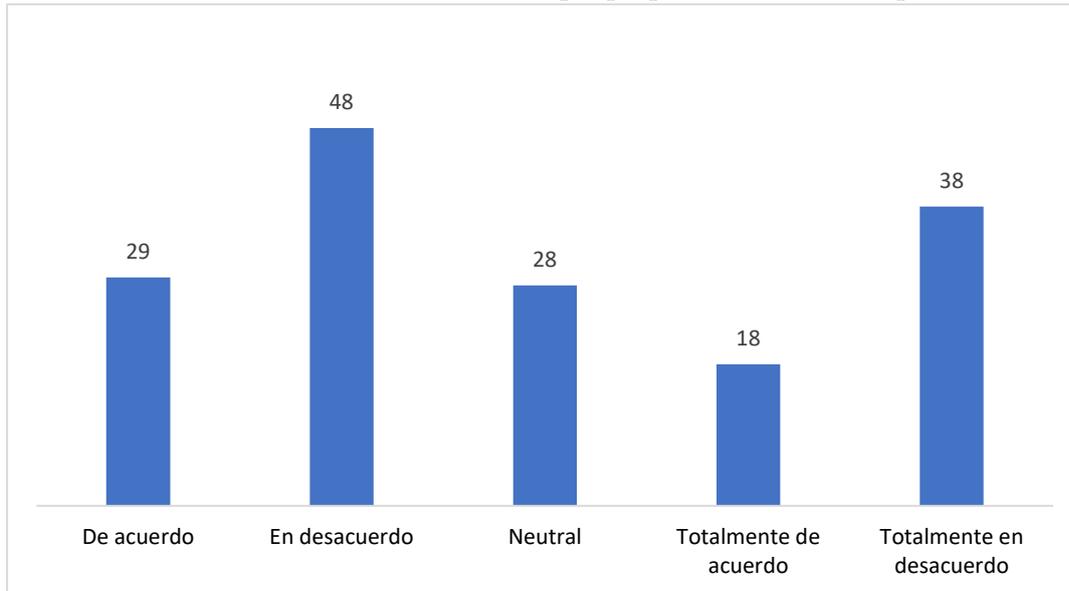
34 estudiantes expresaron estar de acuerdo con que las redes sociales le han ayudado a hacer nuevos amigos y 13 totalmente de acuerdo, se considera relevante el dato, para analizar como socializan con nuevas personas.

**Gráfico 4** Me siento presionado por las redes sociales a presentar una imagen perfecta de mí mismo



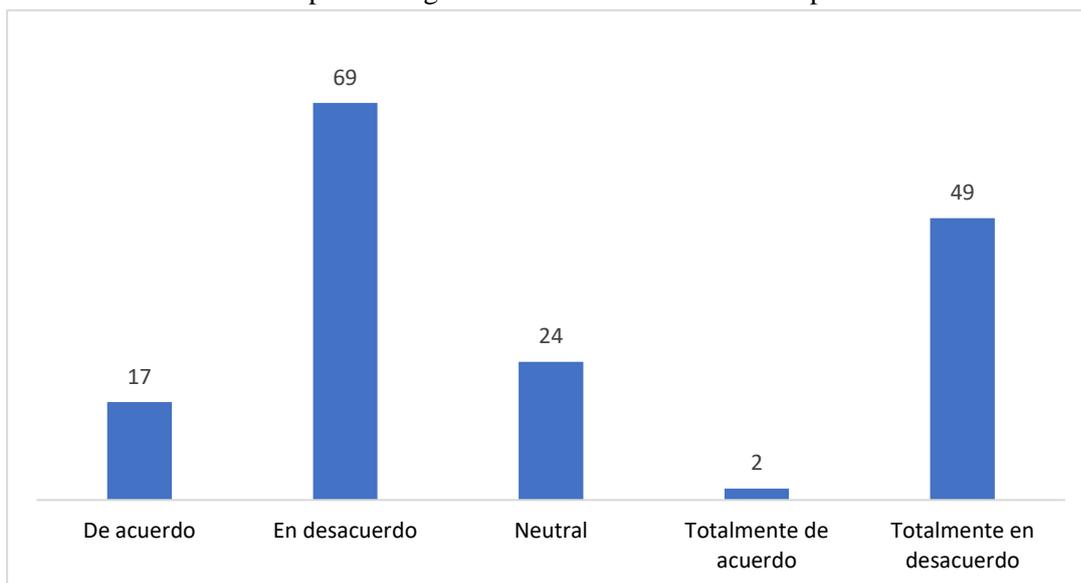
64 estudiantes respondieron estar en desacuerdo de sentir presión por las redes sociales en presentar una imagen perfecta de ellos mismos, 49 están totalmente en desacuerdo, son datos favorables.

**Gráfico 5** Las redes sociales afectan mi sueño porque paso demasiado tiempo en ellas antes de dormir



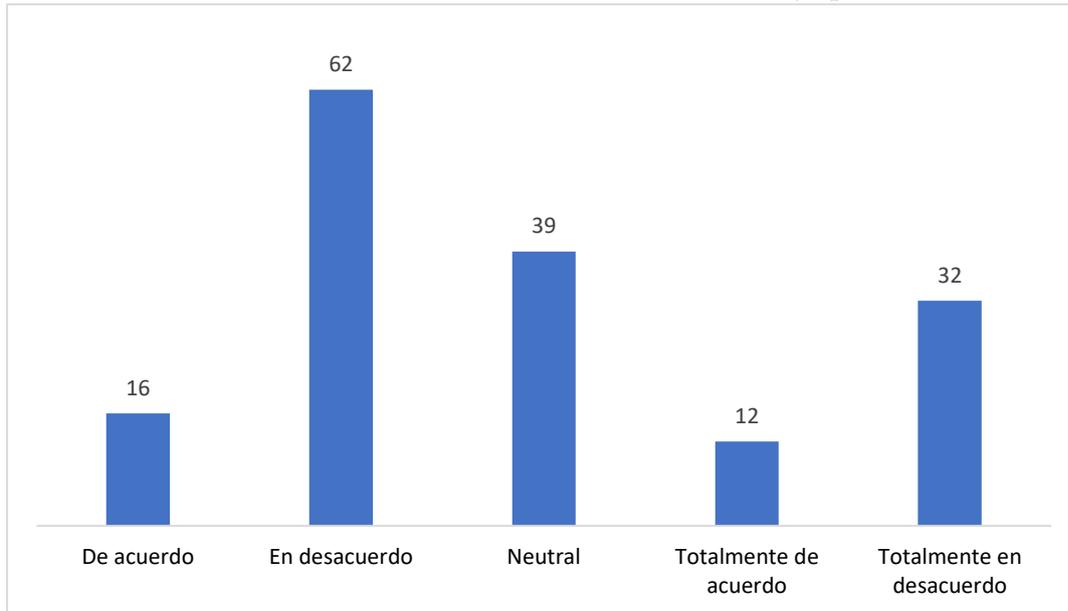
29 estudiantes dieron como respuesta estar de acuerdo que las redes sociales afectan el sueño por estar demasiado tiempo antes de dormir y 18 totalmente de acuerdo, son 47 adolescentes que pueden generar malos hábitos en su higiene del sueño.

**Gráfico 6** Me siento comparado negativamente con otros al ver sus publicaciones en redes sociales



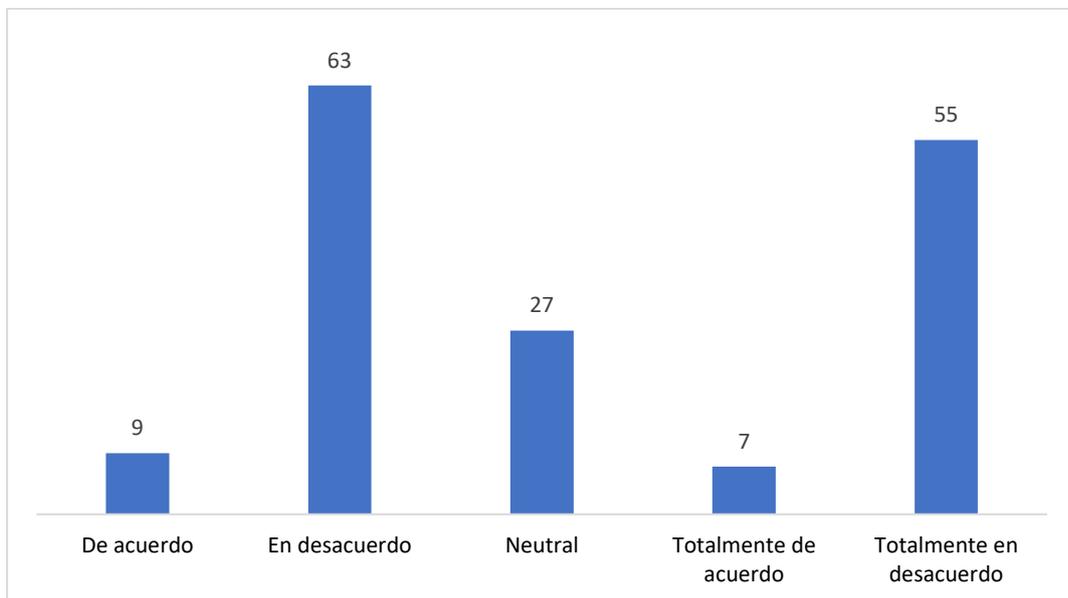
17 adolescentes respondieron estar de acuerdo en sentirte comparado negativamente con otros al ver sus publicaciones en redes sociales y 2 totalmente de acuerdo, se puede decir que el porcentaje es bajo, sin embargo, se deberán diseñar estrategias para evitar estas sensaciones en los 19 estudiantes.

**Gráfico 7** Las redes sociales me han hecho sentir más incluido en grupos sociales



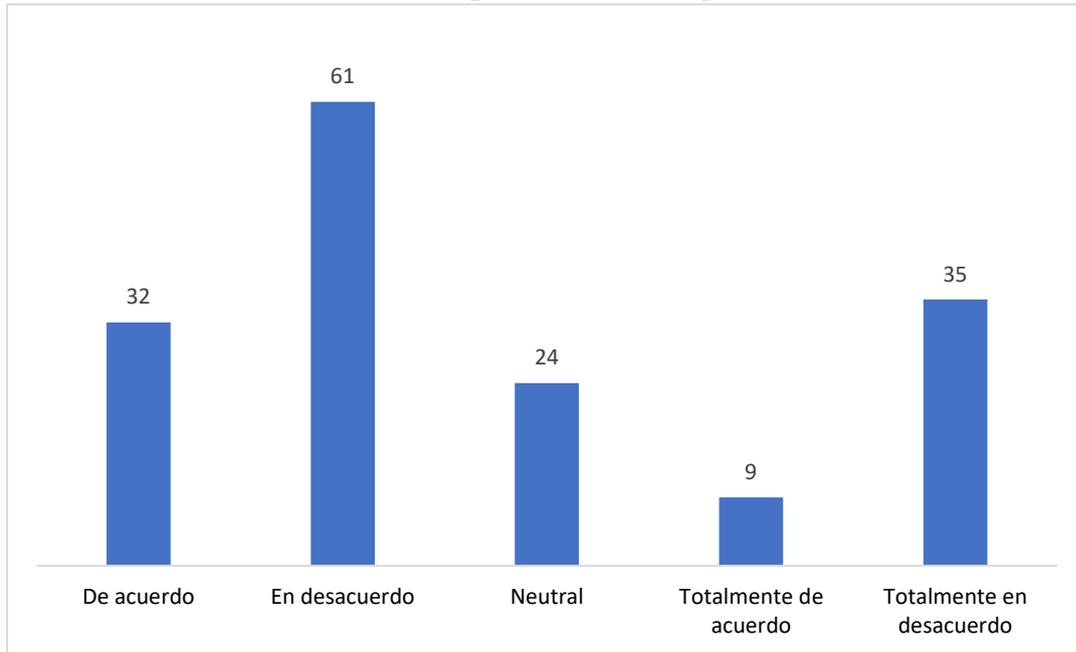
16 adolescentes respondieron sentir que las redes sociales los hacen sentirse incluido en grupos sociales y 12 totalmente de acuerdo, se puede evidenciar que el porcentaje es bajo, sin embargo, se deberán diseñar estrategias para evitar estas sensaciones en los 28 estudiantes.

**Gráfico 8** Siento que mi autoestima se ve afectada por los comentarios o "me gusta" que recibo en las redes sociales



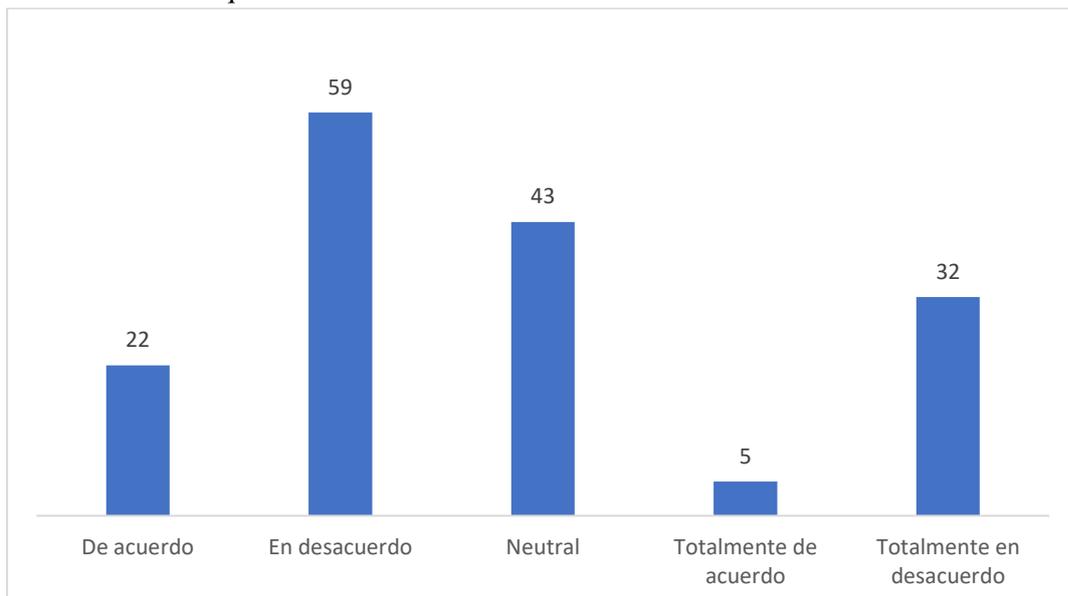
Según la respuesta de los y las encuestadas 9 están de acuerdo y 7 totalmente de acuerdo en sentir que su autoestima se afecta por comentarios o me gusta que reciban en las redes sociales.

**Gráfico 9.** Las redes sociales me han expuesto a contenido que me ha hecho sentir incómodo o asustado.

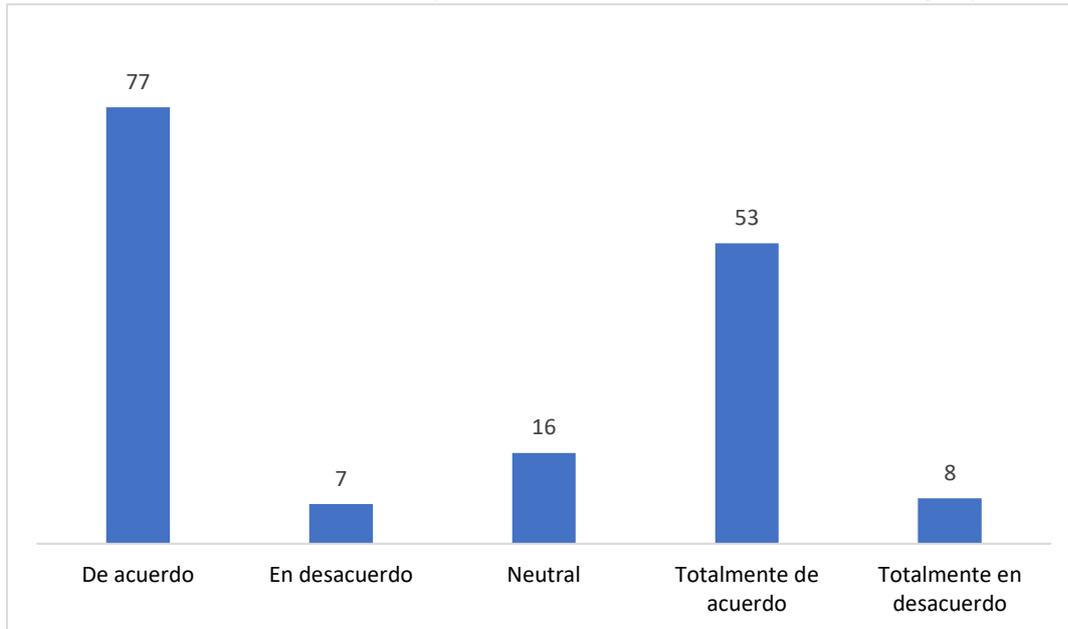


32 estudiantes dieron como respuesta estar de acuerdo que las redes sociales los han expuesto a contenido que los ha hecho sentir incómodo o asustado y 9 totalmente de acuerdo, se considera que se deben diseñar estrategias para brindar conocimiento a los adolescentes de como saber seleccionar el material que visualizan en las redes sociales.

**Gráfico 10.** Creo que las redes sociales son una fuente de estrés en mi vida.

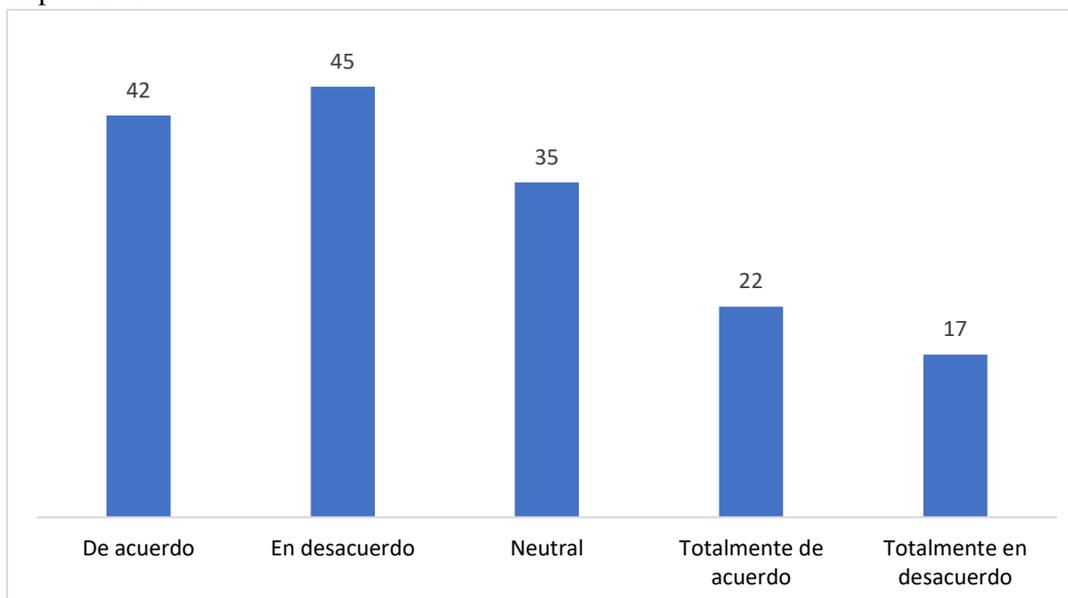


**Gráfico 11.** Las redes sociales me ayudan a mantenerme en contacto con amigos y familiares.

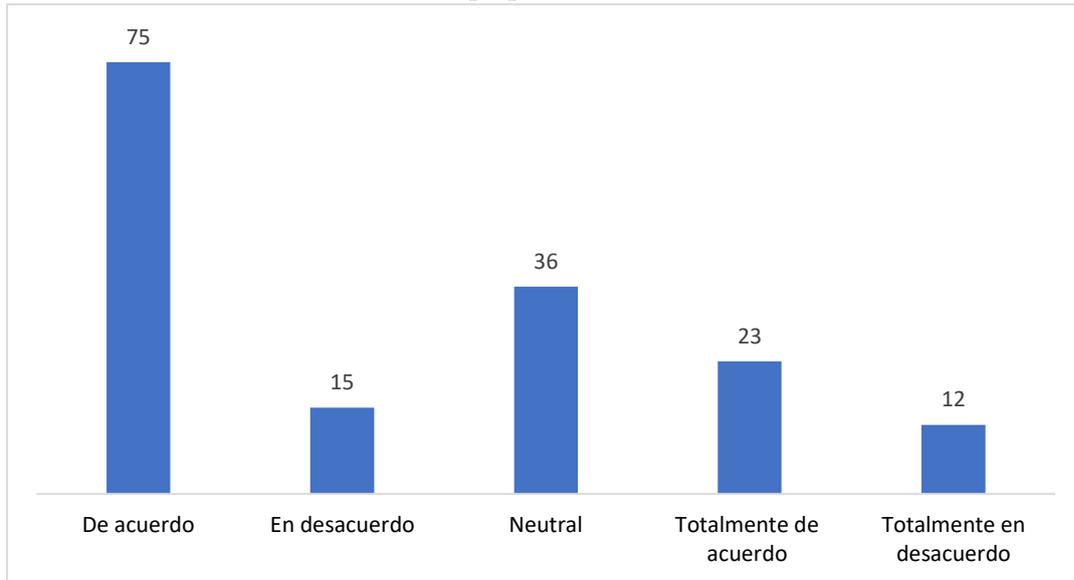


77 jóvenes responden estar de acuerdo y 58 totalmente de acuerdo en que a través de las redes sociales se mantienen en contacto con amigos y familiares, dando un total de 135 estudiantes que pueden estar utilizando estos medios para socializar.

**Gráfico 12.** Siento que paso demasiado tiempo en las redes sociales, lo cual me aleja de otras actividades importantes.

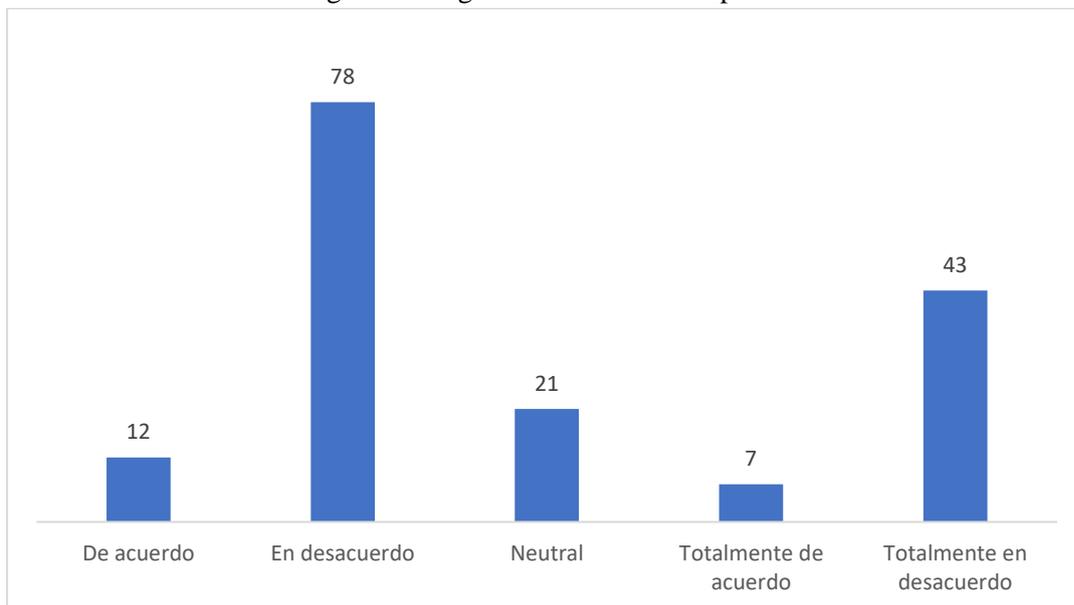


**Gráfico 13.** Las redes sociales me han proporcionado información útil sobre salud mental y bienestar.

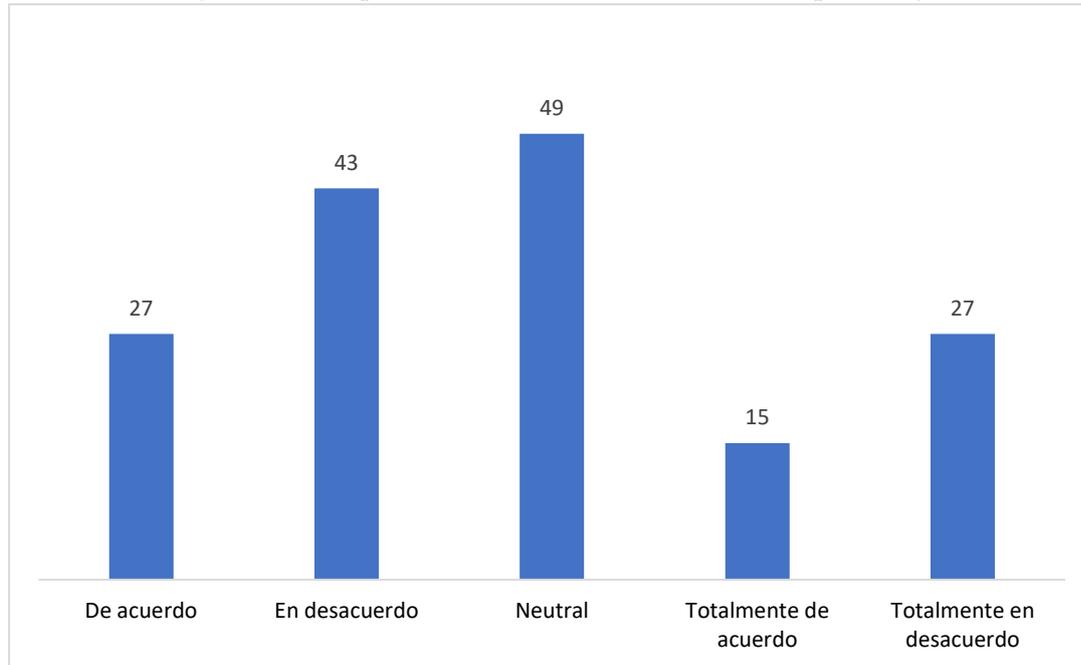


El resultado de esta respuesta es importante considerarla ya que 75 de los encuestados respondieron estar de acuerdo y 23 totalmente de acuerdo, dando un total de 98 adolescentes que consideran que a través de las redes sociales han obtenido información útil sobre la salud mental y bienestar, se tiene que verificar la fuente, que tan confiable es.

**Gráfico 14.** Me siento inseguro o inseguro de mí mismo después de usar las redes sociales.



**Gráfico 15.** En general, creo que el uso de redes sociales tiene un impacto negativo en mi salud mental.



## CONCLUSIONES

El objetivo principal de la investigación fue analizar el uso que le dan los adolescentes a las redes sociales y el posible impacto negativo y/o positivo en su desarrollo cognitivo o emocional. Por un lado, se ha llegado a la conclusión de que las redes sociales se usan en algunos casos de manera consciente y en otras es importante considerar que la interacción se este dando a través de estos medios, gracias a ellas, se mantienen conexiones entre personas e incluso se crean relaciones sociales con el fin de mejorar la comunicación activa y experimentar experiencias con otras personas, además de los familiares.

Se concluye que el uso inadecuado y excesivo de las redes sociales, puede afectar la salud mental de jóvenes y adolescentes, puede inferir en la imagen corporal e incluso a la manera de valorarse cada uno. Además, el uso inadecuado de las redes sociales puede provocar grandes enfermedades de salud mental, como trastornos de la ansiedad, del sueño, alimenticios, depresivos, ciberbullying, FOMO, etc

La mayoría de los adolescentes están diariamente utilizando las redes sociales, y lo más seguro es que la mayoría no son conscientes de las grandes repercusiones que tiene un uso tan inadecuado. Razón por lo cual, resulta relevante impulsar desde la educación un uso saludable de las redes sociales. Sin embargo, no todo es negativo, el uso saludable puede mejorar el bienestar mental, ya que, gracias a

ellas, se puede conseguir apoyo emocional, construir relaciones, conocer nuevas amistades y muchos aspectos positivos más.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Arboleda Sánchez, V. A. (2024). Entre la Enfermedad Mental y el Enfermo Mental. Estudios Y Perspectivas Revista Científica Y Académica , 4(1), 2105–2123.

<https://doi.org/10.61384/r.c.a.v4i1.167>

Celis J. Benavides M. (2021). Uso y abuso de dispositivos móviles y su rol en el desarrollo de trastornos del sueño en adolescentes. Alerta. 2022;5(1):50-56. DOI 10.5377/alerta.v5i1.11247

Cortés, N. (10 de Diciembre de 2019). ConSalud.es.bUsar más de tres horas al día las redes sociales está relacionado con la depresión.

Da Silva Santos , F., & López Vargas , R. (2020). Efecto del Estrés en la Función Inmune en Pacientes con Enfermedades Autoinmunes: una Revisión de Estudios Latinoamericanos. Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano, 1(1), 46–59. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v1i1.9>

FAROS Sant Joan de Déu. (13 de Enero de 2020). El portal de la salud para las familias. Los riesgos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes.

Fernández, A. (2023). The Social Impact of Independent Audiovisual Production in the Age of social media: A Case Study in Zamora, Ecuador. Revista Veritas De Difusão Científica, 4(1), 161–180. <https://doi.org/10.61616/rvdc.v4i1.42>

Fernández C., F. (2024). Determinación De Erodabilidad En Áreas De Influencia Cuenca Poopo Región Andina De Bolivia. Horizonte Académico, 4(4), 63–78. Recuperado a partir de <https://horizonteacademico.org/index.php/horizonte/article/view/19>

García T. (2024). Exploración preliminar sobre las variables psicológicas implicadas en la adicción a redes sociales on-line. Revista on line Adicciones.

González García, J. S., Inguanzo, R. F., Jasso García, L. H., Salazar Valdez, D. A., & Martínez Ramírez, S. K. (2024). Código QR en la Educación Física para el desarrollo de rally's escolares. Emergentes - Revista Científica, 4(2), 1–15. <https://doi.org/10.60112/erc.v4i1.127>

Haddon L. (2011). Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles. Redalyc.



- Hernández Sampieri, Roberto; et al. (2001). Metodología de la Investigación. 2ª. ed.
- Hiniker A (2016). Impacto de la tecnología y el comportamiento digital en niños y adolescentes. Redalyc.
- Kientz J (2020) El Covid-19 en la salud mental de los adolescentes en Lima Sur, Perú. Redalyc.
- Livingstone S. (2014) Adolescentes en Internet: La mediación entre riesgos y oportunidades. Redalyc.
- Malo-Cerrato S. (2018). Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles. Grupo Comunicar Española.
- McGraw-Hill. México, D.F., 2001. Pág. 52 - 134.
- Martínez, L. F. L. (2020). Suicidio, adolescencia, redes sociales e internet. Norte de Salud Mental, 17(63), 25-36
- Medina Nolasco, E. K., Mendoza Buleje, E. R., Vilca Apaza, G. R., Mamani Fernández, N. N., & Alfaro Campos, K. (2024). Tamizaje de cáncer de cuello uterino en mujeres de una región Andina del Perú. Arandu UTIC, 11(1), 50–63. <https://doi.org/10.69639/arandu.v11i1.177>
- Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. Red.es. 2020. Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes. Secretaría de Estado de Digitalización e Inteligencia Artificial. Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital. Universidad de Salud de Utah.
- Rich M. (2020). Redes sociales y salud mental en adolescentes.
- Tiboni Kaiut, R. K., Sperciski Kaiut, A. F., & Agrela Rodrigues, F. de A. (2024). A Yoga na Reabilitação do AVC. Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano, 5(1), 407–421. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i1.104>
- Visiernes A. (2018). Entre selfies y whatsapps. Oportunidades y riesgos para la infancia y la adolescencia conectada. Revista de comunicación. Universidad de Piura. Perú.

