



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2025,
Volumen 9, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1

IMPACTO PSICOLÓGICO DEL USO DE REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE BACHILLERATO: DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE TALLERES DE PREVENCIÓN

PSYCHOLOGICAL IMPACT OF SOCIAL MEDIA USE ON HIGH SCHOOL ADOLESCENTS: DESIGN AND IMPLEMENTATION OF PREVENTION WORKSHOPS

Marcos Ernesto Aguirre Sánchez

Investigador Independiente, Ecuador

Silvia Elena Intriago Chiriguaya

Investigador Independiente, Ecuador

Erika Estefanía Burgos Franco

Investigador Independiente, Ecuador

Oscar Orlando Murillo Burgos

Investigador Independiente, Ecuador

Janine Josefina Anastacio Quimi

Investigador Independiente, Ecuador

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i3.18079

Impacto Psicológico del Uso de Redes Sociales en Adolescentes de Bachillerato: Diseño e Implementación de Talleres de Prevención

Marcos Ernesto Aguirre Sánchez¹marcos.aguirre@educacion.gob.ec<https://orcid.org/0009-0000-7830-3798>

Investigador Independiente

Ecuador

Erika Estefanía Burgos Francostefyburgosf@gmail.com<https://orcid.org/0009-0006-8712-7697>

Investigador Independiente

Ecuador

Janine Josefina Anastacio QuimiJanin1903a@gmail.com<https://orcid.org/0009-0006-8059-9843>

Investigador Independiente

Ecuador

Silvia Elena Intriago Chiriguayasilviantriago66@gmail.com<https://orcid.org/0009-0004-9600-9786>

Investigador Independiente

Ecuador

Oscar Orlando Murillo Burgosorlanditomb_1983@hotmail.com<https://orcid.org/0009-0005-0962-6418>

Investigador Independiente

Ecuador

RESUMEN

Este estudio analizó el impacto psicológico del uso de redes sociales en adolescentes de bachillerato de una institución educativa en Guayaquil -Ecuador, con el objetivo de diseñar talleres preventivos. Se empleó una metodología mixta con enfoque no experimental y transversal. Se aplicó un cuestionario a 15 estudiantes para evaluar dimensiones cognitivas, afectivas y conductuales, complementada con grupos focales que exploraron patrones de uso de redes sociales. Los resultados evidenciaron: déficits significativos en pensamiento abstracto (93% mostró dificultades en pruebas lógicas), metacognición (53% incapaz de planificar soluciones) y funciones ejecutivas (60% sin proyecto de vida); baja autoestima (53% insatisfecho consigo mismo) y síntomas de nomofobia (ansiedad ante falta de respuestas en línea); uso promedio de 4 horas diarias en redes asociado a bajo rendimiento académico, alteraciones del sueño y ansiedad. Estos hallazgos sustentaron el diseño de talleres preventivos para promover un uso responsable de redes sociales, fortalecer habilidades cognitivo-emocionales y mitigar riesgos psicosociales.

Palabras clave: impacto psicológico, redes sociales, adolescentes, prevención, funciones ejecutivas

¹ Autor principal.

Correspondencia: marcos.aguirre@educacion.gob.ec

Psychological Impact of Social Media Use on High School Adolescents: Design and Implementation of Prevention Workshops

ABSTRACT

This study analyzed the psychological impact of social media use on high school adolescents from an educational institution in Guayaquil, Ecuador, with the objective of designing preventive workshops. A mixed methodology with a non-experimental and cross-sectional approach was used. A structured survey was administered to 15 students to evaluate cognitive, affective, and behavioral dimensions, complemented by focus groups that explored patterns of social media use. The results showed: Significant deficits in abstract thinking (93% showed difficulties in logical tests), metacognition (53% unable to plan solutions), and executive functions (60% without a life plan); Low self-esteem (53% dissatisfied with themselves) and symptoms of nomophobia (anxiety due to lack of online responses); An average of 4 hours of daily social media use was associated with poor academic performance, sleep disturbances, and anxiety. These findings supported the design of preventive workshops to promote responsible use of social media, strengthen cognitive-emotional skills, and mitigate psychosocial risks.

Keywords: psychological impact, social networks, adolescents, prevention, executive functions

*Artículo recibido 15 mayo 2025
Aceptado para publicación: 16 junio 2025*



INTRODUCCIÓN

Para empezar, según Acupiña y Campodónico (2024) y Chavez et al., (2021) los efectos psicológicos en el ser humano inciden de manera significativa en su estado general de salud. En este sentido, la salud mental se entiende como un estado de bienestar integral que permite a las personas enfrentar adecuadamente las situaciones de estrés, desarrollar sus capacidades, aprender, trabajar de forma productiva y participar activamente en su entorno social y comunitario.

De acuerdo con Payares y Chamorro (2024) las redes sociales y la salud mental mantienen una relación estrecha, ya que su uso excesivo puede desencadenar diversas emociones negativas en los usuarios. Diversos estudios han señalado que estas plataformas pueden contribuir al desarrollo o agravamiento de síntomas depresivos, como la tristeza persistente, el sentimiento de soledad y la pérdida de interés en actividades cotidianas. Smulders (2024) señala que cuando a estos factores se suma un uso prolongado e incontrolado de las redes sociales, existe el riesgo de desarrollar una dependencia o adicción, lo cual profundiza aún más el impacto en el bienestar psicológico de los adolescentes.

Por otro lado, la adolescencia es una etapa crítica del desarrollo biopsicosocial que, en la actualidad, transcurre de forma paralela a una inmersión profunda en el entorno digital, por lo cual las redes sociales se han convertido en elementos centrales de la vida cotidiana de los jóvenes, transformando sus formas de comunicarse, socializar y construir su identidad. En el caso de los estudiantes de bachillerato, quienes se encuentran en pleno proceso de consolidación del autoconcepto y son especialmente sensibles a la influencia del grupo de pares, estas plataformas ofrecen múltiples oportunidades de interacción y acceso a información. Sin embargo, también representan riesgos psicológicos relevantes, ampliamente documentados en investigaciones recientes (Gonzalez et al., 2025).

La presente investigación parte de la premisa de que las redes sociales se han consolidado como una herramienta fundamental para la interacción humana en la era digital. No obstante, diversos estudios han asociado su uso excesivo con un aumento en la aparición de trastornos del sueño, ansiedad, depresión y dificultades relacionadas con la autoestima, especialmente en poblaciones jóvenes, particularmente entre los 16 y 26 años de edad (Andrés et al., 2024).

A pesar del auge de las redes sociales como medios de comunicación y socialización entre adolescentes, persiste un vacío en la comprensión integral de sus efectos psicológicos en contextos educativos



específicos, como el nivel de bachillerato. Aunque se han documentado impactos negativos como ansiedad, depresión y baja autoestima asociados al uso excesivo de estas plataformas, muchas investigaciones se enfocan en poblaciones universitarias o en estudios internacionales, dejando de lado la realidad de los estudiantes adolescentes en instituciones locales. Esta falta de enfoque contextual limita la posibilidad de desarrollar estrategias preventivas pertinentes y efectivas para esta etapa crítica del desarrollo (Pizano et al., 2024).

En el caso particular de los estudiantes de bachillerato, en el contexto de la presente investigación, que es una Institución Educativa Fiscal de la ciudad de Guayaquil, se evidencia una creciente exposición a redes sociales sin una guía adecuada sobre su uso responsable ni sobre los posibles efectos emocionales que pueden desencadenarse. La necesidad de pertenencia, la comparación constante con otros, el ciberacoso y la validación a través de "likes" o comentarios son factores que inciden directamente en la salud mental de los adolescentes, afectando su desempeño académico, relaciones interpersonales y bienestar general (Mendieta et al., 2023).

En este contexto, surge la necesidad de investigar y actuar sobre este fenómeno desde el ámbito educativo, no solo para describir sus consecuencias, sino también para proponer alternativas que mitiguen sus efectos. Por ello, esta investigación se propuso analizar el impacto psicológico del uso de redes sociales en estudiantes de bachillerato, identificando los principales síntomas asociados y, con base en ello, diseñar e implementar talleres preventivos orientados a promover un uso saludable de estas plataformas y fortalecer el bienestar emocional de los adolescentes.

Por otra parte, el presente estudio se justifica, puesto que proporciona una base útil para la actuación de los profesionales de la educación, en particular de los profesionales de los Departamentos de Consejería Estudiantil (DECE) que son los responsables de la promoción y prevención, además de la atención psicosocial dentro de las instituciones educativas. Al abordar las problemáticas derivadas del uso inadecuado de las redes sociales por parte de los adolescentes, este estudio contribuye a una comprensión más profunda de sus efectos psicológicos. Asimismo, permite generar insumos valiosos para el diseño de estrategias de prevención y atención, favoreciendo un abordaje más integral y contextualizado de esta creciente problemática.

Las implicaciones prácticas de esta investigación se orientan hacia la comprensión y abordaje de un



problema real y actual: el uso excesivo de las redes sociales por parte de los adolescentes. Esta problemática, además de convertirse en un importante distractor en su vida cotidiana, puede derivar en casos de adicción, afectando negativamente su salud mental y su desempeño académico. Asimismo, el uso desmedido de estas plataformas tiende a fomentar el aislamiento social, disminuyendo la interacción con el entorno familiar y con los grupos de pares, lo que debilita los lazos afectivos y la comunicación directa en espacios fundamentales para el desarrollo socioemocional del adolescente (Carrión y Usiña, 2025).

De igual manera, este estudio posee un importante valor teórico, dado que el acelerado desarrollo de las tecnologías de la información y la comunicación en los últimos años ha transformado profundamente la forma en que los individuos, especialmente los adolescentes, interactúan con su entorno. En este contexto, se vuelve imprescindible generar nuevos estudios que analicen el uso de las redes sociales virtuales y sus implicaciones en la salud mental y el comportamiento juvenil, puesto que contar con una comprensión más clara de esta problemática permitirá no solo enriquecer el conocimiento en el campo, sino también orientar acciones preventivas tanto en el ámbito familiar como escolar.

En relación a los fundamentos teóricos, la investigación se fundamenta principalmente en los aportes de la psicología del desarrollo y la psicología social, que explican cómo los adolescentes construyen su identidad y gestionan sus emociones en interacción con el entorno. Erikson (2000) a través de su teoría del desarrollo psicosocial, señala que la adolescencia es una etapa clave en la consolidación del "yo", donde el individuo se enfrenta al conflicto entre la identidad y la confusión de roles. En este proceso, las redes sociales emergen como un escenario determinante, ya que proporcionan un espacio para la autoexpresión, la validación externa y la pertenencia al grupo.

Desde la teoría del aprendizaje social de Bandura (1977), también se entiende que los adolescentes aprenden comportamientos y actitudes a través de la observación e imitación de modelos presentes en su entorno, incluidos los referentes digitales. Esta teoría permite comprender cómo las redes sociales, al estar saturadas de contenidos aspiracionales y estilos de vida idealizados, pueden influir negativamente en la autoestima y en la percepción de la realidad, generando sentimientos de inferioridad, frustración o ansiedad al comparar la propia vida con la de otros usuarios.

Por otra parte, desde el campo de la psicología cognitiva, se reconoce que el uso excesivo de las redes



sociales puede afectar funciones ejecutivas como la atención, la memoria de trabajo y el control inhibitorio. Según Morduchowicz (2022), la sobreestimulación digital y el constante cambio de estímulos que ofrecen las plataformas digitales fragmentan la atención y dificultan los procesos de concentración prolongada, lo que representa un desafío particular en contextos educativos y en la vida diaria de los adolescentes. Además, diversos estudios recientes han identificado una correlación entre el tiempo de exposición a redes sociales y síntomas de ansiedad, trastornos del sueño y bajo rendimiento académico (Urta, 2017).

También es necesario mencionar que existen estudios previos en relación a la problemática planteada, como por ejemplo la revisión bibliográfica realizada por Cárdenas (2024), donde se concluye que los estudios teóricos y empíricos revelan una alta participación de niños y jóvenes en diversas redes sociales, así mismo los niños con adicciones a las redes sociales presentan reducción en los niveles de retención de información, concentración, insomnio, bajo rendimiento académico. En cambio, en la población juvenil se desencadenan trastornos depresivos, ansioso y alimentarios.

Otros estudios como los de Armaza (2023) refieren que existe un riesgo elevado por el excesivo uso de las redes sociales, teniendo como consecuencias una baja autoestima, ansiedad, falta de atención, bajo rendimiento académico, problemas en su salud y falta de higiene, e inclusive este autor considera que esto es un problema de salud pública. De igual manera Sánchez et al. (2024) en sus estudios destacan la necesidad imperativa de comprender cómo la interacción con estas plataformas digitales incide en aspectos cruciales de la salud mental juvenil, como la ansiedad, la depresión y la autoestima. Finalmente, el objetivo general que guía la investigación es el de determinar el impacto psicológico que tiene el uso de las redes sociales en adolescentes de bachillerato en Institución Educativa de la ciudad de Guayaquil, por lo cual se deben identificar los factores psicológicos a nivel cognitivo, afectivo y comportamental que caracterizan a los estudiantes de bachillerato, caracterizar el uso de las redes sociales y diseñar los talleres de prevención.

METODOLOGÍA

La presente investigación se enmarca dentro del enfoque no experimental y de tipo transversal. Según Hernández et al., (2014), en los estudios no experimentales las variables no se manipulan deliberadamente, sino que se observan tal como se presentan en su contexto natural. En este caso, se



analiza el fenómeno del uso de redes sociales y sus efectos psicológicos en adolescentes, sin intervenir directamente en las condiciones que lo generan, permitiendo así una comprensión más auténtica y contextualizada de la realidad estudiada.

Además, para el desarrollo de esta investigación se adoptó un enfoque mixto, el cual integra elementos de los enfoques cuantitativo y cualitativo con el fin de obtener una comprensión más completa del fenómeno estudiado. Desde el componente cuantitativo, se aplicó una encuesta estructurada con el objetivo de identificar los factores psicológicos presentes en los adolescentes, considerando dimensiones cognitivas, afectivas y conductuales. Complementariamente, a través del componente cualitativo, se utilizó la técnica del grupo focal, lo que permitió profundizar en la forma en que los adolescentes perciben y utilizan las redes sociales, así como en los significados que atribuyen a su experiencia digital cotidiana.

Finalmente, en relación a la metodología se debe mencionar que el estudio es de tipo descriptivo y diseño transversal, ya que analiza datos en un único periodo de tiempo, correspondiente al tercer trimestre del 2024, para lo cual se estudió la relación entre la variable independiente, los efectos psicológicos, y la variable dependiente, el uso de redes sociales. El análisis se realizó con un grupo de 15 adolescentes, quienes conforman la muestra de la investigación, evaluando en ellos distintas dimensiones para determinar el impacto psicológico asociado al uso de estas plataformas (Cerdeira, 1993).

RESULTADOS

El primer objetivo de la investigación fue identificar los factores psicológicos presentes en los adolescentes de bachillerato, abordando tres dimensiones: cognitiva, afectiva y comportamental. Para ello, se aplicó un cuestionario estructurado, cuyos resultados permitieron evidenciar los principales rasgos que caracterizan a los estudiantes en cada una de estas áreas.

En la dimensión cognitiva, los resultados evidencian dificultades significativas en los adolescentes en aspectos como el pensamiento abstracto, la metacognición y las funciones ejecutivas. Más de la mitad de los encuestados presentó limitaciones para formular ideas, proyectarse al futuro y resolver situaciones que requieren análisis abstracto. Asimismo, se observaron deficiencias en la capacidad de autorregular el propio aprendizaje, reflexionar sobre el conocimiento adquirido y planificar estrategias, lo que indica una baja autonomía cognitiva. Además, muchos adolescentes mostraron dificultades para



organizar sus actividades diarias y carecen de un proyecto de vida definido, lo que refleja una escasa planificación personal a futuro.

En el ámbito emocional, los resultados revelan dificultades en la conciencia emocional, baja autoestima, deficiencias en la regulación de emociones y escasa empatía. Asimismo, se identificaron problemas en la resolución de conflictos y actitudes negativas frente a diversas situaciones sociales. En cuanto al plano comportamental, los adolescentes presentan limitaciones relacionadas con el respeto a normas y límites, escasa responsabilidad personal y baja tolerancia a la frustración. A continuación, se presentan los resultados más relevantes obtenidos a partir de la encuesta aplicada para identificar los factores psicológicos en las dimensiones cognitiva, afectiva y comportamental que caracterizan a los estudiantes de bachillerato.

Tabla 1: Identificación de Efectos Psicológicos

Efectos Psicológicos			
DIMENSIÓN: Cognitiva			
Indicador: Pensamiento Abstracto			
1. Elige la figura que no tiene relación dentro del grupo			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Ítem No.1	A	5	33%
	B	6	40%
	C	1	7%
	D	3	20%
Totales		15	100%

Nota. Esta tabla muestra que sólo 1 estudiante contestó de manera correcta y el 93% contesto de manera incorrecta, lo que refleja problemas en el pensamiento abstracto.

Tabla 2: Identificación de Efectos Psicológicos

Efectos Psicológicos			
DIMENSIÓN: Cognitiva			
Indicador: Pensamiento Abstracto			
2. Elige la figura que encaje en la zona blanca			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Ítem No.2	A	2	13%
	B	3	20%
	C	4	27%
	D	6	40%

Totales	15	100%
----------------	----	------

Nota. Esta tabla muestra que sólo 2 estudiantes contestaron de manera correcta y el 87% contesto de manera incorrecta, lo que refleja problemas en el pensamiento abstracto.

Tabla 3: Identificación de Efectos Psicológicos

Efectos Psicológicos			
DIMENSIÓN: Cognitiva			
Indicador: Pensamiento Abstracto			
3. Elije la opción que complete la incógnita de la matriz			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Ítem No.3	A	3	20%
	B	1	7%
	C	8	53%
	D	3	20%
Totales		15	100%

Nota. Esta tabla muestra que sólo 1 estudiante contestó de manera correcta y el 93% contesto de manera incorrecta, lo que refleja problemas en el pensamiento abstracto.

Tabla 4: Identificación de Efectos Psicológicos

Efectos Psicológicos			
DIMENSIÓN: Cognitiva			
Indicador: Metacognición			
4. Es bueno descomponer un problema en problemas más pequeños para poder resolverlo.			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Ítem No.4	Totalmente de acuerdo	2	13%
	Parcialmente de acuerdo	7	47%
	Totalmente en desacuerdo	6	40%
Totales		15	100%

Nota. Esta tabla muestra que el 13% de los adolescentes contestaron totalmente de acuerdo, el 47% parcialmente de acuerdo y el 40% totalmente en desacuerdo, lo que evidencia problemas a nivel de Metacognición

Tabla 5: Identificación de Efectos Psicológicos

Efectos Psicológicos			
DIMENSIÓN: Cognitiva			
Indicador: Metacognición			
5. Yo pienso en diversas maneras para resolver un problema y luego escojo la mejor.			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Ítem No.5	Totalmente de acuerdo	1	7%
	Parcialmente de acuerdo	6	40%
	Totalmente en desacuerdo	8	53%

Totales	15	100%
----------------	----	------

Nota. Esta tabla muestra que ante la pregunta ¿Yo pienso en diversas maneras para resolver un problema y luego escojo la mejor? el 7% de los adolescentes contestaron totalmente de acuerdo, el 40% parcialmente de acuerdo y el 53% totalmente en desacuerdo, lo que refleja problemas a nivel de Metacognición.

Tabla 6: Identificación de Efectos Psicológicos

Efectos Psicológicos			
DIMENSIÓN: Cognitiva			
Indicador: Metacognición			
6. Yo imagino el problema para decidir cómo resolverlo			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Ítem No.6	Totalmente de acuerdo	3	20%
	Parcialmente de acuerdo	9	60%
	Totalmente en desacuerdo	3	20%
Totales		15	100%

Nota. Esta tabla muestra que ante la pregunta ¿Yo imagino el problema para decidir cómo resolverlo? el 20% de los adolescentes contestaron totalmente de acuerdo, el 60% parcialmente de acuerdo y el 20% totalmente en desacuerdo. lo que evidencia problemas a nivel de Metacognición.

Tabla 7: Identificación de Efectos Psicológicos

Efectos Psicológicos			
DIMENSIÓN: Cognitiva			
Indicador: Funciones Ejecutivas			
7. Planifica sus actividades diarias.			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Ítem No.7	Totalmente de acuerdo	4	27%
	Parcialmente de acuerdo	2	13%
	Totalmente en desacuerdo	9	60%
Totales		15	100%

Nota. Esta tabla muestra que ante la pregunta ¿Planifica sus actividades diarias? el 27% de los adolescentes contestaron totalmente de acuerdo, el 13% parcialmente de acuerdo y el 60% totalmente en desacuerdo. Lo que evidencia que existe un bajo porcentaje de adolescentes que planifican sus actividades diarias.

Tabla 8: Identificación de Efectos Psicológicos

Efectos Psicológicos			
DIMENSIÓN: Cognitiva			
Indicador: Funciones Ejecutivas			
8. Organiza con anticipación las actividades que realizará en el día.			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Ítem No.8	Totalmente de acuerdo	3	20%
	Parcialmente de acuerdo	5	33%
	Totalmente en desacuerdo	7	47%

Totales	15	100%
----------------	----	------

Nota. Esta tabla muestra que ante la pregunta ¿Organiza con anticipación las actividades que realizará en el día? el 20% de los adolescentes contestaron totalmente de acuerdo, el 33% parcialmente de acuerdo y el 47% totalmente en desacuerdo, lo cual evidencia que existe un bajo porcentaje de adolescentes que organizan con anticipación las actividades que realizará en el día.

Tabla 9: Identificación de Efectos Psicológicos

Efectos Psicológicos			
DIMENSIÓN: Cognitiva			
Indicador: Funciones Ejecutivas			
9. Tiene un proyecto de vida para el futuro			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Ítem No.9	Totalmente de acuerdo	5	33%
	Parcialmente de acuerdo	1	7%
	Totalmente en desacuerdo	9	60%
Totales		15	100%

Nota. Esta tabla muestra que ante la pregunta ¿Tiene un proyecto de vida para el futuro? el 33% de los adolescentes contestaron totalmente de acuerdo, el 7% parcialmente de acuerdo y el 60% totalmente en desacuerdo. Lo que evidencia que más de la mitad de adolescentes no tiene un proyecto de vida para el futuro.

Tabla 10: Identificación de Efectos Psicológicos

Efectos Psicológicos			
DIMENSIÓN: Emocional			
Indicador: Conciencia Emocional			
10. Si estoy pasando por un mal momento y me siento desanimado/a			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Ítem No.10	A	9	60%
	B	3	20%
	C	3	20%
Totales		15	100%

Nota. Esta tabla muestra que ante la pregunta ¿Si estoy pasando por un mal momento y me siento desanimado/a? el 60% de los adolescentes contestaron la opción A, el 20% la opción B y el 20% la opción C. Lo que evidencia que la gran mayoría de adolescentes pierden el apetito y se les hace un nudo en el estómago cuando pasan por un mal momento.

Tabla 11: Identificación de Efectos Psicológicos

Efectos Psicológicos			
DIMENSIÓN: Emocional			
Indicador: Conciencia Emocional			
11. Un amigo me ha atacado injustamente			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Ítem No.11	A	8	53%
	B	6	40%

	C	1	7%
Totales		15	100%

Nota. Esta tabla muestra que ante la pregunta ¿Un amigo me ha atacado injustamente? el 53% de los adolescentes contestaron la opción A, el 40% la opción B y el 7% la opción C. Lo que evidencia que la gran mayoría de adolescentes cuando son atacados injustamente por un amigo en la noche todavía sufren por ello.

Tabla 12: Identificación de Efectos Psicológicos

Efectos Psicológicos			
DIMENSIÓN: Emocional			
Indicador: Autoestima			
12. Estoy satisfecho de mí mismo			
Código	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Ítem No.12	Totalmente de acuerdo	4	27%
	Parcialmente de acuerdo	3	20%
	Totalmente en desacuerdo	8	53%
Totales		15	100%

Nota. Esta tabla muestra que ante la pregunta ¿Estoy satisfecho de mí mismo? el 27% de los adolescentes contestaron totalmente de acuerdo, el 20% parcialmente de acuerdo y el 53% totalmente en desacuerdo. Lo que evidencia que un alto porcentaje tiene problemas de autoestima.

En relación con el segundo objetivo, que consistió en caracterizar el uso de las redes sociales entre los adolescentes de bachillerato, los resultados obtenidos a través de las sesiones de grupos focales revelaron indicios de comportamientos asociados a la adicción. En promedio, los estudiantes indicaron pasar alrededor de cuatro horas diarias conectados a plataformas como WhatsApp, Facebook, Instagram y TikTok. El acceso a estas redes se produce en cualquier lugar y momento del día, aunque predomina su uso en horas nocturnas y desde el hogar. Varios participantes reconocieron que el uso excesivo de redes sociales ha interferido negativamente en sus actividades escolares, afectando su rendimiento académico y generando conflictos familiares. Asimismo, se identificaron alteraciones en los hábitos de sueño y sentimientos de ansiedad o inseguridad al no poder conectarse, lo que refuerza la presencia de un vínculo problemático con el entorno digital.

En cuanto al indicador de uso social, se identificó que los adolescentes emplean principalmente las redes sociales para comunicarse a través de chats, especialmente en WhatsApp, y para compartir de forma constante estados, fotografías y videos en sus perfiles. Otorgan gran valor a la interacción que generan sus publicaciones, como los "me gusta" y comentarios, considerándolas formas de validación social. Además, revisan con frecuencia la actividad reciente de sus contactos y destacan la utilidad de

las redes para reconectar con antiguos amigos. La mayoría reporta tener más de mil contactos, cifra que asocian con un estatus social relevante dentro del entorno digital.

En relación con el indicador de rasgos vinculados al uso específico de las redes sociales, la mayoría de los adolescentes señalaron que no utilizan estas plataformas para participar en juegos virtuales o de rol, ni forman parte de grupos de interés en línea. Sin embargo, un alto porcentaje reportó que emplea el internet para acceder a páginas de contenido erótico. Finalmente, respecto al indicador de nomofobia, los adolescentes manifestaron sentirse seguros al poder comunicarse en cualquier momento, pero experimentan ansiedad si sus mensajes no reciben respuesta inmediata y angustia cuando sus publicaciones no generan reacciones. También expresaron molestia ante la idea de perder el teléfono y se sienten inquietos si algún contacto virtual no les responde mientras está en línea.

DISCUSIÓN

Los hallazgos evidencian déficits significativos en el desarrollo cognitivo de los adolescentes, particularmente en pensamiento abstracto, metacognición y funciones ejecutivas. Estos resultados son consistentes con investigaciones previas (Morduchowicz, 2022) que señalan cómo la sobreestimulación digital fragmenta la atención y dificulta procesos cognitivos complejos. La incapacidad para planificar actividades o definir proyectos de vida refleja un deterioro en habilidades esenciales para la autonomía, lo que podría exacerbarse por el consumo excesivo de contenidos fragmentados en redes sociales, tal como predice la teoría del aprendizaje social de Bandura (1977).

Por otra parte, las dificultades emocionales identificadas (baja autoestima, escasa regulación emocional y nomofobia) coinciden con estudios internacionales (Sánchez et al., 2024; Smulders, 2024). La validación social a través de "likes" –reportada en los grupos focales– y la comparación constante con perfiles idealizados refuerzan mecanismos de dependencia emocional descritos en la literatura. Esto respalda la premisa de Erikson (2000) sobre la vulnerabilidad identitaria en la adolescencia, donde la búsqueda de aceptación en entornos digitales sustituye procesos sanos de autodefinición.

El uso promedio de 4 horas diarias en redes sociales muestra indicios claros de uso problemático, correlacionado con alteraciones del sueño, ansiedad y bajo rendimiento académico. Estos hallazgos amplían la evidencia de Armaza (2023) y Cárdenas (2024) en contextos latinoamericanos, confirmando que la adicción comportamental no solo reduce la interacción presencial, sino que profundiza síntomas



internalizantes. La nomofobia detectada (angustia ante la falta de respuestas inmediatas) revela cómo la hiperconectividad distorsiona los mecanismos de recompensa cerebral.

Si bien la muestra reducida ($n=15$) limita la generalización, los resultados ofrecen insumos valiosos para intervenciones educativas locales. La correlación entre deterioro cognitivo-emocional y uso desregulado de redes sociales justifica plenamente los talleres propuestos, alineados con recomendaciones de Payares y Chamorro (2024). Futuras investigaciones deberían ampliar la muestra e incluir mediciones longitudinales para evaluar el impacto de las estrategias preventivas en el desarrollo psicosocial.

Talleres de prevención

La propuesta consiste en el diseño e implementación de una serie de talleres preventivos dirigidos a padres, madres y adolescentes, con el objetivo de fomentar el uso responsable de las redes sociales y prevenir sus efectos negativos en la salud mental. A través de tres sesiones educativas, se busca dotar a las familias de herramientas prácticas para el acompañamiento digital, promoviendo hábitos saludables, la comunicación asertiva y el fortalecimiento de vínculos afectivos en el hogar.

La adolescencia es una etapa crucial en la formación de hábitos y valores, y coincide actualmente con una inmersión intensa en el mundo digital. El uso desmedido de redes sociales en este grupo etario se ha convertido en un factor de riesgo para su bienestar psicológico. Frente a esta realidad, se propone una estrategia preventiva mediante talleres dirigidos a las familias, con el fin de promover un acompañamiento consciente y activo en el entorno digital de sus hijos. Así como se enseña a los niños a cruzar la calle con seguridad, también se debe educar sobre el uso responsable de internet y redes sociales (Orte et al., 2025).

Los talleres, planificados en tres sesiones, abordan temáticas clave: identificación de riesgos en el uso del internet, promoción del uso responsable de las tecnologías, y fortalecimiento de las redes de apoyo familiares. Esta intervención resulta factible en términos técnicos y humanos, al contar con el respaldo profesional necesario y con la receptividad de las familias que acuden a la Institución Educativa. Aunque existen limitaciones financieras, la propuesta puede ejecutarse mediante autogestión institucional, asegurando su viabilidad y sostenibilidad en contextos educativos o comunitarios similares.



CONCLUSIONES

- Los adolescentes presentan dificultades cognitivas en el pensamiento abstracto, metacognición y funciones ejecutivas, afectando su capacidad para generar ideas, planificar y proyectarse al futuro. Asimismo, muestran falta de pensamiento crítico y dificultades en la organización de sus actividades diarias, careciendo de un proyecto de vida definido.
- Se observa un desarrollo limitado de la inteligencia emocional, reflejado en problemas de conciencia emocional, baja autoestima, deficiencias en la regulación emocional y empatía, así como dificultades en la resolución de conflictos y en el comportamiento relacionado con normas, responsabilidad y tolerancia a la frustración.
- El uso excesivo de redes sociales en los adolescentes está asociado con síntomas de adicción, que impactan negativamente en su desempeño personal, escolar y social, generando alteraciones en el sueño, ansiedad, angustia e inseguridad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cárdenas Gutierrez, D. J. (2024). Consecuencias psicológicas del uso excesivo de las redes sociales en niños y jóvenes. *Tesis de Licenciatura*. Universidad Católica de Cuenca, Cuenca.
<https://dspace.ucacue.edu.ec/server/api/core/bitstreams/083878dc-cf9c-41bd-b7ca-68cf9ccfd21f/content>
- Andrés Mata, M. T., López Estrada, U., Galeana Brito, G., Estrada Aguilar, J., & Salazar Mena, J. (2024). Riesgos en el Uso de las Redes Sociales y Nuevas Tecnologías en Niños y Adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 9640-9655.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12109
- Armaza Deza, J. F. (2023). O RISCO DO USO EXCESSIVO DAS REDES SOCIAIS POR ESTUDANTES LATINO-AMERICANOS. *SciELO Preprints*.
<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>
- Aucapiña, E., & Campodónico, N. M. (2024). REVISIÓN SISTEMÁTICA SOBRE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA AUTOESTIMA DE LOS ADOLESCENTES. *Revista de Psicología UNEMI*, 73-87.



<https://pure.udem.edu.mx/es/publications/revisi%C3%B3n-sistem%C3%A1tica-sobre-la-influencia-de-las-redes-sociales-en>

Bandura, A. (1977). *Teoría del aprendizaje social*. Madrid: Espasa Libros.

<https://es.scribd.com/document/382571375/Bandura-Teoria-Del-Aprendizaje-Social>

Carrión Bósquez, N. G., & Usiña Básconez, G. G. (2025). Preferencia de Consumo de Redes Sociales.

Un Análisis Comparativo entre Cohortes Poblacionales. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(2), 6028-6048.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2.17348

Cerda, H. (1993). *Los elementos de la investigación*. Bogota: El Buho.

Chávez Moreno, R. T., Romero Leyva, F. A., Lugo Tapia, T., Apodaca López, C. A., Félix Ortiz, G., &

Ortiz Castro, S. (2021). Uso de las redes sociales y rendimiento académico de estudiantes de preparatoria de la Universidad Autónoma de Sinaloa. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(5), 8515-8537.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i5.938

Erikson, E. (2000). *El ciclo vital completado*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.

Gallardo, E. (2017). *Metodología de la Investigación*. Huancayo: Universidad Continental.

González Vázquez, I., Espejo Carmona, G., Márquez Celedonio, F. G., Campos Murcia, K., Carvallo

Uscanga, R. N., & Avalos Chagala, A. (2025). Asociación de adicción a redes sociales con desempeño académico de estudiantes de enfermería. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(2), 4412-4425.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2.17227

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (Sexta ed.).

España: McGraw Hill.

<https://www.esup.edu.pe/wpcontent/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodología%20Investigacion%20Científica%206ta%20ed.pdf>

Mendieta Rivas, M. A., Miranda Bendezu, Y., Patri Peña, R. M., Alejos Sigas, C. A., & Cruz Rivas, R.

D. (2023). Responsabilidad social, uso de las redes sociales en entornos virtuales. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 10662-10690.



https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5245

Morduchowicz, R. (2022). *Los adolescentes y las redes sociales*. México: Fondo de cultura económico.

Orte, C., Valero, M., Vives, M., & Amer, J. (2025). El impacto del Programa de Competencia Familiar (PCF-AFECT) en las trayectorias de uso problemático de internet en adolescentes vulnerables. *EDUCAR*, 6(1), 107–124.

<https://doi.org/10.5565/rev/educar.2114>

Payares Medina, M. M., & Chamorro Posso, M. J. (2024). Impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes . *Tesis de Licenciatura*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD, Quito.

<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/62710/mmpayaresm.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pizano Noriega, C., Rosales Bonilla, R., Candolfi Arballo, O., Sámano Sánchez, A., & Tostado Avila, N. A. (2024). Impacto del Uso Frecuente de los Medios Sociales en el Desempeño Académico. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 12933-12943.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.13557

Sánchez Valtierra, J. A., Barajas Flores, J., Garzón Moreno, G. J., & Palacios Siancas, A. (2024). Evaluación del impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de adolescentes. *MQRInvestigar*, 8(2), 3153–3172.

<https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.2.2024.3153-3172>

Smulders Chaparro, M. E. (2024). Millennials y Generación Z y la Utilización de las Redes Sociales. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 263-274.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11211

Urra, J. (2017). *Primeros auxilios emocionales para niños y adolescentes*. Madrid: La esfera de los libros.

