



## **Impacto de las redes sociales en la actividad académica y personal de los adolescentes. Valoraciones desde la perspectiva estudiantil**

### **Autores**

Aidee Alejandra Velázquez Favela

[aavelazquezf@uaemex.mx](mailto:aavelazquezf@uaemex.mx)

Olga Itzel Barrios Domínguez

[oibarriosd@uaemex.mx](mailto:oibarriosd@uaemex.mx)

Oscar Salgado Flores

[osalgadof@uaemex.mx](mailto:osalgadof@uaemex.mx)

**Universidad Autónoma del Estado de México**

*Recepción: 04 de octubre de 2024*

*Aceptación: 25 de noviembre de 2024*

*Publicación: 15 de enero de 2025*

### **Resumen**

El objetivo de este trabajo fue evaluar el impacto del uso de las redes sociales en la actividad académica y la vida personal de los adolescentes de bachillerato. Para ello, se aplicó un cuestionario a 110 estudiantes del Plantel “Lic. Adolfo López Mateos” de la Escuela Preparatoria de la Universidad Autónoma del Estado de México. Los participantes respondieron preguntas relacionadas con el uso de redes sociales y su influencia en aspectos como el desempeño académico, la salud mental y la vida personal.

El estudio se desarrolló en dos fases. En la primera, se realizó una investigación documental para analizar el contexto y las características de la población, definir las variables a estudiar y diseñar el cuestionario como instrumento de recolección de datos. En la segunda fase, los cuestionarios fueron aplicados mediante una plataforma digital, lo que permitió recopilar, clasificar y analizar las respuestas de manera eficiente.

Los resultados evidenciaron un uso elevado de redes sociales entre los adolescentes, con un promedio de 3 a 5 horas diarias. Asimismo, los participantes reconocieron que este hábito ha tenido un impacto negativo en su desempeño académico, principalmente debido a la postergación de tareas escolares importantes, además de afectar otros aspectos de su vida cotidiana.

En conclusión, se resalta la necesidad de implementar acciones sociales que promuevan un uso racional y responsable de las redes sociales digitales. Además, se sugiere fomentar una reflexión crítica en la comunidad estudiantil sobre el impacto de estas plataformas en su vida académica y personal.

**Palabras clave:** Redes sociales, impacto, actividad académica.

**Title:** Impact of social networks on the academic and personal activity of adolescents. Assessments from the student perspective

### **Abstract**

The objective of this work was to evaluate the impact of the use of social networks on the academic activity and personal life of high school adolescents. To do so, a questionnaire was applied to 110 students from Plantel “Lic. Adolfo López Mateos” de la Escuela Preparatoria de la Universidad Autónoma del Estado de México. The participants answered questions related to the use of social networks and their influence on aspects such as academic performance, mental health and personal life.

The study was developed in two phases. In the first, a documentary research was carried out to analyze the context and characteristics of the population, define the variables to be studied and design the questionnaire as a data collection instrument.



In the second phase, the questionnaires were applied through a digital platform, which allowed to collect, classify and analyze the responses efficiently.

The results showed a high use of social networks among adolescents, with an average of 3 to 5 hours daily. Likewise, participants acknowledged that this habit has had a negative impact on their academic performance, mainly due to the postponement of important school tasks, in addition to affecting other aspects of their daily lives.

In conclusion, the need to implement social actions that promote a rational and responsible use of digital social networks is highlighted. In addition, it is suggested to encourage critical reflection in the student community on the impact of these platforms on their academic and personal lives.

**Keywords:** Social networks; impact; academic activity

## Introducción

El objetivo del presente estudio fue evaluar el impacto del uso de las redes sociales en la actividad académica y la vida personal de los estudiantes de bachillerato.

Para ello, se involucró a estudiantes del grupo 408 del Plantel “Lic. Adolfo López Mateos” de la Escuela Preparatoria. La participación de los estudiantes buscó que ellos mismos tomaran conciencia de la realidad que viven y propusieran estrategias para mejorar o aprovechar el uso de redes sociales en un contexto donde son los principales protagonistas. Su rol incluyó realizar investigación documental, aplicar cuestionarios a estudiantes del turno matutino seleccionados como muestra, y analizar los resultados, todo ello bajo la guía y coordinación de los docentes responsables del estudio.

La influencia de las redes sociales en el rendimiento académico de los adolescentes de nivel medio superior ha ganado relevancia en los últimos años. En un esfuerzo por adaptarse a las tendencias globales, cada vez más instituciones educativas integran estas innovaciones tecnológicas, ofreciendo a un gran número de estudiantes acceso a redes sociales especializadas, como plataformas de e-learning (enseñanza-aprendizaje electrónico), y a otras de uso público diseñadas principalmente para fortalecer y ampliar las relaciones sociales. De estas últimas, algunas características y herramientas han sido aprovechadas con fines académicos y para la comunicación de temas escolares.

Si bien las tecnologías ofrecen numerosas ventajas en el ámbito educativo, también presentan desafíos. El fácil acceso a las redes sociales puede derivar en distracciones que impactan negativamente los procesos de aprendizaje. Diversos estudios señalan que el uso excesivo de estas plataformas puede provocar una gestión ineficaz del tiempo, pérdida de concentración y disminución de la productividad académica. Las notificaciones constantes y la tentación de consultar

redes sociales con frecuencia pueden alterar las rutinas de estudio, lo que a menudo resulta en un bajo rendimiento académico.

A pesar de estos riesgos, algunas instituciones educativas y sus docentes han comenzado a utilizar las redes sociales con objetivos académicos, como compartir contenido, facilitar debates en línea y fomentar experiencias de aprendizaje colaborativo. Cuando se utilizan de manera estructurada y supervisada, estas plataformas pueden mejorar la comunicación, la participación estudiantil y el intercambio de información. Su incorporación en las prácticas educativas permite a los estudiantes acceder a una amplia variedad de recursos y oportunidades de aprendizaje interactivo, que pueden tener un impacto positivo en su rendimiento académico.

La relación entre las redes sociales y el rendimiento académico es compleja y está influida por múltiples factores. Es crucial analizar la calidad de las interacciones en estas plataformas, el uso intencionado de las mismas para el aprendizaje y las características individuales de los estudiantes. Al comprender los matices de esta relación, educadores y estudiantes pueden aprovechar el entorno digital de manera eficaz, optimizando los resultados académicos.

En conclusión, aunque las redes sociales pueden afectar negativamente los hábitos de estudio al servir como una fuente de distracción, también presentan beneficios significativos si se emplean con fines educativos. Es fundamental que padres, educadores y estudiantes sean conscientes del impacto de estas plataformas y trabajen para lograr un equilibrio que permita su uso productivo. Además, es necesario fomentar la investigación y la concientización para maximizar el impacto positivo de las redes sociales en el éxito académico de los adolescentes.

## Desarrollo

### Adolescencia y desarrollo social del adolescente

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo humano, marcada por transformaciones físicas, emocionales y sociales que definen el paso de la niñez a la adultez. Este periodo, comprendido generalmente entre los 12 y los 18 años, no solo representa un tiempo de cambios internos, sino también de adaptación a las demandas externas, entre las que destaca la actividad académica. En el mundo contemporáneo, la influencia de factores tecnológicos y sociales ha redefinido la experiencia de los adolescentes, planteando tanto oportunidades como desafíos para su desempeño escolar.

Durante la adolescencia, los jóvenes enfrentan una combinación de cambios biológicos y psicológicos que influyen en su comportamiento y en la manera en que perciben el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta etapa es esencial para el desarrollo de la identidad personal y social. En este contexto, los adolescentes buscan autonomía, establecen relaciones interpersonales más complejas y desarrollan habilidades que los preparan para la vida adulta.

La influencia del entorno, incluyendo a la familia, los pares y la escuela, juega un papel fundamental en el desarrollo de los adolescentes. Además, la tecnología y las redes sociales han añadido una nueva dimensión a esta etapa de la vida, permitiendo a los jóvenes interactuar de maneras inéditas. Estas plataformas han cambiado la dinámica de la socialización, facilitando conexiones más amplias y rápidas, pero también introduciendo riesgos relacionados con la privacidad, la autoimagen y la gestión del tiempo.

## La actividad académica en la adolescencia

La actividad académica es un componente central en la vida de los adolescentes, ya que representa no solo un medio para adquirir conocimientos, sino también un espacio donde desarrollan habilidades sociales, emocionales e intelectuales. En un mundo cada vez más digitalizado, las instituciones educativas enfrentan el desafío de integrar tecnologías modernas en sus programas de enseñanza.

Por un lado, las redes sociales y otras herramientas tecnológicas han demostrado ser recursos valiosos para mejorar la experiencia de aprendizaje. Plataformas como Facebook, WhatsApp e Instagram han sido utilizadas para facilitar la comunicación entre estudiantes y profesores, compartir recursos educativos y fomentar el aprendizaje colaborativo. Por otro lado, el uso inadecuado o excesivo de estas plataformas puede tener efectos negativos en el rendimiento académico.

La relación entre adolescencia y actividad académica es compleja y multifacética, influenciada por factores personales, sociales y tecnológicos. Durante esta etapa, los adolescentes desarrollan habilidades clave como la gestión del tiempo, el pensamiento crítico y la resolución de problemas, todas fundamentales para el éxito académico. Sin embargo, la presión social, las expectativas académicas y las distracciones tecnológicas pueden dificultar este proceso.

Un ejemplo ilustrativo es el impacto de la pandemia de COVID-19 en la educación. Durante el confinamiento, muchas instituciones educativas adoptaron plataformas digitales para continuar con las clases. Redes como Instagram se utilizaron no solo para compartir información académica, sino también como un medio para mantener la conexión social y emocional entre los estudiantes. Esto demostró el potencial de las redes sociales como herramientas de aprendizaje, pero también destacó la importancia de la supervisión y la estructura para maximizar su efectividad.

## Redes sociales: antecedentes y aproximación conceptual

La historia de Internet marcó un antes y un después en la comunicación humana, permitiendo nuevas formas de interacción entre usuarios. Desde sus inicios, esta tecnología fortaleció la conexión entre las personas y rompió barreras culturales y lingüísticas. Su éxito radica en la capacidad de ofrecer a los usuarios una comunicación directa a través de plataformas como salas virtuales, revolucionando la forma en que nos relacionamos.

En 1991, Tim Berners-Lee inventó la World Wide Web, un hito que transformó la manera de compartir información en línea al posibilitar la creación de páginas web y la interconexión de datos. A principios de la década del 2000, plataformas como Friendster (2002) y MySpace (2003) introdujeron el concepto de redes sociales modernas, permitiendo a los usuarios crear perfiles, conectarse con amigos y compartir contenido en línea. Este período marcó el inicio de la explosión de las redes sociales.

Aunque el término “redes sociales” se utilizaba desde hace más de un siglo para referirse a las relaciones humanas en diversos contextos, en el ámbito digital su historia comenzó en 1995 con la creación de classmates.com, una plataforma diseñada para conectar a antiguos compañeros de estudio. Posteriormente, en 1997, Andrew Weinreich desarrolló Six Degrees, considerada la primera red social moderna, que permitía a los usuarios crear perfiles, localizar a otros miembros y gestionar listas de amigos (Vega, 2023).

Las redes sociales han evolucionado como entornos virtuales donde individuos con intereses comunes pueden interactuar y compartir contenido. Según Becas Santander (2023), estas plataformas digitales facilitan la conexión y el intercambio de información entre personas. Carr y Hayes (2015, citados en García-Béjar, 2020) las definen como:

(...) canales de comunicación digitales que posibilitan a sus usuarios oportunidades de interacción y presentación personal, además de compartir información y contenidos diversificados en tiempo real o de manera asincrónica, dirigidos a una audiencia que puede ser tan reducida o amplia, según la percepción de valor que dicha información o contenido tiene para aquellos que acceden a él y deciden interactuar con el mismo. (p.160)

En 2004, Mark Zuckerberg fundó Facebook, inicialmente como una plataforma exclusiva para estudiantes de Harvard. Más tarde, en 2006, se abrió a cualquier usuario, permitiendo compartir contenido en un perfil personal denominado "muro" y realizar transmisiones en vivo. Este proyecto, originalmente conocido como thefacebook.com, fue diseñado para conectar a los estudiantes de Harvard y facilitar el intercambio de experiencias y opiniones (Rocamora, 2022). Facebook ejemplifica cómo las redes sociales pueden integrarse en procesos educativos, aunque su implementación requiere estrategias para proteger la información personal de los usuarios.

En 2009, Jan Koum desarrolló WhatsApp, una aplicación para enviar mensajes y compartir contenido exclusivamente con contactos telefónicos, a diferencia de plataformas como Facebook o Twitter (actualmente X).

En 2010, Kevin Systrom y Mike Krieger lanzaron Instagram, una aplicación inicialmente disponible en Apple Store. Su éxito fue inmediato, convirtiéndose en la app más descargada el día de su lanzamiento. Posteriormente, se extendió a otras plataformas y ganó popularidad por su enfoque en la fotografía y su facilidad de uso. El lanzamiento de Instagram marcó un hito en las redes sociales, capturando la atención de los jóvenes y convirtiéndose en tendencia gracias al crecimiento continuo de los smartphones (Delgado, 2023).

Durante la pandemia de COVID-19, declarada en diciembre de 2019 por la OMS, el uso de Instagram entre adolescentes aumentó significativamente. Estudios realizados durante el confinamiento muestran que esta plataforma se utilizó como medio de comunicación y fuente de información, funcionando como un vehículo para la interacción social y la presencia emocional en un contexto de distanciamiento físico.

En resumen, la evolución de las redes sociales refleja su capacidad para adaptarse a las necesidades colectivas. Estas tecnologías ofrecen herramientas con un enorme potencial educativo. Sin embargo, es esencial monitorear su uso y fomentar estrategias que maximicen sus beneficios para el aprendizaje y la interacción responsable.

### **Estrategias para un impacto positivo de las redes sociales en la interrelación entre adolescencia y actividad académica**

Para que la actividad académica sea efectiva durante la adolescencia, es esencial implementar estrategias que aborden tanto las oportunidades como los desafíos de esta etapa. Algunas recomendaciones incluyen:

- Fomentar el pensamiento crítico: Enseñar a los adolescentes a evaluar la información que consumen en línea es crucial para evitar la desinformación y desarrollar una comprensión profunda de los temas académicos.
- Establecer límites claros: Promover un uso equilibrado de las redes sociales, asignando tiempos específicos para el estudio y el ocio, puede ayudar a mejorar la concentración y el rendimiento académico.



- Integrar la tecnología de manera estructurada: Las instituciones educativas deben adoptar herramientas digitales que complementen el aprendizaje tradicional, asegurándose de que sean seguras y accesibles para todos los estudiantes.
- Apoyo emocional: Reconocer y abordar los desafíos emocionales que enfrentan los adolescentes puede mejorar su bienestar general y, por ende, su desempeño académico.

En conclusión, la adolescencia y la actividad académica están profundamente interconectadas, especialmente en el contexto del mundo digital actual. Si bien esta etapa presenta desafíos únicos, también ofrece oportunidades significativas para el crecimiento personal y académico. Al comprender y abordar las necesidades específicas de los adolescentes, padres, educadores y estudiantes pueden trabajar juntos para crear un entorno que fomente el aprendizaje, la creatividad y el desarrollo integral.

## Metodología

La investigación realizada fue de tipo exploratorio práctico, ya que su objetivo fue obtener una comprensión general del tema en cuestión y orientar investigaciones y acciones de mejora social posteriores.

Las técnicas de indagación que se utilizaron fueron:

- Observación
- Entrevista informal
- Cuestionario virtual

El estudio fue coordinado y realizado por tres docentes del plantel “Lic. Adolfo López Mateos” de la Escuela Preparatoria de la UAEMéx, apoyados de un equipo de estudiantes del grupo 408 del mismo espacio académico. Se aplicó un cuestionario a 110 alumnos del turno matutino a través de la plataforma “Google Forms”. Esto permitió recopilar y gestionar la información de manera digital. El cuestionario, diseñado para garantizar el anonimato y la privacidad de los participantes, incluyó preguntas relacionadas con el tiempo invertido en redes sociales, sus utilidades, intereses, señales de alarma, y las plataformas más utilizadas.

Para esta investigación, se decidió involucrar a un grupo de estudiantes en algunas actividades clave, con el propósito de que ellos mismos, al obtener los resultados y conclusiones del estudio, se conviertan en generadores de estrategias de mejora. De este modo, los estudiantes asumieron un rol activo dentro de una situación social de la cual representan la parte central.

El proceso de investigación se dividió en dos fases principales:

Fase 1: Investigación documental

1. Se revisaron diversas fuentes de información y estadísticas sobre el tema de las redes sociales, explorando sus orígenes, influencias, causas y consecuencias tanto positivas como negativas. También se analizaron los peligros asociados a su uso y las medidas adoptadas para mitigarlos.
2. Las fuentes utilizadas se registraron en un documento editable, empleando el formato APA.
3. Los estudiantes elaboraron resúmenes breves de la información recopilada, organizándola en distintos esquemas gráficos. Los equipos de trabajo abordaron temáticas específicas y estructuraron un proyecto documental colaborativo.
4. En coordinación con los docentes, los estudiantes comenzaron a desarrollar un trabajo documental sobre el impacto de las redes sociales en la actividad académica y personal de los adolescentes.
5. Se verificó la correcta citación de todas las fuentes empleadas, conforme a las normas APA (6ª y 7ª edición).

## Fase 2

1. Se eligió una muestra representativa de la población estudiantil del plantel, seleccionando únicamente alumnos de un turno para facilitar la recolección de datos por parte de los estudiantes involucrados en el proyecto. Dado que la población total del plantel es de 3,551 estudiantes, se trabajó con la mitad correspondiente al turno matutino.

$$\text{Población estudiantil del plantel} = \frac{3551 \text{ estudiantes de ambos turnos}}{2} = 1,775.5$$

Para determinar el tamaño de la muestra se utilizó la siguiente fórmula estadística

$$\text{Tamaño de la muestra} = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

Dónde:

N= Población

e= Porcentaje de margen de error en el estudio (3% para este estudio)

$$\text{Tamaño de la muestra} = \frac{1775}{1 + 1775 (0.3)^2}$$

$$\text{Tamaño de la muestra} = 110 \text{ estudiantes}$$

2. Se determinó el tamaño de la muestra a la que se aplicarían los cuestionarios. Utilizando una fórmula de muestreo estadístico, se seleccionó un total de 110 estudiantes como población representativa.
3. Se revisó, junto con los estudiantes participantes en el proyecto, la estructura del cuestionario. Este fue diseñado con preguntas que facilitarían la recopilación de información relevante y valiosa para el estudio.
4. El cuestionario final se desarrolló como un instrumento digital y se distribuyó mediante la plataforma “Google Forms” para optimizar el manejo de los datos recopilados.
5. Una vez obtenidas las respuestas, se procedió al análisis e interpretación de los resultados. Este proceso incluyó la creación de gráficas que ejemplificaran de manera visual los hallazgos principales.
6. A partir de los resultados de la encuesta, se generó una conclusión que resumía los hallazgos del estudio. Además, los estudiantes formularon diversas propuestas de acción, cumpliendo con uno de los objetivos principales del proyecto: fomentar en ellos una mayor conciencia sobre la problemática y motivarlos a proponer estrategias de mejora.

## Resultados

El cuestionario se aplicó a 110 estudiantes de la preparatoria, quienes conformaron la muestra determinada para el estudio. Es importante destacar que el cuestionario ofrecía la opción de elegir más de una respuesta o combinar respuestas, ya que durante las entrevistas informales con los estudiantes que participaron en el proyecto, se concluyó que son pocos los adolescentes que consumen en contenido de una sola red social de manera exclusiva.

En la primera pregunta se exploró cuál es la red social más utilizada por los adolescentes. Los resultados indicaron que Instagram es la aplicación más popular, seleccionada por 49 participantes. En segundo lugar, se identificó la combinación de Instagram y TikTok. Estos datos sugieren que los adolescentes prefieren Instagram principalmente porque les permite interactuar con sus compañeros a través de chats, además de brindarles la posibilidad de ser admirados por otros usuarios, seguir a celebridades famosas y acceder a contenido de diferentes partes del mundo.

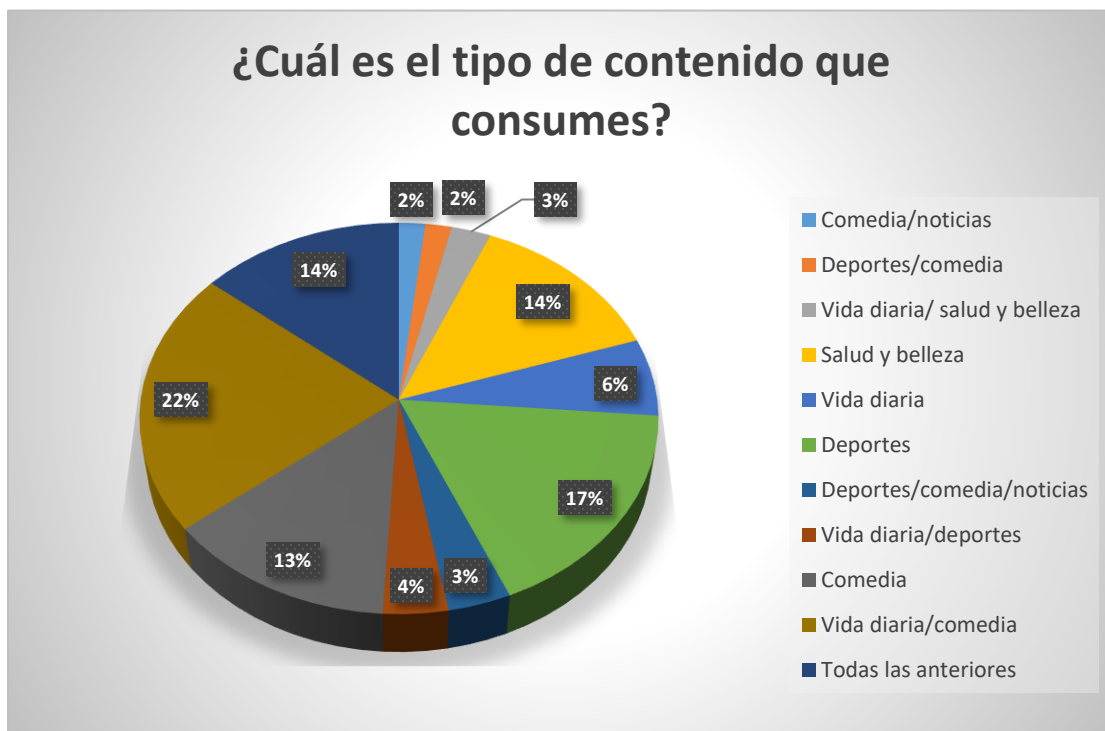
Instagram se destaca como una red social con una notable capacidad para contar historias y generar en sus usuarios la percepción de una relación cercana y directa con las personas o marcas que siguen. Este atributo podría explicar su atractivo particular entre los adolescentes (García-Béjar, 2020).

### **Figura 1.** *Red social más utilizada*



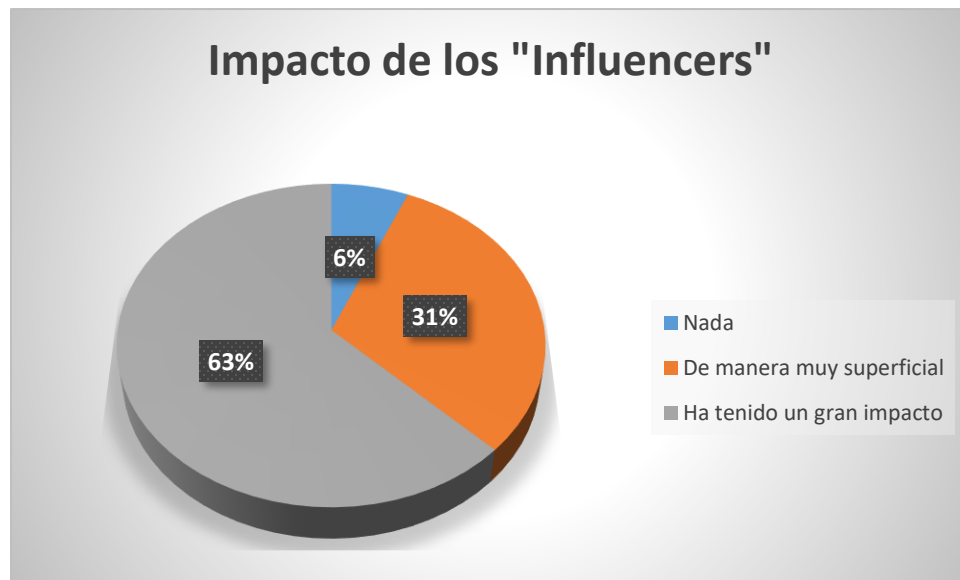
En la segunda pregunta se indagó sobre el tipo de contenido que los adolescentes consumen con mayor frecuencia en las aplicaciones que utilizan. Los resultados revelaron que la mayoría de los participantes prefieren contenido relacionado con la vida diaria, comedia y deportes, seguido por temas de salud y belleza. Esto indica que los adolescentes tienden a sentirse atraídos por contenido que pueden integrar o imitar en su vida cotidiana.

**Figura 2.** Tipo de contenido que consumen



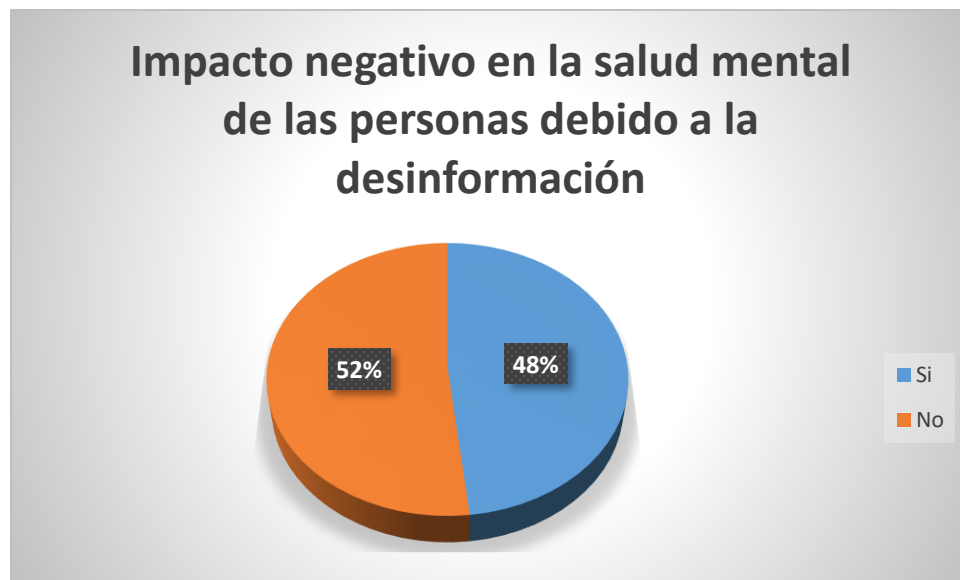
En la tercera pregunta se consultó a los estudiantes sobre el impacto que consideran que los “influencers” y su contenido tienen en su autoestima o salud mental. Los resultados mostraron que 69 estudiantes indicaron que este impacto ha sido significativo, 34 señalaron que ha sido moderado, y 7 afirmaron que no han experimentado ningún efecto. Estos datos permiten concluir que la mayoría de los participantes perciben con claridad que muchas de sus decisiones diarias están influenciadas por las tendencias que predominan en las redes sociales.

**Figura 3.** Valoración del impacto de los influencers



En la cuarta pregunta se les preguntó a los encuestados si consideraban que las redes sociales han tenido un impacto negativo en su salud mental debido a la desinformación. Los resultados arrojaron 57 respuestas afirmativas y 53 negativas. Aunque las proporciones son similares, destaca que una ligera mayoría de los participantes percibe que las redes sociales han afectado negativamente su salud mental por esta causa.

**Figura 4.** Valoración del impacto negativo de las redes sociales



En la quinta pregunta se investigó el tiempo que los estudiantes dedican a las redes sociales diariamente. Los resultados revelaron que 72 de los 110 encuestados utilizan las redes entre 3 y 5 horas al día, 27 las usan entre 1 y 2 horas, y 11 estudiantes reportaron un uso de 6 horas o más. Esto muestra que más del 50% de los participantes invierten de 3 a 5 horas diarias en redes sociales, lo que representa un tiempo considerable.

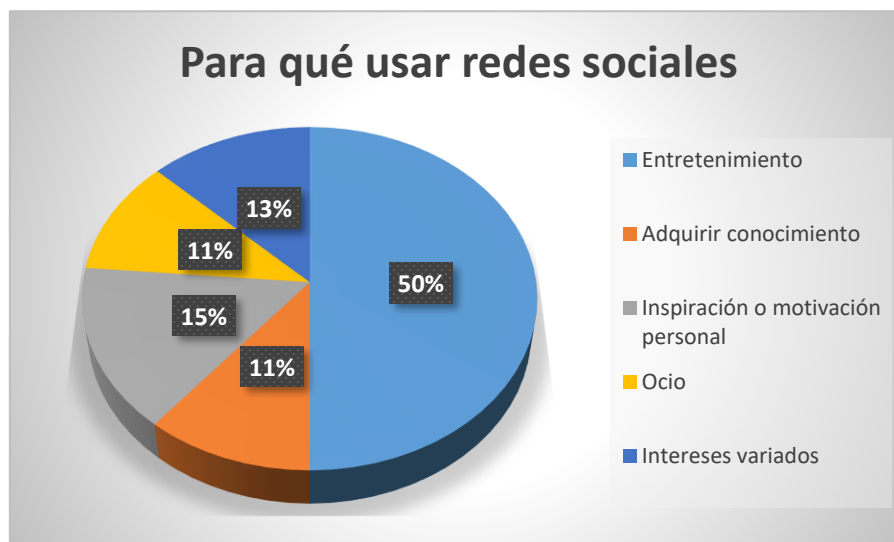
Estos hallazgos coinciden con los resultados de estudios previos. Por ejemplo, la OCDE señala a Brasil, Colombia y México como los países con mayor consumo de teléfonos celulares y redes sociales. Asimismo, la UNAM destaca que los mexicanos dedican aproximadamente una cuarta parte de su día —cerca de seis horas— al entretenimiento en plataformas sociodigitales, prefiriendo informarse a través de estas (EFE, 2023).

**Figura 5.** *Tiempo dedicado a las redes sociales*



En la pregunta número 6 se cuestionó el tipo de contenido que se consume en las redes, 55 personas de 110 eligieron entretenimiento, 14 intereses variados, 12 eligieron contenidos para adquirir conocimiento, 17 prefieren contenidos de inspiración o motivación personal, 12 más respondieron que prefieren temas de ocio y 28 seleccionaron la respuesta “todas las anteriores”. De esta pregunta se puede concluir con que los participantes buscan principalmente en las redes sociales un medio de entretenimiento o de distracción.

**Figura 6.** *Razones del consumo de contenido en redes virtuales*



En la séptima pregunta se indagó sobre las actividades que los estudiantes han dejado de realizar debido al uso de redes sociales. Los resultados mostraron que 33 personas señalaron haber descuidado actividades académicas, 30 mencionaron reuniones sociales, 17 indicaron cuidado y salud personal, 17 afirmaron haber dejado de lado hobbies o pasatiempos, y 13 seleccionaron “todas las anteriores”.

De estos datos se concluye que las redes sociales desplazan significativamente las actividades académicas y sociales; sin embargo, el impacto es mayor en los hobbies y pasatiempos. Esto representa una señal de alerta, ya que los adolescentes no solo han relegado actividades recreativas, sino que también enfrentan complicaciones en su salud física, emocional y, en algunos casos, mental.

Es especialmente notable que aproximadamente una tercera parte de los estudiantes afirmó haber postergado sus actividades académicas, un hallazgo que coincide con un estudio realizado en Perú. En este estudio, más del 76% de los 1,255 estudiantes de secundaria encuestados reportaron procrastinación académica, al posponer sus tareas escolares para dedicar tiempo a las redes sociales (Yana-Salluca et al., 2022).

**Figura 7.** *Actividades relegadas por el uso de las redes sociales*

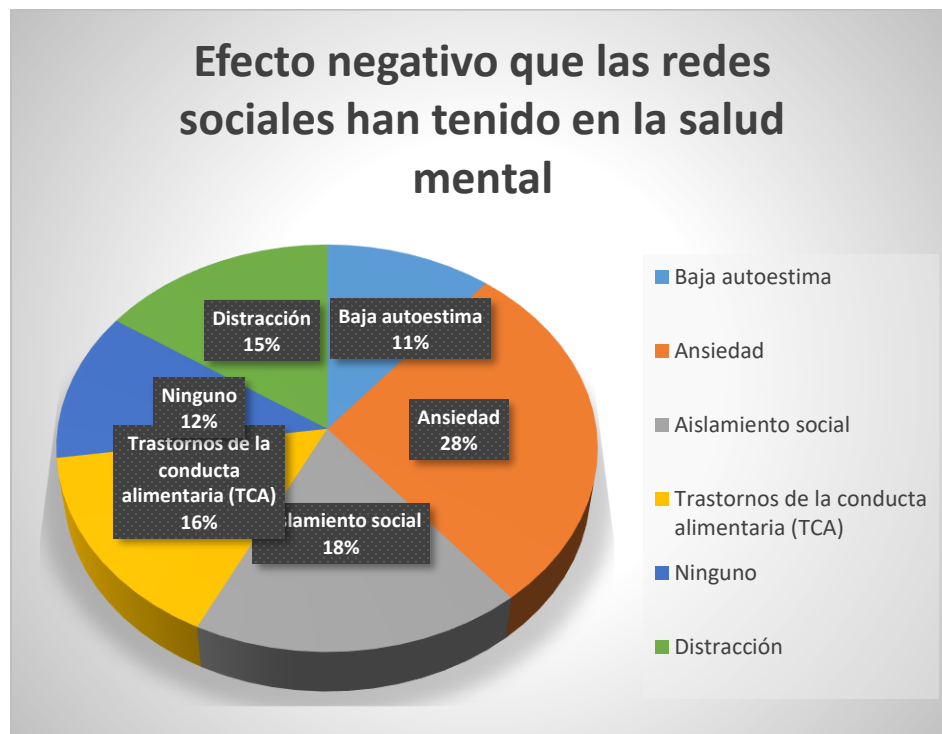


En la octava pregunta se exploró el impacto negativo que las redes sociales tienen en la salud mental de los estudiantes. Los resultados indicaron que, de los 110 encuestados, 12 personas señalaron baja autoestima, 31 ansiedad, 20 aislamiento social, y 17 trastornos de la conducta alimentaria (TCA), 13 participantes mencionaron no presentar ningún diagnóstico, y 17 más señalaron distracción.

Se destaca que el impacto negativo más reportado es la ansiedad, seguido de la baja autoestima y el aislamiento social. Por otro lado, solo una minoría mencionó que las redes sociales no afectan negativamente su salud mental.

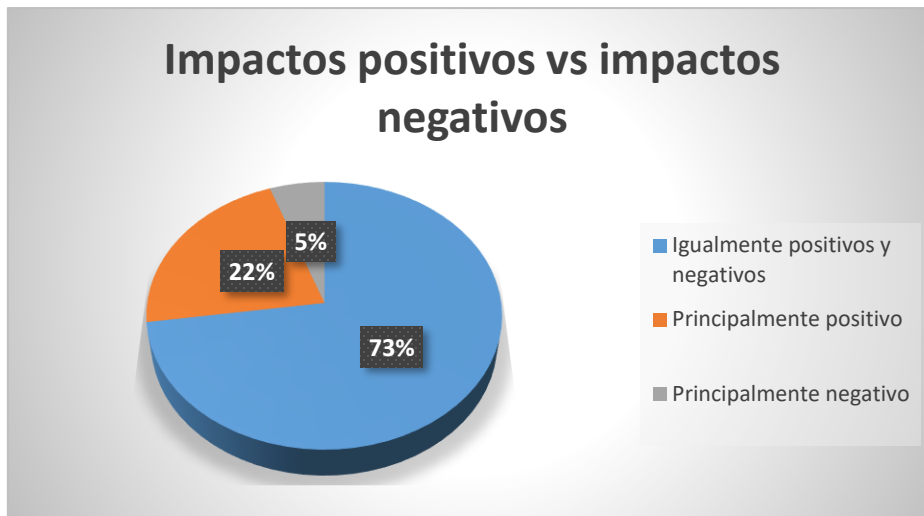
Estos resultados coinciden con los de una encuesta realizada por la Royal Society of Public Health a jóvenes de entre 14 y 24 años en Gran Bretaña. En este estudio, se evidenció que plataformas como Snapchat, Facebook, Twitter (actualmente "X") e Instagram contribuyen al aumento de sentimientos de depresión, ansiedad, mala imagen corporal y soledad entre los encuestados (Ehmke, 2024).

**Figura 8.** Valoración del impacto negativo en la salud mental



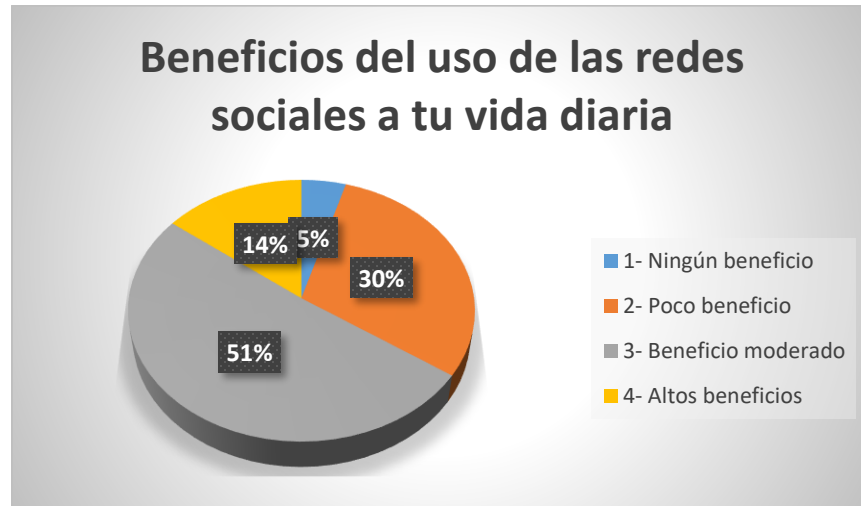
En la novena pregunta se consultó a los estudiantes sobre si las redes sociales tienen un impacto negativo, positivo o ambos en su vida cotidiana. Los resultados mostraron que 80 de los 110 encuestados perciben ambos impactos, 24 consideran que el impacto es únicamente positivo, y 6 lo calificaron como exclusivamente negativo.

**Figura 9.** Valoración del impacto positivo o negativo de las redes en su vida



En la décima pregunta se evaluó el nivel de beneficio que los adolescentes consideran que las redes sociales tienen en su vida cotidiana, en una escala del 1 al 4. Los resultados mostraron que 56 estudiantes seleccionaron un nivel de 3, indicando que perciben un beneficio moderado de las redes sociales. A esto le siguieron 33 respuestas con un nivel de 2, señalando que consideran poco beneficio, 16 respuestas con un nivel de 4, calificando el beneficio como alto, y finalmente 5 respuestas con un nivel de 1, indicando que no perciben ningún beneficio en su vida cotidiana.

**Figura 10.** Beneficios que brindan las redes sociales



## Conclusiones

El análisis de las respuestas obtenidas a través del cuestionario aplicado a los estudiantes de la preparatoria ha permitido identificar diversos aspectos relacionados con el impacto de las redes sociales en la vida cotidiana de los adolescentes. En general, se observa que las redes sociales tienen una presencia significativa en sus vidas, con un uso predominante de plataformas como Instagram, que es considerada la red más popular. Los adolescentes consumen principalmente contenido relacionado con la vida diaria, comedia, deportes y temas de salud y belleza, lo que refleja una preferencia por contenidos que pueden integrar en su rutina diaria.

El impacto de los "influencers" en su autoestima y salud mental es notable, ya que muchos de los encuestados perciben efectos negativos, especialmente en términos de ansiedad y baja autoestima, siendo estos los problemas más mencionados. Además, el tiempo dedicado a las redes sociales es considerable, con más de la mitad de los participantes utilizando las plataformas entre 3 y 5 horas al día, lo que

evidencia una posible relación entre el uso excesivo de redes sociales y el abandono de actividades académicas y sociales importantes, como hobbies y pasatiempos.

Aunque la mayoría de los estudiantes considera que las redes sociales tienen un impacto tanto negativo como positivo en su vida cotidiana, es evidente que los efectos negativos en la salud mental y el bienestar son una preocupación significativa. De hecho, las redes sociales parecen generar más impactos negativos que positivos, ya que muchos adolescentes han señalado efectos adversos en su salud emocional, destacándose la ansiedad y el aislamiento social.

En entrevistas informales con grupos de adolescentes que formaron parte de los encuestados, se pudo detectar que la dependencia o uso desmedido de las redes sociales se desencadenó de manera importante a partir de la pandemia por COVID-19, siendo el aislamiento social el factor principal del uso excesivo a las redes, y entre ellas Instagram es, hasta el día de hoy, la red social más utilizada, seguida de Tik Tok y Facebook, principalmente por su facilidad de compartir contenidos de manera masiva.

Más allá de eliminar o castigar el uso de las redes sociales en los adolescentes, es necesario generar acciones sociales que eduquen a la comunidad en general a hacer un uso racional y responsable de ellas, proponer medidas sobre la seguridad y la privacidad que se deben tener en la web para estar alerta de cualquier indicio de actividades maliciosas (sexting, grooming ciberbullying, acoso, robo de información, fraude, entre otros).

Este estudio resalta la necesidad de un uso más consciente y responsable de las redes sociales entre los adolescentes. Si bien estos medios ofrecen beneficios en términos de comunicación y acceso a información, es fundamental abordar los riesgos asociados a su uso excesivo y el impacto que pueden tener en la salud mental y el bienestar de los jóvenes. Es esencial promover la reflexión crítica y la

educación sobre el uso equilibrado de las redes sociales para evitar que desplacen actividades importantes y causen efectos adversos en la vida cotidiana de los adolescentes.

Un aspecto positivo de involucrar a los jóvenes en un estudio en el que ellos son el eje central es que, al conocer los resultados de la investigación y los impactos que estas actividades tienen en su vida, han desarrollado una mayor conciencia sobre la necesidad de regular su uso de manera positiva, productiva y saludable.

Algunos de los estudiantes participantes han comenzado a implementar acciones para generar hábitos de administración del tiempo en redes sociales, mejorando así sus prácticas de autocuidado integral. Entre las propuestas destacadas se encuentran:

- Campañas informativas dentro del ámbito académico para fomentar una gestión equilibrada del tiempo que se dedica a las redes sociales.
- Difusión de la importancia de cuidar el contenido que se consume y comparte en estas plataformas.
- Promoción de la búsqueda de información confiable y verificada.
- Concientización sobre las precauciones necesarias para evitar los riesgos asociados al uso de redes sociales.

En conclusión, el proyecto tuvo un impacto positivo, ya que los estudiantes han comenzado a adoptar medidas de autocuidado y responsabilidad en el uso de las redes sociales, reflejando un cambio significativo en su percepción y comportamiento frente a estas plataformas.



## ANEXOS

### Anexo 1. Cuestionario

1. De las siguientes opciones ¿Cuál es la red social que más utilizas?

Instagram

Tik tok

Facebook

x

Instagram, Tiktok

Instagram, Facebook

Instagram, Tik tok, X

Instagram, Facebook

2. De acuerdo a la red social que escogiste ¿Cuál es el tipo de contenido que consumes?

Comedia/noticias

Deportes/comedia

Vida diaria/ salud y belleza

Salud y belleza

Vida diaria

Deportes

Deportes/comedia/noticias

Vida diaria/deportes

Comedia

Vida diaria/comedia

Todas las anteriores

3. Cómo consideras que han impactado los "influencers" y su contenido en el autoestima y salud mental de los adolescentes de tu entorno?

Nada

De manera muy superficial

Ha tenido un gran impacto

4. ¿Crees que el uso de las redes sociales pueden tener un impacto negativo en la salud mental de las personas?

Si



No

5. ¿Cuántas horas en promedio utilizas las redes sociales al día?

Menos de 1 hora

1 a 3 horas

3 a 5 horas

Más de 5 horas

6. Por qué razones consumes contenido de redes sociales?

Entretenimiento

Adquirir conocimiento

Inspiración o motivación personal

Ocio

Intereses variados

7. ¿Qué actividades has dejado de atender por utilizar tus redes sociales?

Actividades académicas

Salud y cuidado personal

Reuniones sociales

Hobbies o pasatiempos

Todas las anteriores

8. ¿Cuál crees que es el efecto negativo que las redes sociales han tenido en tu salud mental?

Baja autoestima

Ansiedad

Aislamiento social

Trastornos de la conducta alimentaria (TCA)

Ninguno

Distracción

9. ¿Las redes sociales tienen mayormente un impacto negativo o positivo en los diferentes aspectos de tu vida cotidiana?



Igualmente positivos y negativos

Principalmente positivo

Principalmente negativo

10. En una escala de 1 a 4, donde 1 es nada y 4 es mucho. ¿En qué nivel consideras que las redes sociales aportan valor o beneficios a tu vida diaria?

1- Ningún beneficio

2- Poco beneficio

3- Beneficio moderado

4- Altos beneficios

## Referencias

Delgado, S. (2023). Kevin Systrom y Mike Krieger, los veinteañeros que crearon Instagram y se hicieron ricos. *La Razón*. <https://shorturl.at/xPTvU>

EFE (2023). Dormir, comer... y Facebook: ¿Cuánto tiempo pasan los mexicanos en redes sociales al día? *El Financiero*, 30/06/2023. <https://www.elfinanciero.com.mx/tech/2023/06/30/dormir-comer-y-facebook-mexicanos-ocupan-25-de-su-dia-a-redes-sociales/>

Emke, R. (2024). Cómo afecta el uso de las redes sociales a los adolescentes. Child Mind Institute. <https://shorturl.at/o0IEN>

García-Béjar, Ligia. (2021). Hacia la comprensión del engagement en jóvenes universitarios mexicanos con Instagram TV. *Anagramas -Rumbos y sentidos de la comunicación-*, 19 (38), 157-178. <https://doi.org/10.22395/angr.v19n38a8>

Rocamora, J. (2022). Historia de Mark Zuckerberg: el nerd que creó Facebook y cambió el mundo. *M4rketiing Ecommerce Mx*. <https://marketing4ecommerce.mx/mark-zuckerberg-creo-facebook/>

Santander universidades (2023) ¿Qué tipos de redes sociales existen? Santander / Open Academy. <https://www.santanderopenacademy.com/es/blog/tipos-de-redes-sociales.html>

Vega, K. (2023) ¿Cómo surgieron las redes sociales? *Conéctate UM*. <https://conectate.um.edu.mx/articulo/como-surgieron-las-redes-sociales/>



Yana-Salluca, M., Adco-Valeriano, D.Y., Alanoca-Gutierrez, R. & Casa-Coila, M.D. (2022). Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus Covid-19. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 25 (2), 129-143. <https://revistas.um.es/reifop/article/view/513311/324351>