

Impacto del uso de las redes sociales en los adolescentes de 12 a 14 años

Impact of the use of social networks on adolescents from 12 to 14 years old

- ¹ Elia María Encarnación Bravo  <https://orcid.org/0009-0009-6893-3521>
Universidad Bolivariana del Ecuador (UBE), Durán, Ecuador.
Maestría en Entornos Digitales
natalia.naranjoo@ug.edu.ec
- ² Luis Efraín Velastegui López  <https://orcid.org/0000-0002-7353-5853>
Universidad Bolivariana del Ecuador (UBE), Durán, Ecuador.
evelasteguil@ube.edu.ec
- ³ Tatiana Tapia Bastidas  <https://orcid.org/0000-0001-9039-5517>
Universidad Bolivariana del Ecuador (UBE), Durán, Ecuador.
ttapia@ube.edu.ec



Artículo de Investigación Científica y Tecnológica

Enviado: 15/02/2025

Revisado: 11/03/2025

Aceptado: 21/04/2025

Publicado: 25/06/2025

DOI: <https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v9i2.3516>

Cítese:

Encarnación Bravo, E. M., Velastegui López, L. E., & Tapia Bastidas, T. (2025). Impacto del uso de las redes sociales en los adolescentes de 12 a 14 años. *Explorador Digital*, 9(2), 152-171. <https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v9i2.3516>



EXPLORADOR DIGITAL, es una Revista electrónica, **Trimestral**, que se publicará en soporte electrónico tiene como **misión** contribuir a la formación de profesionales competentes con visión humanística y crítica que sean capaces de exponer sus resultados investigativos y científicos en la misma medida que se promueva mediante su intervención cambios positivos en la sociedad. <https://exploradordigital.org>

La revista es editada por la Editorial Ciencia Digital (Editorial de prestigio registrada en la Cámara Ecuatoriana de Libro con No de Afiliación 663) www.celibro.org.ec



Esta revista está protegida bajo una licencia Creative Commons en la 4.0 International. Copia de la licencia: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Palabras claves:

Redes sociales,
tecnología,
Impacto social,
adolescentes,
educación.

Resumen

Introducción. El impacto de las redes sociales en los adolescentes es un tema ampliamente estudiado en la bibliografía con resultados diversos. Algunos análisis no encuentran una relación significativa entre el tiempo que pasan en estas plataformas y su autoestima, mientras que algunos autores destacan que su uso excesivo puede causar adicción, lo cual puede estar relacionado con mayores niveles de ansiedad. La presente investigación está orientada esencialmente a adolescentes y la influencia que ejercen las redes sociales en su desarrollo emocional, psicológico y social, se consideran tanto los beneficios como las posibles consecuencias negativas. **Objetivo.** proponer un manual digital para incentivar el buen uso de redes sociales para adolescentes entre 12 14 años en la unidad educativo "Mariano Aguilera". **Metodología.** Este estudio emplea un enfoque mixto, combinando métodos cuantitativos y cualitativos. La población está conformada por 70 estudiantes de la Unidad Educativa "Mariano Aguilera". La investigación se estructura en dos fases: recopilación de información y propuesta, para la obtención de la información se analiza la bibliografía relacionada con el objeto de la investigación, se aplican cuestionarios estructurados a los estudiantes y se realiza un análisis de los resultados. La propuesta es evaluada a partir del método de expertos los cuales realizan valoraciones cualitativas y cuantitativas. **Resultados.** Las redes sociales son plataformas clave para el intercambio de información y opiniones, permitiendo a los usuarios compartir imágenes, videos y otros contenidos. El diagnóstico indica que el 100% de los estudiantes encuestados utiliza redes sociales con diversos fines, sin embargo, se nota la necesidad de una orientación educativa. Se propone un manual Digital para incentivar el buen uso de redes sociales para adolescentes del centro educativo, el cual es validado con resultados satisfactorios. **Conclusión.** El estudio confirma que el uso de redes sociales tiene tanto beneficios como riesgos para adolescentes de 12 a 14 años. La propuesta de manual digital para incentivar el buen uso de redes sociales para adolescentes del centro educativo tiene una estructura adecuada y brinda beneficios en el aprendizaje de los estudiantes. **Área de estudio general:** Educación, entornos digitales. **Área de estudio específica:** tecnologías. **Tipo de estudio:** Artículos originales.

Keywords:

Social networks,
technology,
social impact,
adolescents,
education.

Abstract

Introduction. The impact of social media on adolescents is a widely studied topic in literature, with mixed results. Some analyses find no significant relationship between the time they spend on these platforms and their self-esteem, while some authors highlight that excessive use can cause addiction, which may be related to higher levels of anxiety. This research is primarily aimed at adolescents and the influence that social media exerts on their emotional, psychological, and social development. Both the benefits and potential negative consequences are considered. **Objective.** To propose a digital manual to encourage the proper use of social media for adolescents aged 12-14 at the "Mariano Aguilera" educational unit. **Methodology.** This study employs a mixed approach, combining quantitative and qualitative methods. The population consists of 70 students from the "Mariano Aguilera" Educational Unit. The research is structured in two phases: data collection and proposal. To obtain the information, the bibliography related to the research object is analyzed, structured questionnaires are administered to the students, and the results are analyzed. The proposal is evaluated using expert methods which perform qualitative and quantitative assessments. **Results.** Social media are key platforms for the exchange of information and opinions, allowing users to share images, videos, and other content. The assessment indicates that 100% of the students surveyed use social media for various purposes; however, a need for educational guidance is noted. A digital manual is proposed to encourage the proper use of social media for adolescents at school, which is validated with satisfactory results. **Conclusion.** The study confirms that the use of social media has both benefits and risks for adolescents aged 12 to 14. The proposed digital manual to encourage the proper use of social media for adolescents at the school has an appropriate structure and provides benefits for student learning. **General Area of Study:** Education, digital environments. **Specific area of study:** technologies. **Type of study:** Original articles.

1. Introducción

En la sociedad actual, sobre todo entre los jóvenes, las redes sociales son una herramienta imprescindible que se utilizan principalmente para la comunicación escrita con diversos fines. En el sector educativo los recursos humanos también adoptan plataformas sociales no solo para la gestión y el contacto, sino como recursos educativos para promover la enseñanza de manera más atractiva. A su vez las redes sociales son herramientas que favorecen el aprendizaje colaborativo al facilitar a los estudiantes interactuar en tiempo real, compartir recursos y trabajar en conjunto en proyectos docentes, lo que enriquece su experiencia educativa. Sin embargo, el uso excesivo de estas plataformas puede generar distracciones que afectan el rendimiento académico. Por esta razón, resulta importante que los educadores desarrollen competencias digitales que favorezcan el uso adecuado y responsable de la tecnología Egas (2022). En los últimos años diversos estudios validan información asociada a estrategias eficaces y buenas prácticas que pueden generalizarse en diversos contextos Marín & Cabrero (2019).

Aspectos importantes para considerar son cómo las plataformas sociales pueden afectar el desarrollo social, emocional y cognitivo de los estudiantes, exponiéndolos a riesgos como el ciberacoso y la adicción, con repercusiones a largo plazo en su bienestar integral. La incidencia de las redes sociales en adolescentes puede tener efectos positivos y negativos. Según Sánchez-Valtierra et al. (2024) se puede destacar la conexión y comunicación que facilitan para los adolescentes al compartir con amigos, compartir experiencias y expresar su identidad, esto puede ser especialmente útil para aquellos que tienen dificultades para interactuar en entornos sociales tradicionales. Estudios afirman que existe una prevalencia de los adolescentes en el rango de edad de 12 a 14 años que utilizan redes sociales como Instagram, TikTok, Snapchat y YouTube, un periodo de tiempo entre 3 y 7 horas al día en plataformas digitales, lo que puede afectar otras actividades esenciales Gómez-Escalonilla & Barranquero (2024). Otros autores como & Gonzales (2024) al analizar la relación entre el uso de redes sociales y la autoestima en un grupo de 30 adolescentes de 12 a 15 años, identificaron que TikTok es una de las redes más utilizadas y que su uso no afecta la autoestima de estos. Por su parte, Brusil (2024) en Ibarra, exploró la relación entre adicción a redes sociales y ansiedad en estudiantes de bachillerato en un estudio mixto de 553 participantes concluyendo relaciones significativas entre ambas variables, aunque los niveles de ansiedad fueron más bajos Arias-Gómez et al. (2016).

La presente investigación profundiza cómo las redes sociales impactan en los procesos educativos evaluando tanto sus ventajas como sus desventajas en la Unidad Educativa "Mariano Aguilera". A partir de aplicar diferentes métodos de investigación. Se identifica que las redes sociales en ocasiones generan una dependencia excesiva en los adolescentes, así como generan distracciones afectando los buenos resultados académicos de estos. El

uso excesivo de las redes sociales genera preocupaciones sobre sus efectos nocivos en los adolescentes. Otros problemas identificados son el aislamiento social, la diferencia entre la realidad y el mundo virtual, el aumento de la depresión, la ansiedad, los problemas de salud y el fracaso escolar. Ante estos desafíos, es fundamental brindar una perspectiva educativa sobre el uso de las redes sociales. La presente investigación tiene como objetivo proponer un manual digital para incentivar el buen uso de redes sociales para adolescentes del centro educativo a partir de analizar el impacto del uso de las redes sociales en adolescentes con edades comprendidas entre de 12 a 14.

2. Metodología

La investigación sigue un enfoque mixto donde se aplican métodos cualitativos y cuantitativos para una comprensión más completa de un fenómeno, integrando datos numéricos y textuales que favorecen la triangulación y validación de resultados (Ortega, 2023). Se desarrolla en dos fases: la primera, recopilación de información a partir de una revisión bibliográfica de estudios previos relacionados con el uso de las redes sociales en adolescentes, así como un diagnóstico en la institución donde se obtienen los datos a través de un cuestionario. En la segunda fase se propone un manual digital para incentivar el buen uso de redes sociales para adolescentes del centro educativo a partir del diagnóstico realizado Hanson et al. (2005).

Fase 1: Recopilación de información

Se realiza una revisión bibliográfica empleando las palabras claves como adolescencia, plataformas sociales, desventajas, ventajas. Los criterios de inclusión de las publicaciones fueron de los últimos 10 años, con un enfoque inclusivo.

La segunda parte fue la aplicación de un instrumento el cual es validado por varias docentes del centro educativo con experticia en el tema. La validez del instrumento permite lograr el objetivo que se persiguen con la investigación. Los evaluadores del instrumento son profesionales, distribuidas en tres psicólogos del Departamento de Consejería Estudiantil, un directivo de la institución y dos docentes tutores. Se evalúa el contenido del cuestionario, así como la validez del contexto donde se aplica. El proceso se realizó al responder cada ítem según una escala propuesta, valorando su nivel de claridad y aportando preguntas o aclaraciones entorno a lo indagado en cada ítem Marín & Gonzales (2024).

Los resultados obtenidos indican que el instrumento tiene alta validez, considerando los criterios evaluados. Sin embargo, hicieron algunas sugerencias para mejorar la redacción de los ítems, las cuales fueron incorporadas al instrumento. Por lo tanto, con base en el juicio de experto, el instrumento aplicado en la presente investigación es válido. El

Análisis Alpha de Cronbach para determinar la consistencia interna de los ítems y como esto se comportan entre ellos dio 0.8 lo cual arroja fiabilidad de las preguntas realizadas.

La población para el desarrollo del cuestionario estuvo conformada por estudiantes de la unidad educativa "Mariano Aguilera" con edades entre 12 y 14 años, donde a partir de una selección aleatoria se obtiene una muestra de 70 estudiantes. El cuestionario estuvo enfocado en criterios tales como la autoestima, ansiedad y relaciones intrafamiliares. El instrumento permitió identificar los efectos positivos y negativos de las redes sociales en su desarrollo emocional, psicológico y social. Para su aplicación se envió un formulario de consentimiento informado a los familiares para garantizar la participación ética y voluntaria de los adolescentes en el estudio.

Fase 2: Se propone un manual digital para incentivar el buen uso de redes sociales para adolescentes del centro educativo a partir de diagnóstico realizado y partir de la propuesta teórica se hace una instanciación utilizando la plataforma Canva. La propuesta es válida a partir de aplicar el método de criterios de expertos lo cuales a través de indicadores claros evalúan la propuesta teórica y práctica.

3. Resultados

Fase 1: Recopilación de información

Las redes sociales inicialmente fueron concebidas para conectar individuos y facilitar la comunicación, en el tiempo han avanzado transformándose en plataformas esenciales para forjar vínculos, construir identidades y difundir opiniones. Su efecto en la rutina diaria de jóvenes es demostrado, especialmente en Latinoamérica es preocupante cada vez más Bernal et al. (2025). Se debe considerar los peligros relacionados con la utilización excesiva de estos medios de comunicación, sobre todo durante una fase importante en el crecimiento emocional y psicosocial de las personas.

3.1. Ventajas del uso de plataformas sociales

En la actualidad en los centros educativos maestros y alumnos cuentan con la posibilidad de relacionarse de manera más activa y fácil superando las limitaciones de tiempo y espacio, así como creando nuevas formas de obtener e intercambiar conocimientos. Las redes sociales pueden convertirse en potentes aliados para fomentar el aprendizaje colaborativo, facilitar el intercambio de ideas y proporcionar retroalimentación continúa cuando se integran adecuadamente en el proceso educativo Velázquez et al. (2025). Es de vital importancia que los centros educativos reconozcan estas potencialidades y fomenten su utilización correcta, capacitando a los profesores en la aplicación de didácticas innovadoras que impulsen la enseñanza en contextos digitales, promoviendo no solo la adquisición de conocimientos si no el uso adecuado de estas redes sociales Mayorga (2012).

Entre las ventajas más destacadas en la bibliografía se encuentran la posibilidad de crear espacios de diálogo, el fortalecimiento del trabajo colaborativo y el acceso rápido a recursos educativos desde cualquier lugar de la geografía con conexión a internet Marín et al. (2024). Potencian la personalización del aprendizaje a través de la aclaración de dudas, así como la creación de espacios de debate académico fuera del aula. Un importante beneficio es el acceso flexible al contenido en cualquier momento, adaptándose a las necesidades de los estudiantes y estimulando su motivación e interés en las actividades académicas. También se destacan como un medio valioso para realizar investigaciones, compartir materiales y desarrollar habilidades digitales necesarias en la sociedad actual Acevedo (2024).

3.2. Insuficiencias en el uso de plataformas sociales

A pesar de sus bondades las plataformas sociales también pueden generar insuficiencias si no se utilizan correctamente. Dentro de las desventajas más significativas se encuentran que limitan el potencial académico del estudiante si no existe una adecuada orientación por parte de los docentes. Por otra parte, la dependencia excesiva y el uso inadecuado de las redes sociales pueden generar distracciones y dificultar la administración del tiempo, desplazando otras prioridades importantes. Además, la veracidad y confiabilidad de la información disponible en estas plataformas puede ser cuestionable, ya que no siempre es actualizada o precisa Rodríguez et al. (2024)

Otros elementos sociales incluyen la reducción del contacto físico entre estudiantes y docentes, lo que puede afectar la interacción, así como las dificultades de acceso a internet que pueden presentar algunos estudiantes, limitando su uso efectivo Vidal (2021). Para mitigar estos desafíos, se recomienda implementar políticas institucionales que regulen su uso, capacitar a estudiantes en buenas prácticas digitales y fomentar la responsabilidad y autonomía en el manejo de las herramientas Limas & Vargas (2020).

Según Arab & Díaz (2015), reflexiona que en ocasiones los estudiantes no tienen claro los límites entre su privacidad y lo que se considera público, por lo que la red social demanda una guía constante por familiares y educadores. La participación de adultos en la generación de estrategias de autorregulación es clave para que los jóvenes se desenvuelvan de manera saludable en las redes de comunicación.

Investigaciones recientes han mostrado que el uso excesivo de plataformas sociales puede provocar impactos negativos en el desarrollo del aprendizaje de los alumnos Soria & Villegas-Villacres (2024). La adicción por estas redes no solo daña el desempeño escolar, sino que también puede provocar graves consecuencias en su salud mental, como la baja autoestima, la ansiedad y el estrés. Especialmente, en Latinoamérica, se ha observado un aumento considerable en su utilización, lo que conlleva desafíos particulares según el contexto. Según Tut (2024) el abuso de las plataformas digitales puede generar problemas

que abarcan desde trastornos en la salud mental hasta conductas negativas de la rutina cotidiana.

Por su parte Álvarez-de-Sotomayor & Muñoz (2021), uno de los mayores desafíos en la convivencia familiar es el control parental y la protección de menores en el mundo digital. A pesar de que el acceso a internet es cada vez más amplio, surgen conflictos relacionados con la navegación, el tipo de contenidos de consumo y el tiempo abusivo en los dispositivos electrónicos. Estos conflictos entre padres e hijos evidencian una brecha entre la percepción de los riesgos asociados al uso digital y la realidad de su impacto Montagud (2020).

3.3. Incidencia de las redes sociales en la adolescencia

La alfabetización digital emerge como una herramienta clave para abordar los retos actuales. Este concepto implica no solo el uso de tecnologías, sino también la comprensión de los riesgos asociados. La colaboración entre educadores y adolescentes resulta esencial para construir un entorno digital seguro y positivo Matamala (2018).

En el contexto de la adolescencia, este fenómeno es especialmente significativo, ya que las redes sociales desempeñan un papel fundamental en la búsqueda de identidad y el proceso de socialización. El riesgo de adicción es mayor en la adolescencia, sobre todo en personas vulnerables con alguna dificultad para integrarse en la sociedad Velásquez (2018). El concepto adicción a las redes sociales se caracteriza por un uso desmedido que genera una motivación incontrolable. Los estudios de Álvarez (2024) indican que esta adicción puede provocar alteraciones del estado de ánimo, tolerancia, síntomas de abstinencia, conflicto y recaída. Además, está relacionada con efectos adversos físicos y psicológicos, como trastornos del sueño, síntomas somáticos, depresión y ansiedad.

Por su parte Ehmke (2024), en su estudio profundiza cómo la influencia negativa de las plataformas puede reducir la autoestima en los adolescentes. La comunicación solamente digital, mediante mensajes en lugar de conversaciones personales puede afectar el desarrollo de habilidades sociales en los jóvenes al limitar las señales no verbales esenciales como el lenguaje corporal y las expresiones faciales. Esto puede dificultar la formación de relaciones genuinas y la resolución de conflictos, aumentando los niveles de ansiedad y estrés al enfrentarse a desafíos en la vida real sin las habilidades de comunicación cara a cara López-Roldán & Fachelli (2017).

A partir de la revisión referencial realizada la segunda parte del diagnóstico se centra en criterios relevantes para el contexto de estudio como el tiempo de uso de redes sociales, el estado emocional de los adolescentes, el impacto en la autoestima y la preferencia por interactuar en persona o por medio de plataformas digitales.

3.4. Resultados del cuestionario aplicado a los adolescentes

El cuestionario se aplica en un contexto positivo de la Unidad Educativa "Mariano Aguilera", los estudiantes prestaron atención a las indicaciones dadas, respondieron de manera sensata sin dejar preguntas en blanco y con ausencia de dispositivos. Se cuestionaron un total de 10 preguntas con respuestas múltiples en la mayoría de los casos. A continuación, se muestran las respuestas obtenidas en un compendio.

Tabla 1

Preguntas realizadas a los estudiantes

Pregunta	Etiquetas de evaluación y resultados			
¿Cuántas horas al día usas redes sociales?	Menos de 1h. 21%	Entre 1 y 2h. 24%	Entre 3 y 4h. 26%	Más de 4 h. 29%
¿Qué red social usas con más frecuencia?	Instagram. 21%	TikTok. 29%	Snapchat. 14%	Facebook. 36%
¿Cómo te sientes después de pasar tiempo en redes sociales?	Feliz 17%	Ansioso(a) 49%	Triste 14%	Motivado(a) 11%, Indiferente 9%
¿Crees que las redes sociales afectan tu autoestima?	Sí, mucho. 27%	Sí, un poco. 42%	No. 31%	
¿Alguna vez has sentido presión para seguir tendencias o publicar contenidos en redes sociales?	Sí, 29%	A veces. 37%	Rara vez. 20%	No. 14%
¿Has tenido alguna experiencia negativa en redes sociales (como acoso o comentarios ofensivos)?	Sí, varias veces. 39%	Raramente 44%	No, nunca. 17%	
¿Prefieres comunicarte con tus amigos en persona o a través de redes sociales?	En persona. 59%	A través de redes. 41%		
¿Has dejado de hacer tareas o estudiar por pasar en las redes sociales?	Sí. 27%	A veces. 30%	Rara vez. 20%	No, nunca. 23%
¿Cómo describirías el impacto de las redes sociales en tu vida diaria?	Neutro. 26%	Algo negativo. 23%	Positivo. 51%	
¿Sientes que las redes sociales te ayudan a sentirte más conectado(a) con tus amigos?	Sí, mucho. 40%	Un poco. 31%	En realidad, no. 20%	No, nunca. 9%

Luego del análisis de la **Tabla 1**, se evidencia en la pregunta No.1, el 29% de los estudiantes pasan más de 4h en las redes sociales y el 50% entre 1 y 4 horas, lo cual refleja que los estudiantes en sentido general hacen uso de las redes sociales más de una hora.

En la pregunta No. 2 se muestra como el mayor porcentaje de los estudiantes que es el 36% usa Facebook, el 29% TikTok, el 21% Instagram y en menor medida el 14% Snapchat, permitiendo conocer cuáles redes sociales son las más utilizadas por los estudiantes.

En la Pregunta No. 3, luego de pasar tiempo en las redes sociales el 49% de los estudiantes que en este caso son la mayoría manifiesta sentirse ansioso después del uso de las redes sociales el 17% feliz, el 14% triste, el 11% motivado y el 9% indiferente. Casi la mitad de los estudiantes evaluados experimentan ansiedad, destacando su relevancia frente a otras emociones. Según Blanco (2019), las emociones son esenciales para la supervivencia, las relaciones sociales y la comunicación. También tienen un papel motivacional, impulsando a repetir conductas asociadas a experiencias positivas.

En la Pregunta No. 4 sobre la auto estima, el 42% de los estudiantes tiene una afectación mínima a su autoestima, el 27% mucho y solo el 31% afirma que no afecta su autoestima. Este indicador refleja la importancia de los contenidos que los estudiantes visualizan en las redes sociales y cómo estos puede influir en el resto de las actividades que realizan y su auto estima.

La Pregunta No 5 relacionada con la conducta de los estudiantes de seguir la tendencia en las redes sociales, el 37% refleja que a veces ha sentido presión para seguir tendencias o publicar contenidos en redes sociales, mientras que el 29% indica que sí, el 20% rara vez y el 14% no. El mayor porcentaje de los estudiantes reflejan que siguen las tendencias de las redes social.

La Pregunta 6 que tiene relaciona con experiencias negativa en redes sociales, como acoso o comentarios ofensivos, el 44% de los encuestados indica que rara vez, mientras que el 39% las ha vivido varias veces y un 17% asegura no haber enfrentado este tipo experiencia negativas. Según Neyra (2021), el cyberbullying es un acoso en medios electrónicos que afecta negativamente la salud mental y emocional de las víctimas, causando problemas psicológicos y bajo rendimiento académico. Estamos conscientes que las redes sociales pueden ser muy útiles con fines académicos teniendo mucho cuidado en el acoso que se puede dar por estos medios.

La Pregunta 7 en relación con la forma de comunicación de los estudiantes persona o a través de redes sociales el 59% prefiere de forma persona y el 41% mediante las redes sociales, estos resultados indica la necesidad de trabajar en la comunicación social.

La Pregunta 8 las redes sociales sustituyen el tiempo de las tareas, el 30% de los estudiantes encuestados indicó que a veces dejan de realizar tareas o estudiar por pasar tiempo en estas actividades, mientras que el 27% lo hace con frecuencia, un 20% rara vez se ve afectado por las redes, y el 23% asegura que nunca interfiere en su estudio o tareas. Una adecuada orientación docente en la cual se incentive la realización de las tareas en primer plano y el uso de las redes social en el ámbito educativo permitirá mejorar sus hábitos en el uso de las redes social y mejorar su rendimiento académico.

La Pregunta 9 evalúa el impacto de las redes sociales en la vida diaria de los estudiantes el 51% de los encuestados que es la mayoría tiene un impacto positivo de las redes sociales en su vida diaria, un 26% lo percibe de manera neutral, mientras que un 23% lo considera algo negativo, lo que indica que las redes sociales tienen una influencia más favorable en la mayoría de los estudiantes. Según Bazah (2024) el uso de internet ha cambiado la rutina de los adolescentes, ofreciendo acceso a información y educación, pero también genera riesgos como la adicción afectando su bienestar emocional.

La Pregunta 10 si las redes sociales ayudan al estudiante a sentirse más conectado con sus amigos, los resultados arrojan que el 40% reconoce que mucho, el 31% que un poco, el 20% que no y el 9% que nunca. Los resultados muestran que la mayoría tiene una tendencia favorable de usar las redes sociales para conectarse con sus amigos lo que pudiera resultar interesante para el trabajo en actividades en equipo y fortalecer el aprendizaje por este medio.

4. Discusión

Fase 2: Manual digital para incentivar el buen uso de redes sociales para adolescentes del centro educativo.

Los resultados obtenidos de la revisión de la bibliografía y el cuestionario realizado a los estudiantes permitieron realizar una propuesta de manual digital del buen uso de las redes sociales considerando los criterios evaluados anteriormente el cual tiene como objetivo fundamental orientar el uso de las redes sociales en los estudiantes. A continuación, se presenta la estructura del manual.

El Manual Digital está diseñado como una propuesta cercana y atractiva teniendo en cuenta la edad y los aspectos a los que se hace referencia en el diagnóstico. Está compuesto por las siguientes partes:

Parte 1: Incidencia en la Gestión del Tiempo del estudiante

Se brindan orientaciones para la gestión del tiempo evitar la adicción y priorizando actividades offline. Algunos consejos asociados están relacionados con:

- Regla 20-20-20: Cada 20 minutos en redes, 20 segundos de descanso visual y 20 minutos de otra actividad (ej.: deporte).
- Herramientas: Apps para control de tiempo (Screen Time, Forest).
- Ejemplo práctico: Comparar horas en redes vs. horas de estudio/sueño.
- Reto semanal: Reducir el uso diario en un 10%.

Parte 2: Impacto en la Vida Personal

Tiene como objetivo proteger la salud mental y la privacidad de los datos a través de diversas orientaciones, en el contenido se refiere a elementos tales como:

- Autocuidado digital, uso de señales de alarma (ej.: ansiedad por likes, comparación constante)
- Acciones para curar un ambiente tóxico y seguir cuentas inspiradoras que levanten la autoestima.
- Informaciones que pueden y no ser compartidas, por ejemplo, dirección, contraseñas, fotos íntimas entre otras
- Configuraciones de privacidad más seguras.

Parte 3: Uso Educativo de las redes

Esta parte tiene como objetivo enseñar a aprovechar las redes como aliadas del aprendizaje teniendo en cuenta elementos esenciales como el contenido entre otros:

- Cuentas útiles que pueden seguir los estudiantes, ejemplo @Duolingo, @BBCLearningEnglish.
- Uso apropiado de herramientas colaborativas, Grupos de estudio en Facebook o Discord.
- Uso de hashtags para investigar (#ClimateChange, #HistoriaDelArte).
- Creación de un blog educativo en Instagram o un podcast sobre un tema escolar.
- Socialización de herramientas interactivas que facilitan la autoevaluación.

En el enlace se encuentra una propuesta práctica del manual desarrollado en la herramienta digital en línea Canva en la cual permite crear materiales didáctico e interactivo, lo que es atractivo en esta propuesta.

Enlace: <https://www.canva.com/design/DAGaIsKVXQ4/MgtuHk94xi-2huApIprIZg/edit>

En la **Figura 1** se muestra una vista de las pantallas del manual interactivo.

Figura 1*Manual digital del buen uso de las redes sociales***4.1. Valoración de la propuesta**

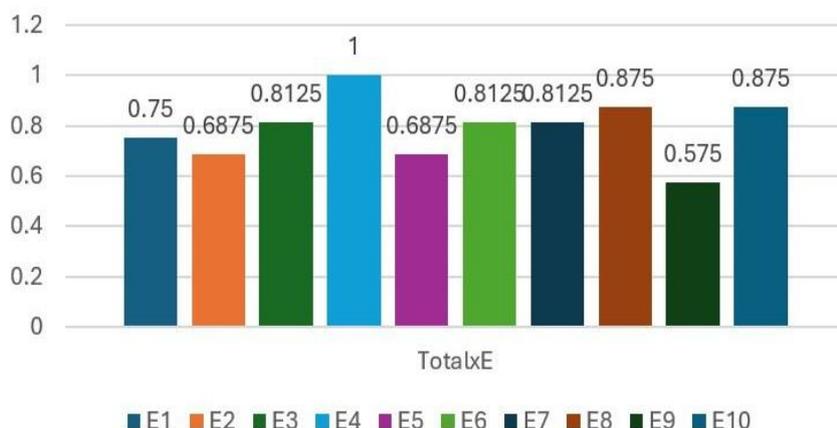
A partir del desarrollo del manual digital del buen uso de las redes sociales, el mismo fue evaluado por el método de expertos. Este método constituye una importante herramienta para conocer la valoración de personas que tienen un nivel de conocimiento en el tema que se trata. Para la selección de los expertos, se llevó a cabo un muestreo intencional seleccionando 10 docentes con experiencia del centro educativo Mariano Aguilera. Los expertos tienen conocimientos asociados al uso responsable de las redes sociales, la influencia educativa de las redes sociales en la adolescencia y las tecnologías educativas. Se examina el nivel de competencias de los expertos los cuales cumplieron con altos índices de competencias en una escala de 0 a 1. Posteriormente se recopilan las opiniones de los expertos para lo cual se les entrega un documento con los principales aspectos que contienen el manual, así como su vínculo para ser examinado. En el documento se evalúan principalmente los siguientes elementos los cuales son sometidos a una evaluación individual de los expertos.

- Diseño atractivo para adolescentes del manual
- Enfoque práctico y orientador del manual
- Temas relevantes que aborda
- Accesibilidad digital para ser compartido en redes
- Enfoque educativo del manual

Una vez evaluados los diferentes ítems se realiza un promedio geométrico de las valoraciones dadas por los expertos de cada uno de los criterios evaluados. En la Figura 2 se muestran los resultados.

Figura 2

Valoraciones de los expertos



Como se muestra en la **Figura 2**, los expertos hicieron en su mayoría valoraciones positivas de todos los criterios evaluados, se observa que el promedio de evaluaciones está por encima de 0.5, el experto cuarto tuvo una valoración máxima de todos los criterios evaluados.

Respecto al diseño la aplicación digital en línea Canva permite crear materiales visualmente dinámicos, lo que es ideal para los adolescentes. La propuesta incluye colores agradables, íconos modernos, infografías y ejemplos visuales (memes, capturas de pantalla), lo que facilita la captación de atención. Tiene una estructura típica de guías didácticas que combina la teoría con actividades interactivas (ejercicios, preguntas reflexivas, casos prácticos), lo que promueve la participación de los adolescentes. Trata temas relevantes que fueron abordados en el diagnóstico enfatizando en el uso responsable de redes sociales, lo que incluye privacidad, tiempo de uso, ciberbullying y huella digital.

Se identifica como posibles mejoras de la propuesta mayor profundidad en contenidos críticos como herramientas prácticas para verificar noticias falsas o configurar privacidad paso a paso. Se sugiere además una sección dedicada a padres/madres con consejos para acompañar a los adolescentes (sin invadir su privacidad) lo cual agregaría valor, así como proporcionar un mayor número de elementos interactivos.

El impacto de las redes sociales en adolescentes de 12 a 14 años es un fenómeno complejo que combina efectos positivos y negativos en su desarrollo. Estas plataformas facilitan la comunicación, permitiendo a los adolescentes fortalecer vínculos con amigos y familiares. De igual manera, promueven el aprendizaje y la creatividad, brindando espacios donde los jóvenes pueden explorar su identidad, expresar ideas y acceder a

contenido educativo. En algunos casos, también ofrecen apoyo emocional, conectando a los adolescentes con comunidades que comparten intereses o experiencias similares.

Sin embargo, su uso excesivo puede generar consecuencias preocupantes. La dependencia digital se asocia con problemas como la ansiedad, el aislamiento social y el bajo rendimiento académico. Además, los adolescentes están expuestos al ciberacoso, lo que puede afectar significativamente su bienestar emocional y autoestima.

Es fundamental promover un uso equilibrado a través de la educación digital, la supervisión parental y la comunicación abierta con adultos. De igual manera, fomentar actividades offline que pueden fortalecer habilidades sociales y favorecer un desarrollo integral saludable.

Este enfoque busca maximizar los beneficios de las redes sociales, minimizando sus riesgos y promoviendo su uso responsable en beneficio de los adolescentes.

Las redes sociales funcionan como plataformas para el intercambio de información u opinión. Según el tipo de red, varían las funcionalidades y el tipo de comunicación que se establece entre los usuarios. En muchas de ellas, los usuarios pueden compartir imágenes, videos, documentos, opiniones e información.

5. Conclusiones

Luego del desarrollo de la investigación se llegan las siguientes conclusiones:

- El estudio evidenció que el uso de redes sociales tiene efectos tanto positivos como negativos en adolescentes de 12 a 14 años. Las plataformas facilitan la interacción social y pueden ser herramientas educativas efectivas cuando se emplean de forma adecuada. Por otro lado, el uso excesivo genera problemas como ansiedad, depresión, aislamiento y bajo rendimiento académico, agravados por la falta de supervisión y alfabetización digital.
- Los resultados obtenidos a partir de la aplicación del cuestionario evidencian que en una muestra de 70 estudiantes del centro educativo Mariano Aguilera, existe un uso promedio de 3 horas al día de las redes sociales, así como se identifican las redes más utilizadas por los estudiantes y las diferentes emociones que provocan su uso excesivo lo cual sugiere la necesidad de desarrollar materiales educativos que promueva el uso adecuado de este medio de comunicación interactivos
- A partir de los criterios evaluado en el diagnóstico se propone un Manual Digital para incentivar el buen uso de redes sociales para adolescentes del centro educativo, el cual es valorado por el método de expertos con resultados satisfactorios teniendo en cuenta diversas aristas.

- La divulgación e introducción de la propuesta permitirá realizar futuras investigaciones luego de la aplicación de las buenas prácticas recomendadas a los estudiantes.

6. Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses en relación con el artículo presentado.

7. Declaración de contribución de los autores

Todos autores contribuyeron significativamente en la elaboración del artículo.

8. Costos de financiamiento

La presente investigación fue financiada en su totalidad con fondos propios de los autores.

9. Referencias Bibliográficas

- Acevedo Niño, D. A. (2024). Adolescencia y Redes Sociales: Entre Riesgos y Oportunidades. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 6241-6257. <https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/11045>
- Álvarez-de-Sotomayor, I. D., & Muñoz Carril, P. C. (2021). Internet y redes sociales: un desafío a la convivencia familiar. *Educatio Siglo XXI*, 39(2), 123–142. <https://revistas.um.es/educatio/article/view/463221/306571>
- Álvarez, M. (2024). *Adicción a las redes sociales y funcionamiento familiar: Un estudio*. NeuroClass. <https://neuro-class.com/adiccion-a-las-redes-sociales-y-funcionamiento-familiar-un-estudio/>
- Arab, E., & Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 07-13. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000048?via%3Dihub>
- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M. A., & Miranda Novales, M. G. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2), 201-206. <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
- Bernal Parraga, A. P., Tello Mayorga, L. E., Cintia Guisela, A. V., Troya, L. A., Plus Muñoz, A. M., Mario Efren, C. Q., & Jumbo García, K. J. (2025). El impacto del uso de redes sociales en la autoestima de adolescentes. *Ciencia Latina Revista*

Científica Multidisciplinar, 9(1), 498-517.

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/15733>

Brusil Pupiales, N. S. (2024). *Adicción a redes sociales y ansiedad en los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Guzmán de la ciudad de Ibarra* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte, Ibarra, Ecuador].

<https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/16038/2/FECYT%204563%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>

Blanco, A. (2019). *La emoción y sus componentes*. Grupo Leide.

<https://grupoleide.com/wp-content/uploads/2019/09/Ana-Blanco-La-emoci%C3%B3n-y-sus-componentes.pdf>

Bazah Lamchanna, N. (2024). *Entre «likes» y pantallas: el impacto de internet y de las redes sociales en adolescentes*. Acción Familiar.

<https://accionfamiliar.org/impacto-internet-adolescentes/>

Egas Huerta, A. (2022). El impacto de las redes sociales en el aprendizaje colaborativo: Caso de estudio en educación secundaria. *Revista Ingenio Global*, 1(1), 15-25.

<https://editorialnova.com/index.php/rig/article/view/53>

Ehmke, R. (2024). *Cómo afecta el uso de las redes sociales a los adolescentes*. Child Mind Institute. <https://childmind.org/es/articulo/como-afecta-el-uso-de-las-redes-sociales-los-adolescentes/>

Gómez-Escalonilla, G., & Barranquero, A. (2024). Investigación Cualitativa en los Estudios de Comunicación: Características, Objetos y Técnicas. *Profesional De La información*, 33(2).

<https://revista.profesionaldelainformacion.com/index.php/EPI/article/view/87673>

Hanson, W., Creswell, J., Plano Clark, V., Petska, K., & Creswell, D. (2005). Mixed methods research designs in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 224–235.

https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1372&context=psych_hfacpub

Limas Suárez, J., & Vargas Soracá, G. (2020). Redes sociales como estrategia académica en la educación superior: ventajas y desventajas. *Revista Educación Y Educadores*, 23(4), 559–574.

<https://www.redalyc.org/journal/834/83469061001/html/>

- López-Roldán, P., & Fachelli, S. (2017). *Metodología de la investigación social cuantitativa*. Universitat Autònoma de Barcelona.
https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2017/185163/metinvsocua_cap2-4a2017.pdf
- Montagud Rubio, N. (2020). *Distracciones digitales: qué son y cómo nos afectan en nuestras vidas*. Psicología y Mente.
<https://psicologiaymente.com/psicologia/distracciones-digitales>
- Marín-Díaz, V., & Cabero-Almenara, J. (2019). Las redes sociales en educación: desde la innovación a la investigación educativa. *RIED Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, (22)2, 25-33.
<https://www.redalyc.org/journal/3314/331460297002/html/>
- Marín, J., & González, A. (2024). Uso de redes sociales y autoestima de adolescentes en una institución educativa de Boconó, Trujillo, 2023. *Revista GICOS*, 9 (1).
<https://portal.amelica.org/ameli/journal/351/3514889009/html/>
- Matamala, C. (2018). Desarrollo de alfabetización digital ¿Cuáles son las estrategias de los profesores para enseñar habilidades de información? *Perfiles Educativos*, 40(162), 68-85.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982018000400068
- Mayorga Albán, A. L., (2012). Redes Sociales en la Educación Desafíos y estrategias. *Revista Ciencia Unemi*, 5(7), 32-41.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=582663863005>
- Neyra Castilla, O. M. (2021). Ciberbullying: El acoso escolar en el ciberespacio e implicancias psicológicas. *Hamut'ay Revista cuatrimestral de divulgación científica*, 8(1), 2313 -7878.
<https://revistas.uap.edu.pe/ojs/index.php/HAMUT/article/view/2238/2323>
- Ortega, C. (2023). *Investigación cuantitativa. Qué es y cómo realizarla*. QuestionPro.
<https://www.questionpro.com/blog/es/que-es-la-investigacion-cuantitativa/>
- Rodríguez Marín, V. P., Alfonso Echeverría, V. J., Bernabé Tomalá, J. I., Engracia Carvallo, D. E., & Suárez Merejildo, E. E. (2024). Importancia Educativa de las Redes Sociales como Potenciador del Desempeño Escolar de los Estudiantes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(6), 4710-4729.
<https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/15193>
- 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://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/1395>

Soria, P., & Villegas-Villacres, N. de J. (2024). Adicción a las redes sociales y su relación con la autoestima en adolescentes. *Psicología UNEMI*, 8(14), 19-29.

<https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/1780>

Tut Anchevida, M. E. (2024). Impacto Negativo del Uso Excesivo de las Redes Sociales en Adolescentes de 12 a 15 Años: Afectación Psicológica y Cognitiva. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 11126-11146.

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/12268>

Velázquez Favela, A. A., Barrios Domínguez, O. I., & Salgado Flores, O. (2025). Impacto de las redes sociales en la actividad académica y personal de los adolescentes. Valoraciones desde la perspectiva estudiantil. *Diversidad Académica*, 4(2), 130-160.

<https://diversidadacademica.uaemex.mx/article/view/25552>

Velásquez Quintana, A. E. (2018). *Incidencia de las redes sociales en la comunicación intrafamiliar Estudio de caso: Parroquia El Carmelo (Quito)* [Tesis de Maestría, Universidad Andina Simón Bolívar, Quito, Ecuador].

<https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/6434/1/T2743-MCE-Velasquez-Incidencia.pdf>

Vidal, E. (2021). Las consecuencias de un mal uso de las redes sociales en los adolescentes. *ADOLESCERE Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, IX (2), 46-53.

<https://www.adolescere.es/las-consecuencias-de-un-mal-uso-de-las-redes-sociales-en-los-adolescentes/>

El artículo que se publica es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Explorador Digital**.



El artículo queda en propiedad de la revista y, por tanto, su publicación parcial y/o total en otro medio tiene que ser autorizado por el director de la **Revista Explorador Digital**.

