

Incremento de la ansiedad a causa de la presión académica y el uso excesivo de las redes sociales en los adolescentes.

Autor: Joel Alexander Sánchez Baldeón
Unidad Educativa FF. AA Colegio Militar N°4, **COMIL 4**
ja.sanchez@comilcue.edu.ec
Cuenca, Ecuador
<https://orcid.org/0009-0002-2916-989X>

Resumen

El presente estudio analiza el incremento de la ansiedad en adolescentes causado por la presión académica y el uso excesivo de redes sociales. El objetivo general fue identificar cómo estas dos variables afectan el bienestar emocional de los estudiantes y proponer estrategias prácticas para reducirla. Se utilizó un enfoque cuali-cuantitativo descriptivo en el Colegio Militar N.º 4 “Abdón Calderón”. Se aplicó una encuesta estructurada de forma voluntaria y anónima a 151 estudiantes de bachillerato mediante Google Forms. Los resultados mostraron que la mayoría de los adolescentes sufre estrés frecuente por la sobrecarga de tareas, el miedo al error y las altas expectativas de padres y profesores. Asimismo, se evidenció una fuerte dependencia de las redes sociales, manifestada en irritabilidad al no revisar notificaciones, miedo a perderse algo (FOMO), comparación constante y reducción de la concentración. Ambos factores se refuerzan mutuamente, generando un círculo de ansiedad que afecta el sueño y el rendimiento escolar. Se concluye que la presión académica y el uso excesivo de redes sociales son las principales causas del aumento de la ansiedad. Como respuesta al objetivo, se propone un conjunto de estrategias sencillas, como talleres de manejo del estrés, horarios sin celular en el colegio, charlas para padres y actividades extracurriculares, con el fin de crear un ambiente escolar más equilibrado y mejorar el bienestar emocional de los estudiantes.

Palabras clave: ansiedad, estrés, redes sociales, presión académica.

Código de clasificación internacional: 6101.01 – Desórdenes del comportamiento.

Increase in Anxiety Due to Academic Pressure and Excessive Use of Social Media Among Adolescents

ABSTRACT

This study analyzed the increase in anxiety among adolescents caused by academic pressure and excessive use of social media. The general objective was to identify how these two variables affect students' emotional well-being and to propose practical strategies to reduce it. A qualitative-quantitative descriptive approach was used at Colegio Militar N.º 4 "Abdón Calderón". A structured survey was applied voluntarily and anonymously to 151 high school students through Google Forms. The results showed that most adolescents frequently experience stress due to task overload, fear of making mistakes, and high expectations from parents and teachers. Likewise, a strong dependence on social media was evident, shown through irritability when not checking notifications, fear of missing out (FOMO), constant comparison, and reduced concentration. Both factors reinforce each other, creating a cycle of anxiety that affects sleep and academic performance. It is concluded that academic pressure and excessive social media use are the main causes of increased anxiety. In response to the objective, a set of simple strategies is proposed, including stress management workshops, no-cell-phone hours at school, talks for parents, and extracurricular activities, to create a more balanced school environment and improve students' emotional well-being.

Keywords: anxiety, stress, social media, academic pressure.

International Classification Code: 6101.01 – Behavioral Disorders.

1. Introducción

En la actualidad, muchos estudiantes sienten que su valor personal está relacionado con las calificaciones que obtienen en el colegio. Esta presión hace que las notas se conviertan en una fuente constante de estrés y miedo al fracaso, ya que se piensa que un mal resultado puede definir su futuro. En este sentido, Gálvez, et al. (2025), explican que la ansiedad y el estrés académico pueden afectar significativamente la salud mental y física de los estudiantes, especialmente aquellos con una carga académica exigente. Además, la sobrecarga de tareas y evaluaciones reduce el tiempo de descanso afectando su bienestar emocional. Por otro lado, la competencia entre compañeros provoca que se estudie más por comparación que por aprendizaje. En consecuencia, el colegio deja de ser un espacio formativo y se convierte en una fuente de angustia constante.

El uso de las redes sociales se ha vuelto parte esencial de la vida diaria de los adolescentes, pero también ha generado nuevas formas de ansiedad. Al observar publicaciones que muestran vidas aparentemente perfectas, muchos jóvenes comienzan a compararse y a sentirse insuficientes. Como expresa Rodríguez, et al. (2025), el uso de redes sociales en el ámbito escolar ha generado preocupaciones sobre sus efectos en el bienestar emocional y académico de los estudiantes. Asimismo, la necesidad de recibir “likes” o comentarios positivos influye en su estado de ánimo. Cuando estas reacciones no llegan, aparecen sentimientos de rechazo o tristeza. Además, el miedo a quedarse fuera de lo que ocurre en línea provoca una adicción al teléfono. Todo esto demuestra que las pantallas pueden afectar seriamente la salud emocional.

Las instituciones educativas cumplen un rol fundamental en la formación académica, pero muchas veces descuidan el aspecto emocional de los estudiantes. Aunque se priorizan materias y contenidos, no siempre se enseña cómo manejar el estrés, la frustración o la ansiedad. A esto se suma el cyberbullying, que continúa afectando a los estudiantes incluso dentro del aula. Además, la falta de profesionales especializados limita la atención adecuada a quienes lo necesitan. En muchos colegios, un solo psicólogo debe atender a cientos de alumnos. Por ello, el entorno escolar puede convertirse, sin intención, en un factor que intensifica la ansiedad adolescente.

Otro factor importante es que la presión académica a menudo se combina con

expectativas muy altas de los padres y profesores, lo que hace que los adolescentes sientan que nunca son lo suficientemente buenos. Esto genera un perfeccionismo tóxico donde el miedo al error es constante y cualquier nota baja se vive como un fracaso personal. De acuerdo con Furlán y Martínez, (2023), los rasgos de perfeccionismo y las conductas de procrastinación se asocian con el incremento del malestar emocional, en las diversas fases del ciclo aprendizaje-evaluación; mostrando que el perfeccionismo académico correlaciona negativamente con el bienestar emocional y puede aumentar la ansiedad en etapas tempranas.

Por su parte, el uso excesivo de redes sociales no solo provoca comparación, sino que también interrumpe el descanso y la concentración diaria. Muchos adolescentes revisan el celular hasta tarde por la noche, lo que afecta el sueño y aumenta la irritabilidad al día siguiente. Teniendo en cuenta a Lupano y Castro (2023), usar las redes para mostrarse, hacerse conocido y ganar notoriedad -más que para interactuar con otros- se asocia con mayores niveles de estrés. Esto crea un ciclo donde la ansiedad por no encajar en línea se mezcla con la fatiga física, haciendo que los jóvenes se sientan más ansiosos en general y menos capaces de manejar la presión del colegio.

Finalmente, cuando la presión por las notas y el uso constante de redes sociales se combinan, la ansiedad se vuelve más fuerte y constante en los adolescentes. Los jóvenes sienten que deben ser perfectos tanto en el colegio como en su imagen en internet, sin espacio para relajarse o equivocarse. Además, esta presión suele aumentar a medida que los estudiantes avanzan en su etapa escolar y se acercan a decisiones importantes sobre su futuro. Con base en Román y Llerena (2025), el estrés se incrementa de forma progresiva y se intensifica especialmente en los adolescentes que cursan el último año de secundaria. Por ello, se busca analizar cómo la presión académica y el uso de redes sociales influyen en el aumento de la ansiedad en los estudiantes.

1.1. La calificación como identidad (El miedo al error)

En muchos casos, el estudiante percibe que la nota obtenida en una tarea o prueba define su valor personal. Esto provoca que el aprendizaje pase a un segundo plano, ya que el objetivo principal se convierte en mantener calificaciones altas dentro del sistema

de evaluación, donde las notas suelen ir del 0 al 10 y el 9 o 10 representan un rendimiento sobresaliente. Asimismo, el estudiante siente que un examen fallido no es un error de aprendizaje, sino un fracaso personal que decepcionará a sus padres y maestros. Por consecuencia, esto provocará bloqueos mentales durante las pruebas evitando que el esfuerzo y sacrificio hecho por el mismo no haya servido para nada, teniendo que soportar una preocupación constante que no le dejará relajarse afectando en su vida diaria.

En la vida de muchos adolescentes las notas no son solo números en un cuaderno, sino que se convierten en la forma en que nos vemos a nosotros mismos. Cuando sacan un 9 o un 10 se sienten valiosos, aceptados y “buenos”, pero si bajan a un 7 o peor, parece que todo su valor vale menos. Esta idea se forma poco a poco porque desde pequeños les dicen que si estudias y sacas buenas notas, serás alguien en la vida, y terminan creyendo que su valor depende de esas calificaciones. Ya no estudian para aprender, estudian para no fallar. El error deja de ser una oportunidad y se transforma en una amenaza personal. Y esa presión constante hace que vivan con miedo, midiendo cada paso para no bajar del promedio que “los define”.

El problema principal es que un examen fallido se siente como un fracaso total de la persona. Muchos sienten que si les va mal en una prueba les están fallando a sus padres, a los profesores y hasta a ellos mismos. Es como si la nota fuera un reflejo directo de quiénes son: inteligente o tonto, exitoso o perdedor. Esta forma de pensar genera una ansiedad enorme porque saben que un solo mal día puede cambiar cómo los ven los demás y cómo se ven ellos mismos. Después de una nota baja, muchos se aíslan y se sienten muy mal. Esta identificación tan fuerte con las calificaciones hace que el miedo al error sea constante y que evitemos riesgos incluso cuando aprender requiere equivocarse.

De acuerdo con Aguilar (2020), “el perfeccionismo académico y su dominio autorientado correlacionaron positivamente con el estrés ante las evaluaciones” (p. 88) en estudiantes. Esta situación se refleja en lo que ocurre antes y durante los exámenes, ya que muchos estudiantes, a pesar de haber estudiado, se quedan en blanco por el miedo a equivocarse. Este temor puede ser tan fuerte que provoca bloqueos mentales, acompañados de síntomas como taquicardia, sudoración e incluso ganas de vomitar.

Como consecuencia, el bloqueo no solo afecta la calificación, sino que también deja a los jóvenes muy cansados emocionalmente después de cada prueba.

El efecto más claro es la preocupación constante que no los deja descansar. Los estudiantes de nivel bachillerato, incluso en vacaciones o fines de semana, continúan pensando en sus próximas calificaciones. No disfrutan plenamente su tiempo libre, ya que sienten que deben estar siempre pendientes de sus responsabilidades académicas. Esta ansiedad afecta el sueño, el apetito y las relaciones con la familia y los amigos. Y con el paso del tiempo, esta presión puede provocar agotamiento emocional. El adolescente siente que haga lo que haga nunca es suficiente. Siempre existe el miedo de bajar el promedio. Esta sensación constante afecta su motivación. Estudiar se vuelve pesado y frustrante. En lugar de sentirse orgulloso por su esfuerzo, el estudiante solo ve lo que le falta mejorar. Esto debilita su autoestima progresivamente.

Además, la presión académica ejercida desde el hogar puede influir profundamente en el bienestar emocional del adolescente. Aunque muchos padres creen que exigir buenas notas es una forma de motivar, en realidad esto puede generar efectos negativos. De acuerdo con Manjarrés, et al. (2024), “la actitud de los padres hacia los hijos, quienes en ocasiones sobre exigen rendimientos académicos que causan estrés y ansiedad en los estudiantes” (p. 252). Esta afirmación demuestra que la demanda de exigencia no siempre mejora el rendimiento. En cambio, puede aumentar el estrés y disminuir la motivación. Por ello, es importante que el apoyo familiar no se base solo en los resultados, sino también en el esfuerzo y en el proceso de aprendizaje.

También no podemos olvidar que en el aula asimismo se puede notar que algunos estudiantes prefieren no participar por miedo a equivocarse. Aunque tengan ideas o sepan la respuesta, el temor a decir algo mal los hace guardar silencio. Esto provoca que el aprendizaje sea más limitado y menos participativo. Cuando solo unos pocos hablan, se pierden distintas opiniones y formas de pensar. Poco a poco, el estudiante deja de sentirse cómodo en clase. El aula ya no se percibe como un espacio seguro para aprender. Se transforma en un lugar donde equivocarse genera vergüenza. Esto afecta la confianza y la motivación del adolescente para expresarse.

Finalmente, es importante cambiar la forma en que se entiende el error dentro del ámbito educativo. Equivocarse no debería verse como algo negativo o que cause

vergüenza, sino como una parte normal en el proceso de aprendizaje. El error no define quién es una persona ni su capacidad intelectual. Sin embargo, muchos estudiantes aún creen que fallar los hace menos valiosos. Esta idea provoca miedo constante y presión diaria. Mientras no se comprenda que equivocarse es necesario para aprender, el temor seguirá presente. El miedo afecta la confianza del adolescente. Por eso, es fundamental promover una educación que valore el esfuerzo y el aprendizaje, no solo la calificación final.

1.2. El agotamiento por carga horaria (Burnout estudiantil)

El burnout estudiantil, conforme a Cayambe, et al. (2025), “Representa un estado de agotamiento físico y emocional resultante de la exposición prolongada a factores estresantes académicos” (p. 281). En este sentido, se entiende como un cansancio extremo que experimentan muchos adolescentes frente a las exigencias del colegio, como tareas, clases y proyectos. Debido a esto, pasan gran parte de su tiempo dedicados al estudio, dejando de lado el descanso, el deporte o el tiempo con amigos y familia. Sin embargo, el cerebro necesita esos momentos de descanso para recuperarse y manejar mejor las emociones; cuando no los tiene, el agotamiento aparece rápidamente y afecta su bienestar.

El problema principal es que esta sobrecarga no permite que el cuerpo y la mente se recuperen por completo. Los adolescentes llegan tarde a casa, hacen tareas hasta altas horas de la noche y al día siguiente todo empieza de nuevo. Duermen poco, comen rápido o mal y el estrés se va acumulando día tras día. Además, muchos estudiantes sienten que las responsabilidades del colegio nunca terminan. Cuando logran terminar una actividad, un deber o un examen, ya aparece otra tarea por realizar. Esto provoca que el estudiante sienta que no tiene tiempo para descansar ni para despejar su mente. Poco a poco, esto genera agobio y falta de energía para seguir estudiando. En lugar de sentirse motivado, el estudiante empieza a sentirse saturado.

La carga académica excesiva es un problema que afecta a muchos estudiantes en la actualidad, ya que reduce el tiempo disponible para descansar o relajarse. Como señala Hernández y Sánchez (2024), “los estudiantes enfrentan una variedad de demandas académicas, como la carga de tareas, proyectos, exámenes, y la interacción

constante con profesores. Estas exigencias aumentan considerablemente los niveles de estrés, afectando negativamente su bienestar en dimensiones académicas” (p. 19). Esta situación hace que el cansancio se vuelva algo común entre los estudiantes, sobre todo cuando las exigencias son constantes. Como resultado, el agotamiento aparece con mayor facilidad, afectando la motivación, el rendimiento y el estado emocional.

Uno de los efectos más visibles del agotamiento académico es la irritabilidad constante en los adolescentes. Muchos jóvenes comienzan a molestarse por situaciones pequeñas y reaccionan con enojo con mayor facilidad. Esto provoca más discusiones con la familia y conflictos con amigos. Además, también aparece una fuerte falta de motivación en su vida diaria. Actividades que antes disfrutaban, como salir, practicar deportes o realizar hobbies, empiezan a parecerles pesadas. El estudiante se siente cansado emocionalmente. Puede experimentar una sensación de vacío o tristeza sin entender exactamente por qué. Todo esto demuestra cómo el burnout no solo afecta el estudio, sino también la vida personal y emocional del adolescente.

Otro efecto fuerte del agotamiento académico es la pérdida de interés por aprender, ya que lo que antes motivaba al estudiante empieza a parecer aburrido o sin sentido. El joven deja de estudiar por curiosidad y lo hace solo por obligación, lo que reduce su esfuerzo y afecta su rendimiento. Esta situación también genera más estrés y frustración. Según Pinargote, et al. (2025), “la ansiedad académica no solo interfiere en el desempeño inmediato, sino que también predice mayores tasas de abandono y deserción escolar, dado que los estudiantes empiezan a percibir el aprendizaje como una fuente de malestar y no de crecimiento” (p. 3). Esto demuestra que la desmotivación puede ir más allá del aula, formando un ciclo negativo entre cansancio, presión y falta de interés.

Llegados a este punto, el agotamiento deja a los adolescentes sin energía para disfrutar la vida normal. Los fines de semana los pasan durmiendo o tratando de recuperarse, pero no descansan de verdad porque el estrés sigue ahí. Muchos terminan con síntomas de ansiedad, depresión leve o un cansancio que no se quita ni durmiendo muchas horas. Es necesario buscar un equilibrio entre estudio y descanso. El descanso y el juego no son pérdida de tiempo, sino algo necesario para que rindan mejor en el colegio y se sientan bien emocionalmente. Cuidar la salud mental también es parte del

proceso educativo.

1.3. El filtro de la perfección (Comparación social)

En las redes sociales todo parece perfecto: cuerpos ideales, vidas llenas de felicidad y momentos increíbles todos los días. Sin embargo, la mayoría de esas fotos y videos están editados con filtros, ángulos especiales y solo muestran lo mejor de la persona. Los adolescentes comparan su vida real, con problemas normales, granitos, días aburridos y defectos, con esa versión idealizada que ven en pantalla. De acuerdo con Gutiérrez y Ordoñez (2026), “Otro aspecto relevante es la exposición repetida a contenidos idealizados, que puede intensificar procesos de comparación social ascendente y contribuir a la interiorización de estándares inalcanzables de éxito, belleza o felicidad” (p. 443). Esto explica por qué muchos jóvenes llegan a sentirse inferiores y pensar que su vida no es lo suficientemente buena.

En el colegio esta comparación se nota mucho. Los adolescentes forman una especie de clasificación basada en *likes*, seguidores y fotos bonitas. Quien tiene más likes o seguidores se siente más popular y valorado, mientras que quien tiene menos se siente invisible o menos importante que los demás. Esto genera mucha presión por cumplir con los estándares de belleza, éxito y felicidad que ven en Instagram, TikTok y otras redes. Los jóvenes pasan la mayoría del tiempo pensando en cómo verse mejor en las fotos que subirán a sus redes sociales para no quedarse atrás.

Como señala Maldonado, et al. (2024), “el uso de las redes sociales ejerce una presión significativa ante la exposición a imágenes de belleza poco realistas” (p. 15). Uno de los efectos más fuertes de esto es la baja autoestima, ya que los adolescentes ven en redes a personas que parecen perfectas y sienten que nunca podrán alcanzar esos estándares. Esto puede generar tristeza, vergüenza por su cuerpo o su forma de ser, y una sensación constante de no ser suficientes o de no valer lo mismo que los demás. Como resultado, muchos terminan sintiéndose mal con su apariencia real, porque la comparan todo el tiempo con imágenes editadas.

Otra consecuencia importante es la ansiedad por no encajar. Los jóvenes sienten que, si no siguen la moda del momento, no tienen el cuerpo ideal o no viven experiencias “increíbles” como las que ven, nadie los va a aceptar o querer. Por eso revisan las redes

sociales incluso en clase o cuando deberían estar estudiando, para ver si están al día con lo que “se espera” de ellos. De acuerdo con Bernal, et al. (2025), "la comparación social se destaca como uno de los mediadores primordiales en este vínculo, dado que los adolescentes tienden a compararse con representaciones idealizadas y representaciones poco realistas que distorsionan su autopercepción" (p. 501). Esto explica por qué muchos adolescentes viven con esa presión diaria.

Además, la comparación constante en redes sociales les quita a muchos adolescentes la tranquilidad y la capacidad de disfrutar su propia vida. Los jóvenes empiezan a evaluar sus experiencias según lo que ven en internet. Momentos simples, como salir con amigos o pasar tiempo en familia, dejan de parecer suficientes. Siempre surge la duda de si su vida es tan divertida, bonita o exitosa como la de otros. Esto provoca una sensación permanente de insatisfacción. El estudiante siente que algo le falta, aunque en realidad tenga experiencias valiosas. Con el tiempo, esta comparación afecta su bienestar emocional. Así se forma un ciclo donde nada parece suficiente y la autoestima se debilita progresivamente.

Es importante recordar que las redes sociales no muestran la vida completa de las personas, sino solo sus mejores momentos. Generalmente se publican fotos felices, logros o situaciones agradables, mientras que los problemas y días difíciles quedan ocultos. Muchos adolescentes olvidan este detalle y creen que lo que ven es totalmente real. Por eso comienzan a compararse y a sentirse menos valiosos. Esta semejanza constante puede generar tristeza y baja autoestima. El joven piensa que su vida es peor o menos interesante. Sin embargo, reconocer que gran parte del contenido está editado o seleccionado puede reducir esa presión. Comprender que nadie vive perfecto ayuda a sentirse más tranquilo y a valorarse mejor.

1.4. La esclavitud de la notificación (FOMO y dependencia)

El FOMO, que significa miedo a perderse algo, es una ansiedad muy común entre los adolescentes por no estar al tanto de lo que pasa en las redes sociales. Temen que sus amigos estén viviendo momentos divertidos sin incluirlos, que se publique un video gracioso o un meme que todos están comentando, o que haya una conversación importante en el grupo de WhatsApp que ellos no ven. Este miedo hace que revisen el

celular a cada rato, incluso cuando están en clase, comiendo con la familia o tratando de dormir. Esta conducta interrumpe sus actividades y su descanso. Poco a poco, se genera una dependencia hacia las notificaciones.

El problema principal es que el celular está activo todo el tiempo y no permite un descanso mental real. Cada notificación capta el interés del usuario y mantiene al cerebro en un estado de alerta constante. Incluso cuando se está estudiando, su mente sigue pendiente del teléfono. Según Criollo, et al. (2025), el uso del celular en el aula tiende a perjudicar el proceso pedagógico si no existe una supervisión estricta. De hecho, se observó que la manipulación de estos dispositivos acelera la pérdida de concentración de los estudiantes a medida que transcurre la clase. Esto explica por qué se interrumpen las tareas y baja la calidad del aprendizaje. Además, se pierde la capacidad de disfrutar el momento presente, afectando la tranquilidad y concentración del estudiante.

Uno de los efectos más notorios es la ansiedad que aparece cuando los adolescentes no pueden usar el celular. Si en el colegio se los quitan, se quedan sin batería o no hay internet, muchos sienten una gran incomodidad o preocupación. Para ellos, el celular es una forma de estar conectados con sus amigos y con lo que pasa a su alrededor, por lo que al no tenerlo sienten que se pierden algo importante. Como expresan Guzmán y Gelvez (2023), “La nomofobia que afecta a los adolescentes se vincula con los trastornos de ansiedad y depresión, afecta el rendimiento académico, padecen de bajos niveles de regulación y se ve alterada su inteligencia emocional” (p. 12). Esto explica el nerviosismo y la inquietud cuando no tienen el celular.

Otro efecto muy evidente es que muchos adolescentes no están completamente presentes en lo que están haciendo. Aunque estén en una salida con amigos, en una clase interesante o en una comida familiar, suelen revisar constantemente el celular por si aparece algo “importante” en las redes sociales o en los mensajes. Esto hace que pierdan partes de las conversaciones reales o que no presten suficiente atención a lo que sucede a su alrededor. Después, incluso pueden sentirse culpables al darse cuenta de que no disfrutaron del momento con las personas que estaban ahí. Al mismo tiempo, aunque estén conectados digitalmente, esa conexión muchas veces no los llena del todo y puede quedar una sensación de vacío.

La falta de sueño es otro grave problema causado por esta dependencia. Muchos

adolescentes se quedan despiertos hasta muy tarde revisando TikTok, Instagram o respondiendo mensajes, por miedo a perderse algo. Al día siguiente llegan al colegio cansados, con ojeras y sin energía, lo que afecta su concentración en clases. Citando a Rojí (2024), “el tiempo dedicado a redes sociales puede reducir la calidad del sueño, afectar el rendimiento escolar y promover un estilo de vida sedentario” (p. 13). Esto también afectando su productividad en tareas y exámenes. Además, el cansancio acumulado influye en su estado de ánimo, volviéndolos más irritables y desmotivados. Con el tiempo, este hábito puede afectar tanto su bienestar físico como su desempeño académico.

Al final, esta dependencia de las notificaciones puede convertir la vida diaria en algo agotador para muchos adolescentes. Con frecuencia pasan más tiempo pendientes de lo que sucede en la pantalla que disfrutando lo que ocurre a su alrededor. Cada mensaje, aviso o actualización llama su atención y hace que sientan la necesidad de revisar el celular constantemente. Con el tiempo, este hábito crea un ciclo difícil de romper: mientras más notificaciones reciben, mayor es la dependencia y el estrés que experimentan. Esta situación no solo afecta su rendimiento académico, sino también la calidad de sus relaciones con la familia y los amigos.

2. Metodología (Materiales y métodos)

El presente estudio se desarrolló con un enfoque cuali-cuantitativo de tipo descriptivo, ya que se buscó analizar la relación entre la presión académica, el uso de redes sociales y el incremento de la ansiedad en los adolescentes dentro del contexto escolar actual. Para sustentar la investigación se realizó también una revisión bibliográfica de diversas fuentes confiables tales como Redalyc, Scielo, entre otras relacionadas con la salud mental en estudiantes, la presión académica y el impacto de las redes sociales en la vida de los jóvenes. Esta revisión permitió construir un marco teórico que sirvió como base para comprender las variables principales del estudio y orientar el análisis de los resultados obtenidos durante el desarrollo de la investigación.

La investigación se llevó a cabo en el Colegio Militar N.º 4 “Abdón Calderón”, institución educativa donde se aplicó el proceso de recolección de información. Para obtener los datos necesarios se utilizó una encuesta estructurada como instrumento

principal, la cual fue elaborada y aplicada de forma digital mediante la plataforma Google Forms. Este instrumento incluyó varias preguntas relacionadas con las variables de estudio, como la presión académica y el tiempo dedicado al uso de redes sociales.

La encuesta fue aplicada de manera voluntaria a una muestra de 151 estudiantes de bachillerato, pertenecientes a primero, segundo y tercer curso, quienes respondieron el formulario en línea de forma anónima. La selección de la población se realizó mediante un muestreo no probabilístico, considerando a los estudiantes que tuvieron acceso al formulario y aceptaron participar en la investigación. Este proceso permitió recopilar información directa sobre las experiencias y percepciones de los adolescentes respecto a la presión académica y el uso de las redes sociales.

Con ayuda de la encuesta se determinó que el 54.3% de los encuestados pertenece al género masculino y el 45.7% al femenino, mostrando una distribución equilibrada entre ambos. En cuanto al grado académico, el 34.4% corresponde a segundo de bachillerato y otro 34.4% a tercero, mientras que el 31.1% pertenece a primero. Sobre el rendimiento académico, el 48.3% reportó un promedio excelente (A / 9-10) y el 51.7% bueno (B / 7-8), sin estudiantes en nivel regular. Respecto al entorno familiar, el 38.4% vive con ambos padres, el 39.1% con uno solo y el 22.5% con otros familiares como abuelos o tíos. Estos datos muestran que la mayoría mantiene buenas calificaciones y cuenta con algún apoyo familiar.

3. Resultados y propuesta (análisis e interpretación de los resultados)

La revisión teórica muestra que la presión académica y el uso excesivo de redes sociales son dos factores que incrementan la ansiedad en los adolescentes. Autores como Durán, Aguilar y Manjarrés destacan que el perfeccionismo académico y la idea de que las calificaciones definen el valor personal generan estrés constante y bloqueos mentales. Hernández y Pinargote señalan que la sobrecarga de tareas produce burnout estudiantil y síntomas físicos de ansiedad. Por su parte, Gutiérrez, Maldonado y Bernal explican que la comparación constante, el FOMO y la búsqueda de aprobación generan baja autoestima e irritabilidad. Finalmente, Criollo y Rojí confirman que la dependencia de las notificaciones reduce la concentración y afecta el sueño.

Al ejecutar la encuesta a la comunidad seleccionada, en este caso a los

estudiantes del Colegio Militar N°4 “Abdón Calderón”, se pudo determinar que la ansiedad ha aumentado considerablemente entre los adolescentes debido a la presión académica y al uso excesivo de las redes sociales. También se determinó que estos factores generan síntomas constantes que afectan su sueño, su concentración y su bienestar emocional. Los resultados obtenidos se evidencian en la siguiente tabla.

Tabla 1

Resultados de la encuesta estructurada para analizar el incremento de la ansiedad a causa de la presión académica y el uso excesivo de las redes sociales en los adolescentes.

Preguntas	Nunca	Rara vez	A veces	Frecuentemente	Siempre
1. ¿Con qué frecuencia sientes que la carga de tareas escolares supera tu capacidad para completarlas en el tiempo previsto?	10.6%	24.5%	25.8%	29.1%	9.9%
2. ¿Experimentas síntomas físicos (dolores de cabeza, tensión muscular, malestar estomacal) ante la proximidad de exámenes importantes?	11.3%	17.9%	28.5%	25.8%	16.6%
3. ¿Has sentido que tu valor personal depende exclusivamente de las calificaciones que obtienes en la institución?	19.9%	17.2%	32.5%	17.9%	12.6%
4. ¿La preocupación por el rendimiento escolar interfiere con tu capacidad para conciliar el sueño por las noches?	15.2%	19.2%	27.2%	25.2%	13.2%
5. ¿Sientes que las expectativas de tus padres o profesores sobre tu éxito académico son demasiado altas para ti?	11.9%	21.2%	21.9%	22.5%	22.5%
6. ¿Con qué frecuencia te comparas negativamente con el rendimiento académico de tus compañeros de clase?	17.9%	31.8%	21.9%	17.9%	10.6%
7. ¿Sientes ansiedad o miedo intenso al momento de participar en clase por temor a cometer un error frente a los demás?	13.2%	17.2%	17.2%	28.5%	23.8%
8. ¿Has dejado de realizar actividades recreativas o pasatiempos que te gustan por la sensación de "tener que estudiar" constantemente?	14.6%	19.2%	30.5%	20.5%	15.2%
9. ¿Consideras que el ambiente de competencia en tu institución educativa genera un clima de estrés constante?	18.5%	22.5%	27.8%	18.5%	12.6%
10. ¿Te sientes abrumado por la cantidad de información y temas que debes memorizar o aprender en un corto periodo de tiempo?	9.3%	16.6%	25.2%	34.4%	14.6%

11. ¿Sientes irritabilidad, ansiedad o inquietud si pasas varias horas sin poder revisar tus notificaciones?	19.2%	32.5%	29.1%	10.6%	8.6%
12. ¿Te encuentras revisando tus redes sociales mientras estás en clase o realizando actividades académicas?	29.8%	31.1%	21.2%	10.6%	7.3%
13. ¿Sientes la necesidad de publicar tus logros o actividades para recibir aprobación (likes/comentarios) y sentirte bien contigo mismo?	33.8%	13.2%	22.5%	19.9%	10.6%
14. ¿Con qué frecuencia comparas tu vida o apariencia física con la de las personas o "influencers" que sigues en redes sociales?	21.9%	25.8%	20.5%	17.9%	13.9%
15. ¿Sientes que "te estás perdiendo de algo importante" (FOMO) si no estás conectado permanentemente a internet?	23.2%	18.5%	31.8%	16.6%	9.9%
16. ¿Has descuidado tus horas de sueño o descanso por permanecer conectado a las redes sociales?	11.9%	23.8%	23.8%	24.5%	15.9%
17. ¿Utilizas las redes sociales como un mecanismo para evadir o escapar del estrés que te producen las responsabilidades escolares?	9.9%	23.8%	31.8%	19.9%	14.6%
18. ¿Te sientes afectado emocionalmente (tristeza, exclusión, enojo) si ves que tus amigos realizan actividades y no fuiste invitado a través de las redes?	20.5%	25.2%	24.5%	17.9%	11.9%
19. ¿Consideras que el uso del celular y las redes sociales ha reducido tu capacidad de concentración en tareas que requieren esfuerzo mental?	11.9%	17.9%	29.8%	23.2%	17.2%
Preguntas	Menos de 1 hora	De 1 a 3 horas	De 3 a 5 horas	De 5 a 7 horas	Más de 7 horas
20. ¿Cuántas horas promedio al día dedicas al uso de redes sociales (TikTok, Instagram, WhatsApp, etc.)?	11.3%	29.8%	30.5%	18.5%	9.9%

Fuente: El autor (2026)

Una vez aplicada la encuesta estructurada a 151 adolescentes, los resultados obtenidos son los siguientes. Respecto a la carga académica, el 10,6% indicó nunca sentir que las tareas superan su capacidad, el 24,5% rara vez, el 25,8% a veces, el 29,1% frecuentemente y el 9,9% siempre. Ante los exámenes importantes, el 11,3% nunca experimentó síntomas físicos, el 17,9% rara vez, el 28,5% a veces, el 25,8% frecuentemente y el 16,6% siempre. Sobre si su valor personal depende de las calificaciones, el 19,9% respondió nunca, el 17,2% rara vez, el 32,5% a veces, el 17,9% frecuentemente y el 12,6% siempre.

La preocupación por el rendimiento escolar interfirió con el sueño en el 15,2% nunca, el 19,2% rara vez, el 27,2% a veces, el 25,2% frecuentemente y el 13,2% siempre. Las expectativas de padres y profesores fueron consideradas demasiado altas por el 11,9% nunca, el 21,2% rara vez, el 21,9% a veces, el 22,5% frecuentemente y el 22,5% siempre. La comparación negativa con compañeros se presentó en el 17,9% nunca, el 31,8% rara vez, el 21,9% a veces, el 17,9% frecuentemente y el 10,6% siempre. El miedo intenso al participar en clase por temor a equivocarse apareció en el 13,2% nunca, el 17,2% rara vez, el 17,2% a veces, el 28,5% frecuentemente y el 23,8% siempre.

Respecto al abandono de actividades recreativas, el 14,6% nunca las dejó, el 19,2% rara vez, el 30,5% a veces, el 20,5% frecuentemente y el 15,2% siempre. El ambiente de competencia generó estrés constante en el 18,5% nunca, el 22,5% rara vez, el 27,8% a veces, el 18,5% frecuentemente y el 12,6% siempre. La sensación de estar abrumado por la cantidad de información se presentó en el 9,3% nunca, el 16,6% rara vez, el 25,2% a veces, el 34,4% frecuentemente y el 14,6% siempre.

En cuanto al uso excesivo de redes sociales, el 19,2% nunca sintió irritabilidad al no revisar notificaciones, el 32,5% rara vez, el 29,1% a veces, el 10,6% frecuentemente y el 8,6% siempre. El 29,8% nunca revisó sus redes durante clase, el 31,1% rara vez, el 21,2% a veces, el 10,6% frecuentemente y el 7,3% siempre. La necesidad de publicar logros para recibir aprobación se presentó en el 33,8% nunca, el 13,2% rara vez, el 22,5% a veces, el 19,9% frecuentemente y el 10,6% siempre. La comparación con influencers ocurrió en el 21,9% nunca, el 25,8% rara vez, el 20,5% a veces, el 17,9% frecuentemente y el 13,9% siempre. El FOMO se sintió en el 23,2% nunca, el 18,5% rara vez, el 31,8% a veces, el 16,6% frecuentemente y el 9,9% siempre.

El descuido del sueño por estar conectado a redes se presentó en el 11,9% nunca, el 23,8% rara vez, el 23,8% a veces, el 24,5% frecuentemente y el 15,9% siempre. El uso de redes como escape del estrés escolar ocurrió en el 9,9% nunca, el 23,8% rara vez, el 31,8% a veces, el 19,9% frecuentemente y el 14,6% siempre. Las emociones negativas al ver actividades de amigos sin ser invitados aparecieron en el 20,5% nunca, el 25,2% rara vez, el 24,5% a veces, el 17,9% frecuentemente y el 11,9% siempre. Finalmente, la reducción de concentración por el celular se reportó en el 11,9% nunca, el 17,9% rara vez, el 29,8% a veces, el 23,2% frecuentemente y el 17,2% siempre. El tiempo diario

dedicado a redes sociales fue menos de 1 hora en el 11,3%, de 1 a 3 horas en el 29,8%, de 3 a 5 horas en el 30,5%, de 5 a 7 horas en el 18,5% y más de 7 horas en el 9,9%.

Con base en los resultados de la encuesta, se propone un plan sencillo y práctico para reducir la ansiedad en los adolescentes del Colegio Militar N.º 4 “Abdón Calderón”, causada por la presión académica y el uso excesivo de redes sociales. Estas acciones no solo buscan disminuir el estrés momentáneo, sino también generar cambios a largo plazo en la forma en que los estudiantes manejan sus emociones, su tiempo y su relación con el estudio y la tecnología. Muchas veces, los jóvenes sienten que deben cumplir con expectativas muy altas, tanto del colegio como de sus familias, lo que provoca frustración, miedo a equivocarse y cansancio emocional.

A esto se suma el uso constante del celular, que interrumpe el descanso y aumenta la comparación social. Por ello, las acciones planteadas buscan ayudar a los estudiantes a sentirse mejor, dormir más tranquilos y disfrutar más del colegio sin tanto estrés. El objetivo principal es crear un equilibrio entre el estudio y el bienestar emocional, para que los jóvenes puedan aprender sin miedo constante y usar el celular de forma más saludable. Para lograrlo, es importante que participen los docentes, los padres de familia y los mismos estudiantes, ya que solo trabajando en conjunto se pueden lograr cambios reales y duraderos que mejoren la vida diaria de todos.

Por esta razón, se propone trabajar en tres áreas importantes: el manejo emocional, la organización del tiempo y el uso responsable de la tecnología. De esta manera, se busca que los estudiantes no solo mejoren su rendimiento académico, sino que también se sientan más tranquilos, seguros de sí mismos y con mayor control sobre su vida diaria.

La siguiente tabla muestra las estrategias de intervención propuestas. Cada fila indica la variable que se quiere mejorar, la acción concreta que se recomienda, quién debe encargarse de ponerla en marcha y el objetivo de la propuesta.

Tabla 2

Propuestas de intervención para reducir la ansiedad por presión académica y uso excesivo de redes sociales.

Variable	Estrategia propuesta	Responsable	Objetivo
Presión académica	Talleres de manejo del estrés y control emocional.	Psicólogo escolar y docentes.	Reducir la ansiedad ante tareas y exámenes.
Presión académica	Enseñar técnicas de estudio y organización del tiempo.	Docentes.	Mejorar el rendimiento sin generar estrés.
Presión académica	Reuniones con padres sobre expectativas realistas.	Dirección y psicólogo.	Evitar presión excesiva en casa.
Uso de redes sociales	Establecer horario sin celular dentro del colegio.	Dirección del colegio.	Mejorar la concentración en clases.
Uso de redes sociales	Talleres sobre uso responsable del celular y redes.	Psicólogo escolar.	Reducir dependencia digital.
Uso de redes sociales	Charlas sobre comparación social y autoestima.	Psicólogo.	Disminuir inseguridad por redes sociales.
Ambas variables	Actividades extracurriculares como clubes deportivos, artísticos o culturales.	Dirección y docentes.	Equilibrar estudio y recreación.
Ambas variables	Campañas sobre la importancia del sueño	Psicólogo y docentes.	Mejorar hábitos de descanso.
Ambas variables	Seguimiento psicológico a estudiantes que presentan síntomas de ansiedad.	Psicólogo escolar.	Brindar apoyo personalizado.

Fuente: El autor (2026)

Con la implementación de estas estrategias se espera reducir de forma efectiva los niveles de ansiedad en los estudiantes. De esta manera, el colegio podrá ofrecer un

ambiente más equilibrado, donde los adolescentes no solo aprendan mejor, sino que también se sientan más tranquilos, seguros de sí mismos y apoyados en su desarrollo emocional. Además, estas acciones fomentarán una mejor relación entre estudiantes, docentes y padres, creando un espacio escolar más saludable y positivo para el crecimiento personal de los jóvenes.

4. Conclusiones

Esta investigación logró analizar cómo la presión académica y el uso excesivo de redes sociales influyen en el aumento de la ansiedad en los adolescentes. Los resultados confirman que estos dos factores actúan de forma combinada y generan un impacto importante en el bienestar emocional de los estudiantes. La presión por las notas, el miedo al error y las altas expectativas crean un ambiente de estrés constante, mientras que las redes sociales alimentan la comparación, el FOMO y la falta de descanso. De esta manera, se cumple el objetivo general de la investigación, que buscaba entender esta relación para proponer estrategias que favorezcan el bienestar emocional de los jóvenes.

Los objetivos específicos también se alcanzaron. Se identificaron las principales causas de ansiedad, entre ellas la identificación del valor personal con las calificaciones, la sobrecarga de tareas y la dependencia del celular. Además, se describieron las manifestaciones emocionales más comunes, como irritabilidad, problemas para dormir, bloqueos mentales y sentimientos de tristeza o exclusión. Estos hallazgos muestran que la ansiedad no es un problema aislado, sino una realidad frecuente en el ámbito educativo que afecta tanto el rendimiento académico como la salud emocional de los estudiantes.

Los resultados de este estudio resaltan que las instituciones educativas tienen un rol muy importante en la salud mental de los estudiantes. El colegio no solo debe formar académicamente, sino también acompañar emocionalmente a los jóvenes para que puedan manejar mejor el estrés diario. Esto abre la posibilidad de nuevas investigaciones que exploren otras formas de ayudar a los adolescentes, como programas preventivos o formas de involucrar más a las familias en el tema. De esta manera, el colegio puede convertirse en un espacio más equilibrado y favorable para el bienestar de los estudiantes.

Finalmente, con base en los hallazgos se presenta una propuesta concreta de intervención que busca reducir la ansiedad mediante acciones sencillas y aplicables. Talleres de manejo del estrés, horarios sin celular, charlas para padres y actividades extracurriculares son algunas de las medidas que pueden implementarse para crear un ambiente escolar más equilibrado. La aplicación de esta propuesta permitiría mejorar el bienestar emocional de los adolescentes y ayudarles a vivir su etapa de bachillerato con menos presión y más tranquilidad. Esto contribuiría a una experiencia escolar más saludable y a un mejor desarrollo personal.

5. Referencias

Aguilar Durán, L. A. (2020). Perfeccionismo y vida académica: un estudio correlacional en estudiantes de psicología. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 13(2), 87–98, e-ISSN: 2500 – 6517. Recuperado de: <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.13209>

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, ISSN 2707-2215. Recuperado de: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.15733

Cayambe Guzmán, Daysi, Gordon Torres, Katherine Liseth, Reyes, Víctor Manuel, Lugo Bustillos, Jelly Katherine, & García Bustillos, Mervis Antonio. (2024). Burnout académico en estudiantes universitarios: prevalencia y relación con el rendimiento académico. *Prohominum. Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, 6(3), 279-294. Epub 09 de marzo de 2025, E-ISSN: 2665 0169. Recuperado de: <https://doi.org/10.47606/acven/ph0279>

Criollo Maldonado, A. A., Torres Cuñas, G. del P., Cedeño Muñoz, A. M., & Chavez Alava, J. J. (2025). Impacto del uso del Celular en la Atención y Concentración de Estudiantes Rurales de Educación Básica Superior. *Ciencia Latina Revista*

Científica Multidisciplinar, 9(5), 8591-8600, ISSN 2707-2215. Recuperado de:
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5.20198

Furlán, L. A., & Martínez Santos, G. (2023). Intervención en un caso de ansiedad ante exámenes, perfeccionismo desadaptativo y procrastinación. *Revista Digital De Investigación En Docencia Universitaria*, 17(1), 1-12, e-ISSN: 2223-2516. Recuperado de: <https://doi.org/10.19083/ridu.2023.1633>

Gálvez Sócola, D. G., Pizarro Muñoz, A. N., Belduma Cabrera, K. Y., & Salamea Nieto, R. M. (2025). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina. *Revista Ecuatoriana De Psicología*, 8(20), 243–256, ISSN: 2661-670X. Recuperado de: <https://doi.org/10.33996/repsi.v8i20.167>

Gutiérrez-Martín, N., & Ordóñez-Olmedo, E. (2026). Adolescentes y redes sociales: identidad digital, autoestima y validación social. *Doxa Comunicación. Revista Interdisciplinaria De Estudios De Comunicación Y Ciencias Sociales*, 42, 437-457, e-ISSN: 2386-3978. Recuperado de: <https://doi.org/10.31921/doxacom.n42a3049>

Guzmán Brand, V. A., & Gelvez-García, L. E. (2023). La nomofobia en los adolescentes y el impacto en su salud mental: una revisión sistemática. *Revista Argentina De Ciencias Del Comportamiento*, 15(3), 12-23, ISSN1852-4206. Recuperado de: <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v15.n3.36788>

Hernández-Arteaga, Lorena Gabriela, & Sánchez Limón, Mónica Lorena. (2024). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29), e787. Epub 11 de abril de 2025, ISSN 2007-7467. Recuperado de: <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2200>

Lupano Perugini, ML y Castro Solano, A. (2023). Uso pasivo de redes sociales y malestar psicológico. El rol de la comparación social. *Interdisciplinaria*, 40 (2), 543-558,

ISSN: 1668-7027. Recuperado de: <https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.2.31>

Maldonado Castro, J. M., Zambrano Barros, N. A., & Mancilla Patiño, K. L. (2024). Estereotipos de belleza en redes sociales: impacto en la autoestima femenina. *Religación*, 9(40), e2401183, ISSN 2477-9083. Recuperado de: <https://doi.org/10.46652/rqn.v9i40.1183>

Manjarrés-Zambrano, Natalia Virginia, Jurado Fernández, Cristian Augusto, & Mulatillo Ruiz, Cornelio. (2024). Entorno familiar y rendimiento académico en adolescentes. *Universidad, Ciencia y Tecnología*, 28(especial), 250-258. Epub 30 de diciembre de 2024, ISSN 2542-3401. Recuperado de: <https://doi.org/10.47460/uct.v28ispecial.818>

Pinargote Sabando, B. E., Navarrete Vera, E. M., Muñoz Mendoza, M. M., Nevárez Cevallos, G. G., Arteaga Arteaga, J. G., & Verduga Zambrano, J. T. (2025). El rol de la salud mental en el desinterés de los estudiantes hacia el aprendizaje: The role of mental health in students' disinterest in learning. *Revista Científica Multidisciplinar G-Nerando*, 6(2), Pág. 1704 – 1723, ISSN: 2806-5905. Recuperado de: <https://doi.org/10.60100/rcmg.v6i2.798>

Rodríguez Vera, N. P., Cruz Gordillo, D. C., & Israel Alejandro, M. P. (2025). Redes sociales en la salud mental de los adolescentes en entornos urbanos de Ecuador. *Prohominum*, 7(2), 198–212, ISSN 2665-0169. Recuperado de: <https://doi.org/10.47606/ACVEN/PH0342>

Rojí Morcillo, G. (2024). Influencia del uso de redes sociales en el sueño, el rendimiento académico y la actividad física en estudiantes de Secundaria. *RiiTE Revista Interuniversitaria De investigación En Tecnología Educativa*, (17), 12–25, ISSN: 2529-9638. Recuperado de: <https://doi.org/10.6018/riite.629881>

Román Rentería, S. K., & Llerena Companioni, O. (2025). Exigencias escolares y estrés



académico en adolescentes. *Revisión sistemática. Revista Social Fronteriza*, 5(5),

e-864,

ISSN:

2806-5913.

Recuperado

de:

[https://doi.org/10.59814/resofro.2025.5\(5\)864](https://doi.org/10.59814/resofro.2025.5(5)864)