



La adicción a las redes sociales y su incidencia en el rendimiento académico y comportamiento de los estudiantes

Autor: Esteban Rafael Pacheco Jarama
Colegio Militar N°4 “Abdón Calderón”, COMIL 4
er.pacheco@comilcue.edu.ec
Cuenca, Ecuador
<https://orcid.org/0009-0007-0617-3729>

Resumen

En los últimos años se ha visto un impacto en el desempeño académico y comportamiento de los adolescentes por el uso excesivo de redes sociales. Esto es causado por que la mayoría de sus actividades diarias se desarrollan en estas plataformas. También muchos jóvenes presentan síntomas de adicción esto no llega solo a afectar su rendimiento académico sino también su estado emocional y sus relaciones con las demás personas. Si bien las redes sociales pueden ser una herramienta de apoyo para el aprendizaje y la comunicación su mal uso ha generado efectos negativos. Para esto, se revisó cómo la dependencia digital y el tiempo que pasan conectados se relacionan con el promedio escolar y las actitudes en clase. Los resultados confirman que existe un alto índice de influencia de las redes, donde no saber poner límites lleva directamente a la falta de concentración, la procrastinación y a cambios negativos en la conducta. En conclusión, el estudio demuestra que estar "enganchados" al celular no solo baja las notas, sino que afecta seriamente la salud mental y las relaciones personales, haciendo urgente que se empiece a enseñar un uso más responsable de la tecnología en los adolescentes para que no se generen problemas en un futuro.

Palabras clave: redes sociales, adolescentes, adicción, tecnología, desempeño académico



Social media addiction and its impact on the academic performance and behavior of students

ABSTRACT

In recent years, we've seen a huge impact on how high schoolers perform in class and behave because of using social media way too much, mostly because almost everything they do daily happens on these platforms. Many young people are even showing signs of addiction, which doesn't just mess up their grades but also hits their emotional state and how they get along with others. While social media can actually be a good tool for learning and staying in touch, using it the wrong way has caused a lot of negative effects. To understand this, I looked into how digital dependency and the hours spent online relate to GPAs and how students act in the classroom. The results confirm there's a really high level of influence from these networks, where not knowing how to set limits leads straight to losing focus, procrastinating all the time, and having negative mood swings. In conclusion, the study shows that being "hooked" on our phones doesn't just lower our grades, but it also seriously hurts our mental health and personal relationships, making it super urgent to start teaching a more responsible use of technology so we don't face bigger problems in the future.

Keywords: social media, adolescents, addiction, technology, academic performance.



1.-Introducción

En los últimos años la tecnología ha logrado llegar varios ámbitos de los menores de edad los cuales dada su corta edad, resulta más fácil manipular estos aparatos y sus diferentes usos, llevándolos a caer en adicciones a esta. En el ámbito educativo no ha estado ajeno a esta, de hecho, el exceso de la tecnología y redes sociales reduce la participación en diferentes áreas de la vida, desviando a los jóvenes hacia el mundo tecnológico. Aunque la tecnología ha traído varios beneficios también se ha ido acomodando a la vida de las personas y estas buscan cada vez más la comodidad que nos da la tecnología esto está presente desde niños de corta edad hasta en los adolescentes esto ha traído más desventajas que ventajas.

Debido a esto, la tecnología tiene un impacto en las personas, lo cual se ve reflejado en lo académico. Esto sucede principalmente en niños y adolescentes, como menciona Machuca (2025) “El incremento incesante de la tecnología ha logrado llegar al ámbito de los menores de edad, a los que, dada su corta edad, resulta más sencillo manipular en sus diferentes direcciones, arrastrándolos a caer en adicciones a esta.” (p. 2). El uso de la tecnología si bien ha sido un aporte muy grande a la educación debido a que con el apoyo de esta se puede indagar más en temas específicos. Pero, así como se le ha dado un buen uso a la tecnología así mismo se ha dado un mal uso ya que en la actualidad se han registrado varios casos de adicción.

El objetivo de esta investigación es ver el avance que ha tenido la tecnología y como esta tiene un impacto en las personas, en especial en los adolescentes. El propósito principal es brindar que se genere conciencia sobre los riesgos que puede traer un mal uso de la tecnología. Además de analizar los síntomas que indicarían una posible adicción a los aparatos electrónicos, así mismo como esto tiene un efecto malo en el comportamiento como en el rendimiento académico, como lo manifiesta Ortiz et al. (2021). Mientras la tecnología se desarrolla más se van provocando cambios en nuestros hábitos que nos hacen cambiar drásticamente



y no de una manera buena. Producto de esto se tenemos las desventajas de las situaciones de nuestros hábitos con la tecnología:

1.1 Incidencia en el rendimiento académico

El impacto de las redes sociales en adolescentes en la área académica se manifiesta mediante la fragmentación de la atención en hora de clases además por la procrastinación de las horas de estudio por el consumo de contenido digital debido a esto las instituciones educativas además de los padres de familia muestran una preocupación grande según Vera et al. (2025) “La mayoría de los docentes coinciden en que el uso frecuente de las redes sociales está teniendo un impacto considerable en la concentración y el rendimiento académico de los estudiantes.” (p. 210). En la actualidad estas herramientas son utilizadas para para realizar trabajos académicos de manera más rápida, esto afecta mucho ya que no se realiza las actividades académicas de manera en la que el estudiante aprenda.

En la actualidad uno de los mayores problemas en los jóvenes es el manejo del tiempo y como deciden invertir su tiempo en ello. Muchos adolescentes dedican mucho tiempo a las redes sociales hasta al punto de no notarlo, reduciendo así su tiempo para realizar actividades académicas, extracurriculares o tiempo para socializar. De acuerdo con Soria Ibáñez (2013) “Su tiempo de conexión a las redes sociales afecta negativamente a sus estudios.” (p. 46). Debido al mal manejo del tiempo en redes sociales genera dificultades para organizar las responsabilidades académicas y cumplir las tareas o proyectos a tiempo.

El uso de las redes sociales es preocupante. Estas crean dopamina, lo que hace que dejar de usarlas no sea fácil. Usándolas por varias horas y esto se convierte en una parte de tu vida como menciona Armas & Zambrano (2025) “En la era digital actual, el uso de redes sociales se ha vuelto algo normal en la vida cotidiana, especialmente entre los adolescentes”. Plataformas como Instagram, Facebook, Twitter y TikTok. Ofrecen beneficios, como compartir experiencias y



acceder a información inmediata (p. 2088). Por eso, debemos usar las redes con un límite de tiempo para evitar problemas por su uso excesivo.

El uso constante de la inteligencia artificial en los últimos años ha causado un gran impacto en la sociedad y sobre todo en el rendimiento académico y pensamiento propio de los adolescentes y universitarios. Los estudiantes han recurrido al uso constante del uso a la inteligencia artificial ya que son herramientas de fácil acceso, además de que brindan una información más fácil y rápida de entender al momento de hacer los debidos trabajos y proyectos estudiantiles. Esto ha llevado a que los jóvenes comentan fraude académico, según Puche (2025) “Una de las formas de fraude académico en las que se involucra la IA incluyen el plagio, la suplantación de identidad, la creación de contenido falso y la manipulación de datos.” (p. 79). Debido al mal uso de la IA los jóvenes han tenido repercusiones en su rendimiento académico.

Como indica Fuentes et al. (2024) “Las herramientas tecnológicas son clave para el rendimiento académico, ya que usarlas en el aprendizaje hace que todo sea más dinámico y se adapte mejor a lo que vivimos hoy” (p. 1696). Por eso, cuando los niños y jóvenes usan bien la tecnología, pueden aprovechar al máximo todos los beneficios y ventajas que ofrece. Debido a esto, el estudio se basa en hacer una encuesta para saber qué tan familiarizada está la gente con la tecnología y si realmente le dan un buen uso o no.

1.2 Efectos Emocionales

En los últimos años el incremento del uso de las redes sociales entre los adolescentes y niños ha sido impresionante, tanto que el uso constante de ellas a llegado a interferir en sus conductas y emociones de los adolescentes y niños, según García et al. (2019) “Las redes sociales siguen siendo aún escasas y controvertidas y su poder de influencia social se evidencia en diferentes ámbitos de la sociedad, generando corrientes de opinión y modificación de actitudes y creencias” (p. 173). Este uso constante genera que los adolescentes lleven a



compararse en las redes generando así graves efectos en sus emociones y autoestima.

Esto ocurre por la gran facilidad que es aparentar en las redes, así como los adolescentes puede generar una gran idealización sobre estas apariencias. Esto genera una baja autoestima por no poder conseguir lo mismo que las otras personas aparentan en las redes causando un cansancio mental y emociones negativas. Esto es causado por el uso excesivo de las redes y por la presión social al querer encajar en los grupos socialmente “aceptados” al tratar de aparentar y cumplir un estándar social, de acuerdo con Zeng (2025) “La exposición excesiva a contenidos idealizados, lo que puede provocar dolor mental y, en casos graves, pensamientos suicidas o autolesiones.” (p. 72). Por eso es importante tomar conciencia sobre la idealización que los adolescentes están tomando y recurrir a soluciones para esto.

Es muy importante usar bien las redes sociales porque, si nos pasamos, llegan a afectar emocionalmente en el día a día. Como dice Ortiz et al. (2021) “El uso excesivo causa problemas como el aislamiento, confundir la realidad con lo virtual, falta de atención, depresión, ansiedad y hasta bajo rendimiento en el colegio” (p. 99). Por eso, es clave que los papás estén más pendientes del tiempo que sus hijos pasan con el celular, porque tanto tiempo pegado a la pantalla crea una dependencia emocional fuerte. Al final, esto hace que la autoestima de los jóvenes dependa solo de lo que pasa en las redes y de la aprobación de los demás, descuidando lo que de verdad importa.

1.3 Impacto en la salud

El uso excesivo de las redes sociales afecta en la salud física y como previamente se había mencionado, en la salud mental de los adolescentes. Pasan muchas horas en el uso constante del celular, haciendo scrolling en redes, lo que provoca un cansancio mental y visual; además de generar un nivel alto de estrés y ansiedad en los jóvenes, mencionando que es más común que usen el celular antes de dormir afectando sus horas de sueño, provocando dolor de cabeza y fatiga visual.



Según Herrera et. al (2025) "El uso excesivo de las redes sociales se asocia con peores resultados en el sueño y la alimentación entre los adolescentes." (p. 1). Esto es preocupante ya que a causa de esto muchos niños y adolescentes se ven dependientes de las redes sociales y no les importa su salud física.

Muchos estudiantes pasan varias horas revisando sus redes, lo que provoca distracciones y menos tiempo para estudiar. Además, esto puede dificultar que los jóvenes mantengan la atención durante las clases. Según Escobedo & Díaz (2021), "El uso constante de redes sociales puede cambiar los hábitos de estudio y la forma en que los estudiantes organizan su tiempo. Por eso es importante usarlas con moderación para que no afecten el aprendizaje ni el rendimiento escolar." (p. 568). Debido a esto demasiados adolescentes tienen malos hábitos de sueño que les puede generar problemas físicos los cuales van a afectar a lo largo de su vida.

El uso prolongado de dispositivos móviles sin un descanso adecuado impacta severamente la salud ocular de los adolescentes provocando afecciones como la fatiga visual digital y un aumento en la incidencia de miopía. La exposición continua a distancias cortas y el parpadeo reducido frente a las pantallas generan sequedad, irritación y visión borrosa, síntomas que pueden derivar en daños crónicos si no se establecen medidas preventivas. Según Luis et al. (2023) "El uso excesivo de dispositivos digitales aumenta la prevalencia del síndrome visual informático en escolares, manifestándose a través de síntomas como fatiga visual, visión doble y ojo seco" (p. 411) En consecuencia, la dependencia tecnológica además de afectar el descanso también deteriora la capacidad sensorial de los jóvenes, predisponiéndolos a patologías oculares permanentes en su edad adulta.

Igualmente, el sedentarismo en los adolescentes se ha visto en incremento por el uso excesivo de redes sociales, desplazando la actividad física necesaria para un desarrollo saludable por horas de navegación pasiva frente a dispositivos. Sánchez et al. (2019) "En este sentido el aumento del tiempo dedicado a las pantallas, ver televisión, uso del celular, jugar videojuegos y trabajar con computadora en el tiempo libre, se ha considerado como un indicador de conductas



sedentarias o estilo de vida sedentaria" (p. 395) Consecuencia de esto la falta de movilidad debilita el sistema cardiovascular y te da una postura sedentaria que compromete la salud física y la calidad de vida en la adultez.

La convergencia de los problemas de sueño, el deterioro visual y el sedentarismo derivados del uso excesivo de redes sociales conforma un cuadro crítico que compromete el bienestar integral del adolescente. La interconexión de estos factores no solo afecta el rendimiento académico y la salud física inmediata, sino que establece bases negativas para el desarrollo a largo plazo. Como indica Gómez Campos et al. (2021) "En su estudio sobre salud juvenil, "el empleo de las redes sociales desempeña un papel relevante en la aparición de sobrepeso y obesidad vinculándose además con ansiedad, depresión y un aumento de la adiposidad corporal" (p. 331). Por tanto, resulta imperativo fomentar un equilibrio consciente entre la vida digital y la salud física para prevenir consecuencias irreversibles en las futuras generaciones.

1.4 Comportamiento en los estudiantes

A medida que los jóvenes se van acostumbrando más a implementar sus celulares en su vida diaria actividades como la socialización se han vuelto tema problemático en los últimos años. Los jóvenes ahora prefieren interactuar y mantener sus relaciones sociales principalmente en sus redes sociales y poco a poco se ha ido perdiendo la interacción de las personas cara a cara, así como lo menciona Herrera (2025). Debido a esto se empezaron a ver cambios en la manera de comportarse entre compañeros y docentes; afectando principalmente a su concentración en clases e interacciones saludables en las escuelas.

Debido a esto el comportamiento de los adolescentes que usan en exceso las redes sociales a cambiado haciendo que su interacción con las demás personas se vea afectada ya que la identidad se está construyendo por medio de interacciones por internet eso causa que su comportamiento con las personas en la vida fuera de redes no sea buena haciéndolos antisociales. como indica Teresa &



Eduardo (2024), “El uso excesivo de internet y redes sociales puede influir en el comportamiento y en el desempeño académico de los estudiantes” (p. 296). Debido a ello muchos son excluidos por las demás personas generando problemas psicológicos en ellos.

El consumo excesivo de las redes sociales a causado que muchos estudiantes tengan trastornos sociales y prefieran comunicarse por medios digitales. Esto afectando a sus relaciones sociales, su concentración y rendimiento académico de los estudiantes. según Toapanta et al. (2024) “Las redes sociales y las plataformas digitales aumentan el déficit de concentración, la hiperactividad y el bajo rendimiento académico” (p. 56). Por ende, es importante fomentar actividades recreativas y de aire libre como hacer más ejercicios o deportes, así como tener más control y un equilibrio al uso de las redes sociales.

1.5 Neurobiología de la adicción a redes sociales en adolescentes

En esta época el consumo excesivo de las redes sociales se ha convertido en una problemática grave y frecuente. Como lo menciona Yovera (2023) “El uso incontrolado de la tecnología en la actualidad, se manifiesta cuando se vuelve una dependencia social y emocional; se pierde el control de su uso y sobre todo se empieza a evadir de las responsabilidades; asimismo, ocasionando problemas psicológicos y emocionales” (p. 409) La dificultad para controlar el tiempo que se pasa en redes llegan a evidenciar un posible patrón de adicción que se debe analizar.

La adicción a las redes sociales suele iniciar de manera progresiva eso ya que al inicio suelen entretener por curiosidad, socialización con demás personas o por el entretenimiento que estas te dan. Así como lo menciona Ureña & Valdivia (2018) “Las redes sociales se han convertido en recursos fundamentales de expresión e interacción social entre los jóvenes, facilitando sus actividades lúdicas, de entretenimiento y socialización.” (p. 20). Pero esto cambia cuando entra el factor de la gratificación inmediata que te dan los likes o comentarios esto hace que con



el pasar del tiempo las personas aumenten la duración desarrollando una dependencia psicológica y ansiedad al no estar frente a una pantalla.

Las redes sociales se asocian con modificaciones en los procesos neurocognitivos tales como la atención sostenida o la memoria de trabajo la exposición constante a estímulos digitales breves hace que se favorezca un procesamiento rápido de la información reduciendo la capacidad de concentración, como lo menciona Rodríguez et al. (2026) “Existe una relación significativa entre el tipo de uso de entretenimiento para las redes sociales y las dificultades de la atención” (p. 28) Esto llega a afectar en varios ámbitos de la vida de una persona haciendo que no se desempeñen bien en su vida cotidiana.

Además, la sobre estimulación permite que se pueda alterar la conectividad que funciona entre la corteza prefrontal y otras áreas corticales de la cabeza haciendo que afecte al momento de planificar algo o tomar decisiones. Según Pan et al. (2024)” Las personas que pasan más tiempo en las redes sociales son más impulsivas y prefieren recompensas inmediatas a costa de recompensas mayores, pero más tardías.” (p. 1761) Debido a esto muchas personas terminan tomando dediciones equivocadas que les llegan a afectar no solo a ellos sino a las personas que le rodean demostrando el peligro que implican tener un uso desmedido de esta.

Con el tiempo, la estimulación constante del sistema de recompensa puede generar procesos de neuro adaptación. Esto implica que el cerebro necesita mayor exposición al estímulo (más tiempo en redes sociales) para obtener el mismo nivel de satisfacción, fenómeno conocido como tolerancia. Como lo manifiesta Cacique & Silva (2021) “Las redes sociales nos pueden generar efectos de emotividad y afectividad a estas mismas, debido a que cuenta con diferentes tipos de interacciones y recompensas sociales” (p. 7), llegando así a producirse alteraciones en la regulación dopaminérgica, afectando la sensibilidad del sistema de recompensa.



Las redes sociales impactan los mecanismos neurocognitivos y el sistema de recompensa, pudiendo generar adicción. Para combatirla, es necesario combinar terapia, educación digital y un uso consciente de las plataformas. La prevención temprana es clave, por lo que tanto padres como instituciones educativas deben promover activamente el uso responsable y saludable de estas herramientas mediante campañas y supervisión.

1.6 Conducta imitativa en adolescentes

La conducta imitativa en los adolescentes es un proceso donde tienden a copiar acciones y actitudes que son observadas en el entorno digital que los rodea. Durante esta etapa, son más influenciados a los comportamientos externos porque están en desarrollo y quieren pertenecer con los demás. Así como lo mencionan Prete y Pantoja (2020) “Juntos a la aceptación y el reconocimiento, lo que mayormente condiciona las y los adolescentes en su construcción subjetivas y en sus relaciones, es la necesidad de pertenecer y ser aceptado/a” (p.8). Por ello, lo que vemos en TikTok o Instagram se convierte en un modelo a seguir, muchas veces sin cuestionar las consecuencias.

Un factor determinante es la exposición masiva al contenido. Las plataformas están diseñadas para que adoptemos comportamientos de forma rápida mediante algoritmos de recomendación. Según Wang y Guo (2024) “Los algoritmos de personalización resultan atractivo para el usuario, generalmente alineándose con sus preferencias y perspectivas. Esto puede restringir la diversidad informativa, contribuyendo potencialmente a un ciclo adictivo” (p.76). Esta gratificación instantánea puede nublar el juicio crítico sobre los riesgos de ciertos retos o comportamientos.

El fenómeno de la conducta imitativa en el entorno digital se ve potenciado por la arquitectura de recompensas de las plataformas, donde el sistema de 'likes' y visualizaciones actúa como un refuerzo positivo inmediato que altera el proceso de toma de decisiones del adolescente. Al observar que ciertos comportamientos



incluso aquellos que implican riesgos o son académicamente contraproducentes obtienen una validación social masiva y cuantificable, el individuo tiende a priorizar la réplica de estas acciones sobre su propio juicio crítico.

Además, la imitación responde a nuestra necesidad de pertenencia. Buscamos ser valorados por nuestros pares y evitar el aislamiento. Al respecto, Prinstein y Giletta (2021) afirman que la susceptibilidad a la influencia de los pares en entornos digitales es significativamente mayor que en el cara a cara, ya que la visibilidad de la aceptación social es ahora cuantificable y pública. Esto nos lleva a priorizar la aprobación del grupo sobre el análisis de seguridad personal.

Es fundamental desarrollar el pensamiento crítico. No se trata de dejar de usar internet, sino de ser conscientes de su influencia. Como sugiere el estudio de Keles et al. (2019), la alfabetización mediática y la autorregulación emocional son herramientas clave para que los jóvenes pasemos de ser consumidores pasivos a actores autónomos, capaces de cuestionar el contenido antes de replicarlo.

A todo esto, se suma que la conducta imitativa no solo busca la copia de acciones externas, sino que se convierte en una vía para la construcción de una identidad digital que sea validada por el entorno. Al replicar tendencias o "challenges", el adolescente no solo imita el contenido, sino que busca obtener los indicadores de éxito social como likes y comentarios que estas plataformas visibilizan de forma constante. Esta dinámica crea una presión invisible donde el sentido de pertenencia se mide a través de la similitud con el grupo, lo que puede llevar a ignorar los propios valores o límites personales con tal de no quedar fuera del círculo digital. En definitiva, la imitación en redes sociales funciona como un espejo que distorsiona la autonomía, haciendo que la búsqueda de aprobación externa pese mucho más que el autocuidado o el criterio propio.



2. Metodología

Para el proceso metodológico la presente investigación se considerará un enfoque cualitativo apoyado en una revisión bibliográfica por lo que se utilizó varias investigaciones científicas, artículos, libros que analizan el impacto de las redes sociales publicadas en línea.

Para obtener la base de datos informativa se tomaron en cuenta artículos de revistas como Scielo, Redalyc, Google Académico, Scimago, etc. Esto permitió identificar al grupo más vulnerables para realizar una investigación. Para poder tener la información y los resultados se utilizó una encuesta en que los estudiantes llenaron en línea la cual fue compartida por un link de Google forms y fue dirigida a los estudiantes de bachillerato del Comil 4 en donde se consideró a 160 estudiantes y los datos obtenidos mostraron que el 52% de los encuestados son femeninos y el 48% masculinos teniendo una edad entre los 14/15 años del 25%, de 15/16 del 30%, de 16/17 del 28% y de 18 años a más del 17%.

Gracias a este estudio se pudo analizar las diferentes elecciones de los estudiantes sobre su experiencia del uso de redes sociales y cómo influye en el desarrollo académico y estado de ánimo además de ver su comportamiento. Además de que se pudo identificar si existe o no una incidencia en el uso de redes sociales y las consecuencias de lo que llegan a generar darles un mal uso. En consideración a la valiosa información en las investigaciones, se dieron a conocer los diferentes métodos que actualmente existen para que se pueda dar un buen uso a las redes sociales y las posibles alertas que se pueden presentar en los estudiantes ante un posible caso de adicción, así mismo ellos mismo serán consientes de tener un uso responsable que nos les afecte personalmente.

3. Resultados (análisis e interpretación de los resultados)

El estudio logró analizar la influencia de las redes sociales en adolescentes, así como su incidencia en su desarrollo académico, el cual se ha manifestado de diversas maneras. Las redes sociales han sido identificadas como una causa

significativa de este problema. Por lo cual, esta encuesta ayudó a confirmar que muchas de las veces se pasa por alto este factor y no se evalúa adecuadamente el riesgo que puede representar para las personas, de igual manera, se corrobora que en muchos casos se infravalora el impacto de las redes sociales en la vida de los adolescentes.

Tabla 1. Resultado de la aplicación de la encuesta a 160 participantes del tema “La adicción a las redes sociales y su incidencia en el rendimiento académico y comportamiento de los estudiantes”

| PREGUNTAS | | | | |
|---|-------------------|-------------------|----------------|----------------|
| ¿Qué red social utilizas con mayor frecuencia? | | | | |
| Instagram | TikTok | Facebook | WhatsApp | Otra |
| 18,8% | 33,1% | 16,2% | 19,4% | 12,5% |
| | Entre 1 y 3 horas | Entre 3 y 5 horas | Más de 5 horas | |
| ¿Con qué frecuencia utilizas redes sociales durante un día normal? | 30% | 45% | 25% | |
| | Nunca | Rara vez | A veces | Frecuentemente |
| ¿Con qué frecuencia revisas tus redes sociales durante las clases? | 7,5% | 31,9% | 38,1% | 22,5% |
| ¿Has dejado de hacer tareas académicas por pasar tiempo en redes sociales? | 6,3% | 30% | 50,6% | 13,1 |
| ¿Con qué frecuencia te desvelas usando redes sociales? | 10% | 28,1% | 36,9% | 25% |
| ¿Con qué frecuencia te distraes en clase pensando en redes sociales? | 12,5% | 27,5% | 31,9% | 28,1% |
| ¿Recibes llamadas de atención académicas por uso del celular en clases? | 11,9% | 30,6% | 34,4% | 23,1% |
| | Nada | Poco | Mucho | Totalmente |
| ¿Consideras que el uso de redes sociales reduce tu tiempo de estudio? | 5,7% | 23,9% | 45,9% | 24,5% |
| ¿Crees que tu rendimiento académico se ha visto afectado por el uso excesivo de redes sociales? | 11,3% | 26,9% | 41,8% | 20% |
| ¿Consideras que el uso nocturno de redes sociales afecta tu concentración en clases? | 10,6 | 31,3 | 33,1 | 25% |



| | Nunca | Rara vez | A veces | Siempre |
|---|---------|----------|--------------|----------------|
| ¿Te sientes ansioso o incómodo cuando no puedes acceder a tus redes sociales? | 17,5% | 26,3% | 38,1% | 18,1% |
| ¿Prefieres interactuar en redes sociales antes que participar en actividades académicas presenciales? | 13,8% | 23,8% | 39,4% | 23% |
| ¿Sientes la necesidad de revisar redes sociales incluso cuando estás estudiando? | 8,1% | 34,4% | 40,6% | 16,9% |
| | Ninguno | Leves | Moderados | Significativos |
| ¿Has notado cambios en tu comportamiento debido al uso de redes sociales? | 8,8% | 32,5% | 38,7% | 20% |
| | Nunca | Una vez | Varias veces | Muchas veces |
| ¿Has intentado reducir el uso de redes sociales sin éxito? | 9,4% | 27,5% | 43,1% | 20% |

Fuente: El autor (2026)

Al analizar los resultados mostró que el 33,1% de los encuestados usan más TikTok. Seguido de WhatsApp con 19,4%, Instagram con 18,8%, Facebook con 16,2% y el 12,5% usa otras plataformas. Evidenciando así que plataforma es la más popular entre los estudiantes. También se observó cuanto tiempo diario los estudiantes pasan en las redes sociales. Indicando el 45% pasan entre 3 y 5 horas al día. El 30% las usa entre 1 y 3 horas, y un 25% las usa más de 5 horas al día. Viendo estos resultados podemos llegar a evidenciar cuales son las preferencias por los estudiantes a estas plataformas y también el uso prolongado que forma parte importante de la rutina diaria de los estudiantes.

Sobre la revisión de redes sociales durante las clases, el 31,9% de los estudiantes dice que rara vez revisa sus redes en clase. El 38,1% lo hace a veces, el 22,5% frecuentemente y el 7,5% nunca. Sin embargo, al analizar el impacto del hecho de dejar de realizar sus tareas académicas. Mostrando así que el 50,6%



indica que a veces ha dejado de cumplir con sus responsabilidades académicas por usar redes sociales, el 30% rara vez, el 13,1% frecuentemente y el 6,3% nunca. Esto muestra que el uso en clase no siempre es constante, pero influye en el cumplimiento de tareas.

Al analizar cuantas veces los estudiantes se desvelan usando redes sociales. Muestra que el 36,9% a veces se queda despierto por usar las redes sociales. El 28,1% rara vez, el 25% frecuentemente y el 10% nunca. Además de observar su nivel de distracción en clase. Señalando así que el 31,9% a veces se distrae en clase pensando en redes sociales. El 28,1% frecuentemente. El 27,5% rara vez y el 12,5% nunca. Estos resultados muestran que hay un impacto directo entre el uso de redes sociales por la noche y la falta de concentración en la escuela.

Sobre las llamadas de atención por el uso del celular en clases. Observamos que el 34,4% de los encuestados menciona haber recibido muchas llamadas de atención. El 30,6% pocas, el 23,1% totalmente y el 11,9% ninguna. En cuanto a la percepción de que las redes sociales reducen el tiempo de estudio. Muestra que el 45,9% considera que las redes sociales reducen mucho su tiempo de estudio. El 23,9% poco, el 24,5% totalmente y el 5,7% nada. Gracias a estos resultados podemos ver que el uso del celular es frecuente y tiene un impacto en el tiempo dedicado al aprendizaje.

En cuanto al efecto en el rendimiento académico. Muestra que el 41,8% de los estudiantes considera que su rendimiento se ha visto afectado mucho. El 26,9% poco, el 20% totalmente y el 11,3% nada. Asimismo, como afecta el uso nocturno de redes sociales en la concentración. Demostrando que al 33,1% afecta mucho su concentración en clases. El 31,3% poco, el 25% totalmente y el 10,6% nada. Evidenciando así que el uso excesivo en horarios nocturnos, tienen un impacto en el rendimiento académico y en la atención a clases.

Finalmente, en relación con el aspecto emocional y conductual, se observa que el 38,1% de los estudiantes a veces se siente ansioso o incómodo cuando no

puede acceder a sus redes sociales, el 28,3% rara vez, el 18,1% siempre y el 17,5% nunca. Además, el 39,4% indica que a veces prefiere interactuar en redes sociales antes que participar en actividades académicas presenciales, el 23,8% poco, el 23% siempre y el 13,8% nunca.

A esto se suma que el 40,6% siente a veces la necesidad de revisar redes sociales mientras estudia, el 34,4% rara vez, el 16,9% siempre y el 8,1% nunca, y que el 38,7% ha notado cambios moderados en su comportamiento, el 32,5% leves, el 20% significativos y el 8,8% ninguno. Finalmente, el 43,1% señala que a veces ha logrado reducir su uso de redes sociales, el 27,5% rara vez, el 20% frecuentemente y el 9,4% nunca, lo que evidencia intentos de control que no siempre son consistentes.

Figura 1. Propuestas para prevenir el incremento de la adicción a las redes sociales en los estudiantes.



Fuente: El autor (2026)



La propuesta está destinada a la implementación de otras actividades las cuales estén destinadas a que los estudiantes no estén frente a una pantalla. Para ello se dirigiere que los padres tengan mayor control de sus hijos ya sean niños como adolescentes así evitando posibles casos de adicción en un futuro eso con la finalidad de que se aprenda a tener una buena gestión del uso de redes sociales,

Además, se propone que se tenga un control de las páginas web que la mayoría de niños como adolescentes tienen un fácil acceso. Esto se puede realizar por medio de aplicaciones tales como "control parental" la cual está disponible en la mayoría de dispositivos electrónicos actuales para así tener el control y restringir actividades no adecuadas para menores de 18 años. Esta aplicación también ayuda a controlar el tiempo incluso puede bloquear el dispositivo para que se deje de usar en las noches.

Se propone a los padres de familia que a sus hijos se les incorporen en clases extracurriculares. Estas actividades como deportes, música, artes u otras actividades permiten que los adolescentes ocupen su tiempo libre de una manera productiva y saludable esto ayuda a que se reduzca el tiempo frente a las plataformas digitales. Por otro lado, estas fomentan el desarrollo de habilidades sociales, trabajo en equipo igualmente fortalece el honor, disciplina y lealtad.

Asimismo, se surge que se tenga un seguimiento académico de los adolescentes esto con el fin de evaluar si el estudiante tiene un buen desempeño para saber si es necesario tener una mayor supervisión o no. También con la finalidad de saber si se están teniendo buenos hábitos de estudio y si no para corregirlo antes de que causen problemas a futuro y que este no se vea afectado por el uso de redes sociales.

4. Conclusiones

Este estudio logro analizar la complejidad de las redes sociales y su influencia en los adolescentes tanto en el rendimiento académico como en su estado de ánimo ya que se pudo verificar que la mayoría de adolescentes en la actualidad sabe de



la existencia de las diversas redes sociales, y se comprobó el uso de estas por varias horas sin limitaciones de igual manera no se considera el riesgo de la incidencia en el ámbito académico y emocional.

Dicho esto, se confirma las grandes consecuencias que la tecnología ha traído consigo y como con el pasar de los años se ha manifestado de diferentes maneras como un mal rendimiento académico o la mala conducta del adolescente, estos cambios deben ser tratados por los padres de familia mediante limitaciones del uso del celular además de la práctica de actividades extracurriculares para prevenir una adicción.

Por lo tanto, las consecuencias derivadas del uso desmedido de redes sociales son muy evidentes. Pero a pesar de esto durante el estudio constató que un grupo pequeño usan las redes sociales como un pasatiempo sin excederse y como un apoyo para sus estudios. Evidenciando que un buen uso puede ayudar a mejorar notablemente el rendimiento académico así mismo ayuda a tener una buena comunicación con las demás personas lo cual tiene un gran beneficio.

Con todo investigado y con los resultados de los mismos se ha verificado que los adolescentes deben ser capacitados mediante charlas para que tengan el conocimiento necesario de las adicciones que causan la tecnología actualmente y las maneras de manifestarse ya que se demostró que se tienen un gran conocimiento de la tecnología, pero no de sus riesgos.

Por ello se concluye la presente investigación evidencia el alto índice de influencia de las redes sociales en los adolescentes de la actualidad y las diversas consecuencias derivadas de un uso inadecuado, subrayando la necesidad urgente de fomentar una alfabetización digital que transforme el consumo pasivo en una herramienta de desarrollo personal y académico, garantizando así que el avance tecnológico no comprometa la salud mental ni el bienestar integral de las futuras generaciones.



5. Referencias

- Escobedo-Tafur, T. R., & Silva-Díaz, Y. A. (2021). El uso de las redes sociales y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. *Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), e183. <https://doi.org/10.25127/rcsh.20214.682>
- Fuentes Torres, K. J., Fernández Cuadros, Á., Guerra Gomez, E. T., & Rojas Castro, S. D. (2024). El impacto de las herramientas tecnológicas en el rendimiento académico de estudiantes de secundaria. *Revista de Climatología*, 24, 1694-1703. <https://www.researchgate.net/publication/379457425>
- García del Castillo, J. A., García del Castillo-López, Á., Dias, P. C., & García-Castillo, F. (2019). Conceptualización del comportamiento emocional y la adicción a las redes sociales. *Salud y Drogas*, 19(2), 173-181. <https://doi.org/10.21134/haaj.v19i2.525>
- Gómez-Campos, R., Urra-Albornoz, C., Vidal-Espinoza, R., Riveros, J., Opazo, O., Rivera-Portugal, M., Urzua-Alul, L., Cossio-Bolaños, M., & Méndez-Cornejo, J. (2021). Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes. *Salud(i)Ciencia*, 24(6), 1-10. https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1667-89902021000200327
- Guayllas Gualán, T. de J., & Ruiz Ordoñez, R. E. (2024). USO DE REDES SOCIALES Y SU IMPACTO EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE NIÑAS Y NIÑOS. *Revista Científica Y Arbitrada De Ciencias Sociales Y Trabajo Social: Tejedora*, 7(16), 274–288. <https://doi.org/10.56124/tj.v7i15sep.018>
- Herrera-Herrera, E. (2025). Interacciones en las redes sociales y sus efectos en los vínculos interpersonales, la necesidad de aprobación y la identidad en



- jóvenes universitarios. Revista Virtual Universidad Católica del Norte, (75), 97-126. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n75a5>
- Luis Mamani, G., Luis-Velasquez, P. del P., Inciso-Mendo, E. S., Mendez-Vergaray, J., & Flores, E. (2023). Síndrome visual informático en escolares peruanos durante la pandemia COVID-19. Revista Vive, 6(17), 410–423. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v6i17.234>
- Machuca Vivar, S. A. (2025). Adolescentes y adicción a las redes sociales. Mikarimin. Revista Científica Multidisciplinaria, 11(1), 1-5. <https://doi.org/10.61154/mrcm.v11i1.3832>
- Pan, D., Lewin, K. M., Freestone, D., & Meshi, D. (2024). Time on social networking sites is associated with impulsive decision-making. Behaviour & Information Technology, 43(9), 1760-1765. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2024.2374006>
- Puche Villalobos, D. J. (2025). La inteligencia artificial y el fraude académico en el contexto universitario. Revista Digital de Investigación y Postgrado, 6(11), 77-93. <https://doi.org/10.59654/kg944e15>
- Quintero Cacique, J. C., & Lesmes Silva, A. K. (2021). ¿Por qué el ser humano es adicto a las redes sociales?. Convicciones, 8(15), 6-9. <https://www.fesc.edu.co/Revistas/OJS/index.php/convicciones/article/view/868>
- Rodríguez Armas, J. F., & Zambrano Santos, R. O. (2025). Las redes sociales y el desempeño académico de los estudiantes de bachillerato. Código Científico Revista De Investigación, 6(E1), 2086–2100. <https://revistacodigocientifico.itslosandes.net/index.php/1/article/view/806>
- Rodríguez Vera, N. P., Cruz Gordillo, D. C., & Maldonado Palacios, I. A. (2025). Redes sociales en la salud mental de los adolescentes en entornos urbanos



de Ecuador. Prohominum, 7(2), 198-212.

<https://doi.org/10.47606/ACVEN/PH0342>

Sánchez-Guette, L., Herazo-Beltrán, Y., Galeano-Muñoz, L., Romero-Leiva, K., Guerrero-Correa, F., Mancilla-González, G., Pacheco-Rodríguez, N., Ruiz-Marín, A., & Orozco Pino, L. (2019). Comportamiento sedentario en estudiantes universitarios. Revista Latinoamericana de Hipertensión, 14(4), 393-397. <https://www.redalyc.org/journal/1702/170263002004/>

Torres Toapanta, S. M., Agualongo Tapia, E. E., Alarcón Ramos, G. Y., & Espinoza Bravo, M. G. (2024). Distractores tecnológicos en el dominio de la comunicación oral en los alumnos secundaria. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14606774>

Ureña, G. V., & Serna Valdivia, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. Revista Electrónica de Investigación Educativa, 20(3), 19-28. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1607-40412018000300019&script=sci_abstract&tlng=en

Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J., Garay Ruiz, U., & Fernández Robles, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. Tecnología, Ciencia y Educación, (18), 99-125. <https://doi.org/10.51302/tce.2021.573>

Valverde Rodríguez, S., Peña de la O, V., & Sebiani Moreira, J. (2026). Mode of use of social media affects attention. PsicoInnova, 10(1), 18-37. <https://doi.org/10.54376/9xggzc31>

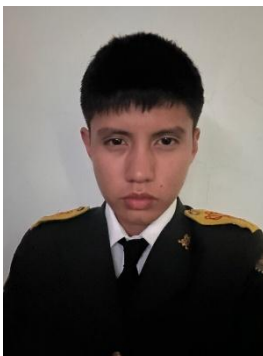
Yovera Quintana, A. L. (2023). Salud mental de adolescentes: adicción a redes sociales. Journal of Neuroscience and Public Health, 3(3), 409-417. <https://doi.org/10.46363/jnph.v3i3.2>



- Zeng, X. (2025). The impact of social media on adolescents' mental health. *Communications in Humanities Research*, 85, 72-80.
<https://doi.org/10.54254/2753-7064/2025.HT27388>
- Wang, X., & Guo, Y. (2024). Do social motivations predict addiction to social media in young people? The role of flow and algorithm awareness. *Anales De Psicología Annals of Psychology*, 41(1), 76–84.
<https://doi.org/10.6018/analesps.610811>
- Prete, A., & Redon Pantoja, S. (2020). Las redes sociales virtuales: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*, 19(1).
<https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol19-Issue1-fulltext-1834>
- Prinstein, M. J., & Giletta, M. (2021). Five Priorities for Future Research on Child and Adolescent Peer Influence. *Merrill-Palmer Quarterly*, 67(4), 375-404.
<https://digitalcommons.wayne.edu/mpq/vol67/iss4/2>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.
<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>



Esteban Rafael Pacheco Jarama
e-mail: er.pacheco@comilcue.edu.ec



Nacido en Cuenca, Ecuador, el 11 de enero del 2009. Actualmente, me encuentro cursando mi último año de bachillerato en el Colegio Militar N°4 “Abdón Calderón”, del cual formo parte como cadete.