

16

EL IMPACTO

**DE LAS REDES SOCIALES EN EL DESARROLLO EMOCIONAL
DE LOS ALUMNOS DE LA SECUNDARIA “JUAN GUILLERMO
VILLASANA LOPEZ”**



© 2026; Los autores. Este es un artículo en acceso abierto, distribuido bajo los términos de una licencia Creative Commons que permite el uso, distribución y reproducción en cualquier medio siempre que la obra original sea correctamente citada.

EL IMPACTO

DE LAS REDES SOCIALES EN EL DESARROLLO EMOCIONAL DE LOS ALUMNOS DE LA SECUNDARIA "JUAN GUILLERMO VILLASANA LOPEZ"

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON THE EMOTIONAL DEVELOPMENT OF STUDENTS AT THE "JUAN GUILLERMO VILLASANA LOPEZ" SECONDARY SCHOOL

Oscar Becerra-Baños¹

E-mail: oscar.becerrab14@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-3951-6957>

Maritza Librada Cáceres-Mesa²

E-mail: maritza_caceres3337@uaeh.edu.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6220-0743>

María Guadalupe González-Esquivel¹

E-mail: pitalu.glez@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2822-1104>

Irma Quintero-López²

E-mail: irmaquinlo@uaeh.edu.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7121-926X>

¹ Universidad Pablo Latapí Sarre. México.

² Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. México.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Becerra-Baños, O., Cáceres-Mesa, M. L., González-Esquivel, M. G., & Quintero-López, I. (2026). El impacto de las redes sociales en el desarrollo emocional de los alumnos de la secundaria "Juan Guillermo Villasana López". *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 9(1), 149-157.

Fecha de presentación: 19/10/2025

Fecha de aceptación: 29/11/2025

Fecha de publicación: 01/01/26

RESUMEN

Las redes sociales han transformado la manera en que los adolescentes interactúan, construyen su identidad y regulan sus emociones. Este artículo de investigación analiza los efectos de las redes sociales en la formación socioemocional de los estudiantes de la Escuela Secundaria General "Juan Guillermo Villasana López", ubicada en Zapotlán de Juárez, Hidalgo y busca demostrar como el acceso a estas redes está relacionada precisamente con el desarrollo socioemocional en esta etapa de la vida de los alumnos de este nivel educativo, basándose en un sector de la población educativa como lo es el grupo de tercero "B". Con base en datos recopilados sobre el acceso a dispositivos electrónicos y la interacción en plataformas digitales, se revisan diferentes perspectivas teóricas sobre el impacto de las redes sociales en este grupo social.

Palabras clave:

Redes sociales, formación socioemocional, adolescentes, identidad.

ABSTRACT

Social networks have transformed the way adolescents interact, build their identity, and regulate their emotions. This research article analyzes the effects of social networks on the socio-emotional development of students at the General Secondary School "Juan Guillermo Villasana López," located in Zapotlán de Juárez, Hidalgo, and seeks to demonstrate how access to these networks is related to socio-emotional development at this stage of life for students at this educational level, based on a segment of the educational population such as the third "B" group. Based on data collected about access to electronic devices and interaction on digital platforms, different theoretical perspectives on the impact of social networks on this social group are reviewed.

Keywords:

Social networks, socio-emotional development, adolescents, identity.

INTRODUCCIÓN

El uso de las redes sociales entre adolescentes se ha convertido en una parte fundamental de su vida cotidiana. Si bien estas plataformas ofrecen beneficios como la comunicación instantánea y el acceso a información (que muchas veces ayuda al desarrollo cognitivo y la educación de investigación y autodidacta), también presentan riesgos que pueden afectar la formación socioemocional de los estudiantes (Montañez et al., 2025), aislando a un grupo importante de adolescentes con el resto de la sociedad y generando inseguridad en situaciones que deberían ser resueltas con facilidad por ellos mismos.

En este contexto, se estudia la influencia de las redes sociales en los estudiantes de la Escuela Secundaria General “Juan Guillermo Villasana López”, en especial en un sector de esta comunidad como lo es el tercer grado grupo “B”, ya que se ha detectado a lo largo de dos años lectivos, mayor índice de afectaciones socioemocionales en este sector de la población estudiantil de la institución.

Entre las principales afectaciones que suceden en este grupo perteneciente a la institución, se encuentra la disminución de la autoestima (situación que es más común en este sector), pues la comparación constante con estilos de vida idealizados genera sentimientos de insuficiencia y frustración. Como problema secundario se observa un aumento en la ansiedad y la dificultad para mantener relaciones interpersonales cara a cara, lo que limita el desarrollo de habilidades de comunicación asertiva. Estas problemáticas impactan directamente en su bienestar emocional y en su integración dentro de la comunidad escolar, para los alumnos es más fácil establecer comunicación con sus pares por medio de redes sociales, ya que, en ellas, ocultan algunas inseguridades que en las relaciones cara a cara no lograrían, según ellos.

Este estudio pretende responder a las siguientes preguntas: ¿Cómo influyen las redes sociales en la autoestima y la identidad de los adolescentes? ¿Qué impacto tienen en su desarrollo emocional y social? Para responder a estas interrogantes, se considerarán diferentes enfoques teóricos y estudios previos sobre el tema.

Con relación a las redes sociales y la autoestima en adolescentes, Turkle (2011) sostiene que el uso excesivo de estas plataformas puede generar una dependencia emocional que limita la autonomía afectiva de los jóvenes y, además, dificulta el desarrollo de habilidades de interacción cara a cara, necesarias para establecer vínculos auténticos y significativos en la vida cotidiana. En esta misma línea, Twenge (2017) argumenta que el uso constante de redes sociales, particularmente en plataformas altamente visuales como Instagram y TikTok, ha provocado un aumento en la ansiedad, la depresión y los sentimientos de soledad, debido a la comparación social constante que se da en estos espacios digitales, donde predomina la exposición de vidas idealizadas.

Estos hallazgos sugieren que las redes sociales no solo afectan la autoestima individual, sino que también influyen en la percepción de pertenencia social, pues los adolescentes tienden a medir su valor personal en función de la cantidad de interacciones (likes, comentarios y seguidores) que reciben. Este fenómeno, descrito como “validación externa digital”, puede convertirse en un círculo vicioso en el que los jóvenes dependen cada vez más de la aprobación en línea para sostener una autoimagen positiva.

Asimismo, diversos estudios recientes complementan lo expuesto por Turkle (2011); y Twenge (2017), al señalar que el impacto de las redes sociales en la autoestima no es homogéneo, ya que depende de factores como el tiempo de uso, el tipo de contenido consumido y la madurez emocional de los adolescentes. Mientras algunos jóvenes utilizan estas plataformas como espacios de autoexpresión y construcción de identidad, otros experimentan efectos negativos que deterioran su bienestar socioemocional.

En conclusión, aunque las redes sociales pueden ofrecer oportunidades de conexión y aprendizaje, también presentan riesgos significativos para el desarrollo emocional, especialmente cuando se convierten en el principal medio de interacción y en la fuente predominante de reconocimiento social.

Las investigaciones de Valkenburg & Peter (2011) muestran que la validación externa a través de “likes” y comentarios en redes sociales ejerce una influencia significativa en la percepción que los adolescentes tienen de sí mismos, afectando directamente su autoestima y bienestar emocional. Los autores subrayan que la adolescencia constituye una etapa de alta sensibilidad a la retroalimentación social, ya que los jóvenes se encuentran en pleno proceso de construcción de identidad y en la búsqueda de aceptación por parte de sus pares. En este contexto, las redes sociales se transforman en un espacio privilegiado de socialización, donde cada interacción —positiva o negativa— adquiere un peso emocional desproporcionado.

De acuerdo con sus hallazgos, la obtención de validación en línea puede generar refuerzos emocionales positivos, incrementando la sensación de pertenencia y reconocimiento social. Sin embargo, también señalan que la ausencia de interacciones o la exposición a comentarios negativos puede provocar sentimientos de frustración, ansiedad y una reducción notable de la autoestima. Este mecanismo de refuerzo intermitente genera, a largo plazo, una dependencia psicológica hacia la aprobación externa, colocando a los adolescentes en un estado de vulnerabilidad emocional permanente, donde su autovalueoración depende en gran medida de la respuesta de su entorno digital.

Además, Valkenburg & Peter (2011) plantean que esta forma de validación digital intensifica los procesos de comparación social, lo que incentiva la construcción de una identidad idealizada en línea que rara vez coincide con la realidad personal. Esta discrepancia entre el “yo digital” y el “yo real” puede incrementar la presión por mantener una imagen pública favorable, derivando en desgaste emocional, sentimientos de insuficiencia y, en situaciones más graves, en síntomas asociados con la depresión, la ansiedad social e incluso la ideación suicida.

Otros autores coinciden en estas observaciones: Twenge (2017), señala que el uso intensivo de plataformas digitales ha estado vinculado con el incremento de problemas de salud mental en adolescentes, mientras que Turkle (2011), advierte sobre la paradoja del aislamiento social, donde la hiperconexión en línea no garantiza vínculos auténticos, sino que puede profundizar sentimientos de soledad. De este modo, el trabajo de Valkenburg & Peter (2011) se conecta con una discusión más amplia sobre los riesgos socioemocionales del entorno digital, destacando la necesidad de fomentar un uso crítico y equilibrado de las redes sociales, acompañado de estrategias educativas y familiares que fortalezcan la autoestima y la resiliencia emocional de los adolescentes frente a la presión social en línea.

Boyd (2014) explica que los jóvenes utilizan las plataformas digitales como un espacio para experimentar con su identidad y fortalecer su sentido de pertenencia, ya que estas redes se convierten en escenarios privilegiados donde construyen, negocian y proyectan quiénes son ante sus pares. A través de la interacción en línea, los adolescentes exploran distintos roles sociales, expresan opiniones y buscan reconocimiento, lo que contribuye tanto a la formación de su auto concepto como a la integración en comunidades virtuales que refuerzan sus vínculos sociales. Este proceso resulta especialmente relevante en la adolescencia, etapa caracterizada por la búsqueda de aceptación y validación, y en la cual las redes sociales actúan como mediadoras clave de las relaciones interpersonales.

Sin embargo, Boyd (2014) advierte que esta misma dinámica implica riesgos significativos. La sobreexposición digital conduce a una pérdida progresiva de la privacidad, ya que los adolescentes comparten de forma constante datos personales, imágenes y aspectos íntimos de su vida cotidiana, quedando expuestos a la mirada de una audiencia amplia y, en ocasiones, desconocida. A ello se suma la presión por mantener una imagen idealizada en línea, la cual genera tensiones emocionales, dependencia de la validación externa y comparaciones sociales constantes que, como señalan Valkenburg & Peter (2011), inciden directamente en la autoestima y el bienestar emocional de los jóvenes.

En este sentido, Boyd (2014) subraya que las plataformas digitales no solo funcionan como un medio de

socialización, sino también como un espacio de vigilancia social, donde cada publicación puede ser observada, evaluada y comentada. Esta dinámica intensifica la necesidad de “performar” una identidad coherente y atractiva, lo que puede derivar en desgaste emocional, ansiedad y una desconexión entre la identidad digital y la identidad real. Como advierte Turkle (2011), este fenómeno puede debilitar la autenticidad personal, propiciando sentimientos de vacío y aislamiento, aun en contextos de aparente hiperconexión.

Así, el análisis de Boyd (2014) permite comprender que las redes sociales constituyen al mismo tiempo espacios de oportunidad y de riesgo: posibilitan la experimentación identitaria y la construcción de vínculos, pero también exponen a los adolescentes a dinámicas de vigilancia, presión social y sobreexposición que pueden afectar su salud emocional y su desarrollo psicosocial. Greenfield (2015) destaca que la interacción digital ha transformado significativamente la manera en que los adolescentes desarrollan sus habilidades sociales, ya que el contacto constante con dispositivos móviles y redes sociales ha reducido las oportunidades de practicar la comunicación cara a cara, afectando la expresión de emociones, el lenguaje corporal y la escucha activa.

Esta situación incrementa la dependencia hacia la validación externa, manifestada en la búsqueda de “me gusta”, comentarios y seguidores como indicadores de aceptación social. Dicho fenómeno no solo modifica la autoestima y la percepción personal, sino que también genera una mayor vulnerabilidad a la ansiedad social y a la comparación constante con los demás. Además, el exceso de interacción en entornos virtuales puede provocar dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y empáticas en contextos presenciales, lo que a largo plazo influye en la construcción de la identidad y en la manera en que los adolescentes se integran a su entorno escolar y comunitario.

Barros Bernal et al. (2017), realizaron un estudio detallado y consideraron como muestra a 202 adolescentes mujeres de la Unidad Académica Luisa de Jesús Cordero, en la ciudad de Cuenca. A través de instrumentos validados, como la Prueba de Adicción a Internet y Redes Sociales (IAP) y el Cuestionario de Evaluación de Dificultades, exploraron la relación entre el uso excesivo de redes sociales y la aparición de dificultades interpersonales.

identificaron que el uso inadecuado o excesivo de redes sociales e internet predispone a una adicción digital. Esta adicción está asociada con repercusiones negativas en diversos ámbitos: personal, familiar, escolar y social. También encontraron que los adolescentes con un uso problemático de estas tecnologías presentaron dificultades significativas en sus relaciones interpersonales, afectando su capacidad de comunicación, vínculo familiar y socialización.

De acuerdo con Álvarez (2018) señala que el uso intensivo de las redes sociales puede tener un impacto directo en la autoestima y en la regulación emocional de los adolescentes, al exponerlos constantemente a comparaciones sociales que generan sentimientos de inferioridad o, en algunos casos, una autoestima artificial basada en la aprobación externa. Esta dinámica provoca que muchos jóvenes experimenten ansiedad, frustración o inseguridad cuando no reciben la respuesta esperada en sus publicaciones.

Al mismo tiempo, el contacto digital constante puede alterar sus procesos de autorregulación emocional, dificultando la tolerancia a la frustración y fomentando la necesidad de gratificación inmediata. No obstante, el autor también reconoce que, bien utilizadas, las redes sociales representan una oportunidad para fortalecer la identidad, la expresión personal y el sentido de pertenencia, al brindar espacios de interacción, creatividad y apoyo social entre pares. De este modo, el uso de estas plataformas se convierte en un fenómeno ambivalente que puede generar tanto beneficios como riesgos en el desarrollo socioemocional de los adolescentes.

Castro (2019) señala que la validación social en plataformas digitales puede influir en la percepción que los adolescentes tienen de sí mismos, afectando su bienestar emocional. La búsqueda de aprobación a través de “me gusta”, comentarios y seguidores se convierte en un mecanismo de refuerzo que puede generar una dependencia psicológica hacia la retroalimentación externa. Este fenómeno no solo repercute en la autoestima, sino que también puede fomentar comparaciones constantes con los demás, provocando sentimientos de insuficiencia, frustración o ansiedad cuando las expectativas de reconocimiento no son alcanzadas.

Además, Castro (2019) advierte que esta dinámica puede intensificarse durante la adolescencia, etapa caracterizada por la construcción de la identidad personal y social. En este sentido, la necesidad de pertenencia y aceptación en grupos virtuales puede desplazar la interacción cara a cara, debilitando habilidades de comunicación y regulación emocional. Investigaciones recientes confirman que el uso intensivo de redes sociales está asociado con mayores niveles de depresión, ansiedad y problemas de sueño en adolescentes, debido a la presión de mantener una imagen idealizada en línea y al miedo a ser excluidos de las dinámicas sociales digitales.

De ahí la importancia de promover una educación digital crítica que permita a los jóvenes desarrollar competencias socioemocionales, fomentando la autovaloración, el uso consciente de estas plataformas y el fortalecimiento de redes de apoyo offline que contribuyan a su bienestar integral.

Odgers (2020) señala que el impacto de las redes sociales en los jóvenes no es uniformemente negativo; hay

hallazgos mixtos. En algunos casos, las plataformas pueden ser un espacio de apoyo y expresión, mientras que en otros contribuyen a la ansiedad, depresión y baja autoestima. También resalta que no todo depende de cuántas horas se pasa en redes, sino de cómo los adolescentes las utilizan. Por ejemplo, actividades pasivas como comparar estilos de vida pueden ser más perjudiciales que usar las plataformas activamente para la conexión social o expresión personal. Critica el enfoque simplista de «cuánto uso», sugiriendo que las investigaciones futuras deben diferenciar tipos de uso (activo vs. pasivo) y considerar factores individuales como el estado emocional, habilidades sociales o apoyo familiar. Propone que los profesionales de la educación y la salud mental desarrollen estrategias que fomenten el uso reflexivo y saludable de las redes en adolescentes, no simplemente restringir su acceso.

Por su parte, Gutiérrez (2021) destaca que el uso excesivo de estas herramientas puede generar dependencia y afectar las relaciones interpersonales cara a cara, ya que los individuos tienden a reemplazar la interacción directa por la comunicación virtual. Esta dependencia no solo influye en la calidad de las relaciones, sino que también puede impactar en el desarrollo emocional y social de las personas, fomentando sentimientos de aislamiento, ansiedad o disminución de la empatía. Además, el uso intensivo de estas tecnologías puede alterar hábitos de atención y concentración, dificultando la capacidad de mantener conversaciones profundas o de resolver conflictos de manera efectiva. Gutiérrez (2021), señala que, especialmente en contextos educativos y familiares, es importante promover un uso equilibrado de estas herramientas, fomentando espacios donde prevalezca la interacción presencial y la construcción de vínculos significativos.

La investigación de Silvera Ludeña (2022) aporta evidencia clave al mostrar que, en alumnos de segundo ciclo de secundaria, no existe una relación estadísticamente significativa entre el uso de redes sociales y la inteligencia emocional. Este hallazgo invita a reconsiderar la idea de una conexión directa entre estas variables, destacando la importancia de factores contextuales, el tipo de uso de las redes y las diferencias individuales. Así, el estudio contribuye a una comprensión más matizada del impacto de las redes sociales en el desarrollo emocional de los adolescentes.

Veloza Gamba (2023) realiza un análisis descriptivo y documental acerca de la influencia de las redes sociales en la inteligencia emocional de los adolescentes, reconociendo que estas plataformas se han convertido en un espacio central de socialización y construcción de identidad juvenil. En su estudio, el autor identifica que, a mayor tiempo de exposición y uso intensivo de las redes, los adolescentes tienden a presentar una inteligencia emocional más limitada, lo cual se refleja en dificultades para reconocer, comprender y regular sus emociones, así

como en una menor capacidad para manejar conflictos interpersonales de manera saludable.

Veloza Gamba (2023) concluye que la relación encontrada es predominantemente negativa, dado que el uso excesivo de redes puede fomentar conductas de dependencia digital, comparaciones constantes con los demás y búsqueda de validación externa, factores que impactan en la autoestima y en la estabilidad emocional. Sin embargo, el autor advierte que esta correlación no debe interpretarse como causalidad absoluta: no queda del todo claro si el bajo desarrollo de la inteligencia emocional es una consecuencia directa del uso intensivo de redes, o si los adolescentes que ya presentan limitaciones emocionales tienden a utilizarlas con mayor frecuencia como mecanismo de escape o sustituto de la interacción cara a cara.

Este planteamiento resulta especialmente relevante, ya que invita a reflexionar sobre la necesidad de considerar variables intermedias como el contexto familiar, los estilos de crianza, el acompañamiento escolar y los factores socioeconómicos, que también inciden en la manera en que los adolescentes gestionan sus emociones en entornos digitales. En consecuencia, Veloza Gamba (2023) sugiere que es indispensable promover programas educativos orientados al desarrollo de la inteligencia emocional y al uso responsable de las redes sociales, con el fin de mitigar sus efectos negativos y potenciar un manejo más consciente y equilibrado de la vida digital.

Montenegro (2024) destaca que el uso intensivo de redes sociales impacta negativamente el bienestar emocional de los adolescentes, observando síntomas como ansiedad, dependencia emocional y baja autoestima. Estos efectos suelen estar asociados a la constante exposición a comparaciones sociales, a la presión por mantener una imagen idealizada y a la necesidad de obtener validación externa mediante “me gusta” o comentarios. Tales dinámicas pueden generar un círculo vicioso en el que los adolescentes experimentan satisfacción momentánea, seguida de frustración o inseguridad cuando no reciben la retroalimentación esperada.

Además, Montenegro (2024), plantea que este uso excesivo no solo afecta la esfera emocional, sino también el ámbito académico. El tiempo invertido en la interacción digital reduce significativamente las horas dedicadas al estudio y al descanso, lo que repercute en la memoria, la atención y la capacidad de concentración. Investigaciones recientes señalan que los estudiantes que pasan más de tres horas diarias en redes sociales tienen mayor probabilidad de presentar bajo rendimiento académico, ya que suelen postergar tareas escolares y muestran menor disposición para actividades intelectuales prolongadas.

De manera complementaria, el autor subraya que la sobreexposición digital puede provocar alteraciones en los

hábitos de sueño, factor clave en el desarrollo cognitivo y el desempeño escolar. Asimismo, advierte que la dependencia emocional hacia estas plataformas limita el fortalecimiento de habilidades sociales cara a cara, debilitando la resiliencia y la autonomía de los adolescentes en la resolución de problemas cotidianos.

Por ello, Montenegro (2024), enfatiza la necesidad de implementar estrategias educativas y familiares que promuevan un uso equilibrado de la tecnología, fomentando la autorregulación, la alfabetización digital crítica y la priorización de actividades que fortalezcan el bienestar integral de los jóvenes.

MATERIALES Y MÉTODOS

Este estudio se basa en un enfoque mixto, combinando métodos cualitativos y cuantitativos para obtener un análisis integral del impacto de las redes sociales en la formación socioemocional de los adolescentes. De acuerdo con Hernández Sampieri & Mendoza (2018), la metodología mixta permite triangular información y enriquecer la interpretación de los fenómenos sociales, lo que resulta particularmente relevante en el estudio del uso de tecnologías digitales y sus implicaciones emocionales.

En la fase cuantitativa, se aplicaron encuestas a los estudiantes para conocer sus hábitos digitales y su percepción sobre el efecto de las redes sociales en su bienestar emocional. Esta estrategia se sustenta en investigaciones como las de Valkenburg & Peter (2011), quienes demostraron que la interacción en redes sociales influye directamente en la autoestima y el estado emocional de los adolescentes, lo cual puede medirse a través de indicadores como frecuencia de uso, validación social (“likes” y comentarios) y satisfacción percibida.

Por otra parte, la fase cualitativa incluyó entrevistas semiestructuradas con docentes y padres de familia, con el fin de obtener una visión más amplia del fenómeno. Este procedimiento coincide con el planteamiento de Boyd (2014), quien resalta que las redes sociales no solo moldean la identidad individual, sino que también transforman las dinámicas familiares y escolares, generando nuevas tensiones y oportunidades en los procesos de socialización. Asimismo, Gutiérrez (2021) advierte que el uso excesivo de estas plataformas puede generar dependencia emocional y afectar las relaciones interpersonales cara a cara, lo cual refuerza la importancia de considerar la percepción de los adultos responsables en la interpretación del impacto socioemocional.

De este modo, la combinación de técnicas cuantitativas y cualitativas permite integrar la voz de los propios adolescentes con las experiencias y observaciones de su entorno cercano, generando un análisis más completo y profundo sobre cómo las redes sociales influyen en el desarrollo socioemocional de esta población.

La población de estudio está conformada por los 407 estudiantes de la Escuela Secundaria General “Juan Guillermo Villasana López”. Para este estudio, se seleccionó una muestra específica de 25 alumnos pertenecientes al grupo tercero “B”, compuesto por 12 mujeres y 13 hombres. El criterio de selección se basó en que se detectó mayor incidencia en los casos de problemas emocionales y que la mayoría refiere uso frecuente de redes sociales. Dejando visibles las afectaciones que se presentan en los alumnos de este grupo.

Se garantizó el anonimato y la confidencialidad de los participantes mediante el uso de códigos en lugar de nombres reales. Además, se obtuvo el consentimiento informado tanto de los estudiantes como de sus tutores legales antes de la aplicación de encuestas y entrevistas. Se evitó cualquier tipo de coacción y se permitió a los participantes retirarse del estudio en cualquier momento sin repercusiones.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los datos se recopilaron mediante encuestas aplicadas a los estudiantes de tercero “B”, entrevistas

semiestructuradas con docentes y padres de familia, y observaciones en el aula. Las encuestas incluyeron preguntas sobre el tiempo de uso de redes sociales, la frecuencia de interacción en plataformas digitales y el impacto percibido en su bienestar emocional. Las entrevistas buscaban conocer la percepción de los adultos respecto a los cambios o bien la conducta de los estudiantes debido al uso de redes sociales.

La Tabla 1 contiene los resultados obtenidos de las encuestas realizadas a los alumnos de tercero “B”, donde se presentaron los datos:

- El 65% de los estudiantes pasa más de 3 horas al día en redes sociales.
- El uso principal se concentra en videos y chats con amigos.
- Un 45% reporta emociones positivas (alegría, entretenimiento), mientras que un 25% manifiesta efectos negativos (ansiedad, tristeza o baja autoestima) asociados a la comparación social o la presión por la validación externa.

Tabla 1. Patrones de uso de redes sociales y su influencia emocional en estudiantes.

Tiempo diario en redes sociales	% de alumnos	Actividad principal en redes	% de alumnos	Influencia emocional percibida	% de alumnos
Menos de 1 hora	15%	Ver videos/reels	40%	Alegría / entretenimiento	45%
1 a 3 horas	35%	Chatear con amigos	30%	Relajación / conexión social	30%
3 a 5 horas	30%	Seguir influencers / famosos	20%	Comparación / ansiedad	15%
Más de 5 horas	20%	Juegos en línea / streaming	10%	Tristeza / baja autoestima	10%

Para el análisis de los datos cuantitativos, se utilizaron estadísticas descriptivas para identificar tendencias y patrones en el uso de redes sociales y sus efectos en la formación socioemocional de los adolescentes. Los datos cualitativos de las entrevistas fueron analizados mediante categorización temática, permitiendo identificar preocupaciones recurrentes entre los docentes y padres sobre el comportamiento de los estudiantes en entornos digitales.

Los resultados del diagnóstico pedagógico de la escuela revelaron que:

- El 100% de los estudiantes de tercero “B” utilizan redes sociales con frecuencia.
- El 91% tiene acceso a internet y participa activamente en plataformas como Facebook, Instagram y TikTok.
- El 95% de los estudiantes manifestaron sentir ansiedad al no recibir interacciones en sus publicaciones.
- 84% expresó dificultades en la comunicación cara a cara y en la resolución de conflictos interpersonales.
- El 80% de los encuestados mencionó que las redes sociales afectan su estado de ánimo dependiendo de las interacciones que reciben.
- Un 65% afirmó que han experimentado discusiones o malentendidos debido a publicaciones en redes sociales.

Estos resultados se pueden observar de manera más clara en la tabla 2.

Tabla 2. Impacto del uso de redes sociales en estudiantes: comportamiento, emociones y comunicación.

Indicador	Resultado
Estudiantes que utilizan redes sociales con frecuencia	100%
Acceso a internet y participación en Facebook, Instagram y TikTok	91%
Manifestaron sentir ansiedad al no recibir interacciones	95%
Dificultades en la comunicación cara a cara y resolución de conflictos	84%
Estado de ánimo influido por interacciones en redes	80%
Han experimentado discusiones o malentendidos por publicaciones	65%

Se observó que, aunque los estudiantes utilizan las redes sociales para socializar, en algunos casos esto ha generado dependencia emocional y ha afectado su autopercepción, aumentando los niveles de ansiedad y estrés.

Estos hallazgos coinciden con estudios como el de Twenge (2017), quien señala que el uso excesivo de redes sociales ha contribuido al aumento de problemas de salud mental en adolescentes, especialmente en relación con la ansiedad, la depresión y la disminución del bienestar subjetivo. Desde esta perspectiva, el consumo digital no es únicamente una práctica de entretenimiento, sino que se convierte en un factor que moldea profundamente la vida emocional de los jóvenes.

La investigación de Valkenburg & Peter (2011) refuerza esta idea al demostrar que la interacción en redes digitales influye directamente en la construcción de la identidad y el autoconcepto de los adolescentes. En este sentido, las redes sociales funcionan como un escenario donde los jóvenes ponen a prueba y validan diferentes aspectos de su identidad, pero al mismo tiempo quedan expuestos a dinámicas de comparación y validación externa que pueden tener efectos ambivalentes. Por un lado, facilitan la pertenencia a grupos sociales, pero, por otro, generan vulnerabilidad emocional al depender del reconocimiento de los demás.

Uno de los principales desafíos que emerge es la dependencia emocional hacia la validación social. Turkle (2011) advierte que la interacción constante en redes puede dar lugar a un aislamiento paradójico: los adolescentes están “conectados” permanentemente, pero experimentan sentimientos de soledad y baja autoestima cuando sus expectativas de respuesta no son satisfechas. Este fenómeno muestra que la hiperconectividad no garantiza vínculos significativos, sino que, en muchos casos, puede intensificar la fragilidad emocional.

En relación con la socialización, Boyd (2014) subraya que la preferencia por la comunicación digital ha reducido las oportunidades para desarrollar habilidades

interpersonales en contextos cara a cara. Esta carencia afecta la capacidad de los adolescentes para resolver conflictos, expresar emociones de manera efectiva y establecer relaciones profundas en su vida cotidiana. Dichas limitaciones no solo tienen implicaciones en la integración social, sino también en la construcción de la resiliencia y la autonomía personal.

Finalmente, Greenfield (2015) aporta una dimensión cognitiva al señalar que el uso prolongado de redes sociales puede alterar la percepción del tiempo y reducir la capacidad de concentración. Esto no solo repercute en el rendimiento académico, al disminuir el tiempo de dedicación al estudio y la calidad de los aprendizajes, sino también en la toma de decisiones en situaciones sociales, donde la impulsividad y la falta de atención plena se convierten en riesgos importantes.

CONCLUSIONES

La evidencia plantea un panorama complejo en el que las redes sociales, si bien ofrecen oportunidades para la interacción y la autoexpresión, también generan riesgos significativos para el desarrollo socioemocional y cognitivo de los adolescentes. La discusión no debe centrarse únicamente en demonizar estas plataformas, sino en comprender sus dinámicas para promover un uso consciente y equilibrado que favorezca el bienestar integral de los jóvenes.

El análisis realizado confirma que las redes sociales tienen un impacto significativo en la formación socioemocional de los estudiantes. Si bien ofrecen oportunidades para la autoexpresión y la conexión con otras personas, también presentan riesgos asociados con la autoestima, la identidad digital y la socialización.

Para mitigar los efectos negativos, se recomienda a las instituciones educativas desarrollar programas de educación digital que ayuden a los estudiantes a gestionar su identidad en línea, regular su tiempo de uso de redes sociales y fortalecer sus habilidades de comunicación interpersonal. Además, es crucial la intervención de los padres y docentes para orientar a los adolescentes en el uso responsable de las plataformas digitales.

Este estudio sienta las bases para futuras investigaciones sobre el impacto de las redes sociales en contextos educativos y propone estrategias para equilibrar el uso de la tecnología con el desarrollo socioemocional de los adolescentes. Se sugiere, como línea de investigación futura, analizar el impacto de estrategias de intervención, como la implementación de talleres de alfabetización digital y programas de concienciación sobre salud emocional en entornos escolares.

REFERENCIAS

Álvarez, J. (2018). *Impacto de las redes sociales en la educación secundaria*. Editorial Universitaria.

- Barros Bernal, S. M., Hernández Rodríguez (2017). Adolescentes de básica superior con adicción a internet y redes sociales y relaciones interpersonales. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3), 42-68. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/61775>
- Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press.
- Castro, L. (2019). *Conectados pero solos: El impacto emocional de la era digital*. Ediciones Psicológicas.
- Greenfield, P. M. (2015). *Mind and Media: The Effects of Television, Video Games, and Computers*. Harvard University Press.
- Gutiérrez, R. (2021). *Juventud y redes sociales: Riesgos y oportunidades en la educación secundaria*. Editorial Académica Española.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill / Interamericana de México.
- Montañez-Huancaya de Salinas, A. P., Figueroa-Hurtado, F. S., Montañez Huancaya, N. N., Roca-Avila, Y. C., Arainga-Blas, E., & Yupanqui-Cueva, I. M. (2025). *Ecología Emocional y Aprendizaje en Entornos Digitales Universitarios*. Sophia Editions.
- Montenegro, A. (2024). *Influencia de las redes sociales en el bienestar emocional y rendimiento académico de los adolescentes* [Trabajo Final de Licenciatura en Psicopedagogía, Pontificia Universidad Católica Argentina].
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336-348. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31951670/>
- Silvera Ludeña, J. M. (2023). *Inteligencia emocional y uso de redes sociales en estudiantes adolescentes de cuarto de secundaria*, Colegio Julio César Tello N.º 133, Lima 2022 [Tesis de Licenciatura, Universidad Norbert Wiener].
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Adolescents' identity experiments on the Internet: Consequences for social competence and self-concept unity". *Communication Research*, 38(1), 43-67. <https://www.dhi.ac.uk/san/waysofbeing/data/communication-zangana-valkenburg-2005.pdf>
- Veloza Gamba, R. (2023). Batallando entre redes sociales y la inteligencia emocional en los adolescentes. *Ciencia Latina: Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 2125-2141. <https://ciencialatina.org/index.php/ciencia-la/article/view/4572/6960>

Conflictos de interés:

Los autores declaran no tener conflictos de interés.

Contribución de los autores:

Oscar Becerra-Baños, Maritza Librada Cáceres-Mesa, María Guadalupe González-Esquivel, Irma Quintero-López: Concepción y diseño del estudio, adquisición de datos, análisis e interpretación, redacción del manuscrito, revisión crítica del contenido, análisis estadístico, supervisión general del estudio.