

**Relación entre uso de redes sociales y el bajo rendimiento académico en adolescentes
de la Universidad Católica Luis Amigó.**

Autores

Manuela Castro Jaramillo

Santiago Galeano Bedoya

Manuela Castro Jaramillo

Psicología, Facultad de Ciencias Sociales Salud y Bienestar,
Universidad Católica Luis Amigó
Adolescentes y Redes Sociales.

Tutor:

Cristian Eduardo Blanco García.

Fecha de entrega 10/22/24

Adolescentes, redes sociales y su relación con el rendimiento académico

Resumen

Los adolescentes son los principales usuarios de redes sociales y de dispositivos móviles, por ello, analizar la influencia de las mismas desde el ámbito psicológico y su relación con el bajo rendimiento académico en la comunidad adolescente de la Universidad Católica Luis Amigó es fundamental para permitir explorar los mecanismos psicológicos que actúan en estos casos, a la par que se indaga sobre sus patrones, incluyendo la frecuencia, duración y tipos de actividades realizadas en plataformas digitales y lograr establecer la relación e influencia de dichas actividades en procesos académicos dentro de la Universidad utilizando para esto un enfoque cualitativo que emplea herramientas como la entrevista semiestructurada, los grupos focales y la observación no participativa. Como resultado preliminar, se encontró que las percepciones de los adolescentes sobre las redes sociales son variadas y complejas, evidenciando efectos tanto negativos como positivos, sugiriendo como punto interesante de la investigación que contrario a lo que se conoce en la literatura relacionada al tema, la mayoría de los adolescentes logran gestionar estrategias para gestionar su uso de manera consciente y equilibrada, concluyendo en que las redes sociales tienen un factor ambivalente, siendo una herramienta que puede ser usada tanto de manera positiva como negativa en ámbitos educativos y que esta finalidad está estrechamente ligada a la educación que cada persona reciba acerca de su adecuada utilización.

Palabras clave: Adolescentes, redes sociales, rendimiento académico, universidad, percepción, educación.

Abstract

Adolescents are the primary users of social media and mobile devices. Therefore, analyzing their influence from a psychological perspective and their relationship to low academic performance in the adolescent community at Luis Amigó Catholic University is crucial. This allows for an exploration of the psychological mechanisms at play in these cases while also investigating patterns, including the frequency, duration, and types of activities carried out on digital platforms. The goal is to establish the relationship and influence of these activities on academic processes within the university using a qualitative approach that employs tools such as semi-structured interviews, focus groups, and non-participant observation. Preliminary results indicate that adolescents' perceptions of social media are varied and complex, showing both negative and positive effects. Interestingly, contrary to the existing literature on the subject, most adolescents develop strategies to manage their use consciously and in a balanced way. This suggests that social media has an ambivalent factor, serving as a tool that can be used both positively and negatively in educational settings. Its impact is closely tied to the education each individual receives regarding its proper use.

Key words: Adolescents, social media, academic performance, university, perception, education.

1. Introducción

Las redes sociales se han convertido en una parte esencial de nuestra rutina diaria, siendo lo primero que revisamos al despertar y nuestra principal fuente de información, entretenimiento y, en muchos casos, distracción. El impacto de este uso es evidente al observar el tiempo que pasamos conectados. Arturo Guerrero señala que hemos llegado a ser "narcisos virtuales, adictos a los mensajes uniformes, que cada segundo llegan disfrazados de realidad" (Guerrero, 2024). Esta reflexión lleva a cuestionar la relación entre el uso excesivo y sin educación adecuada de las redes sociales y el bajo desempeño académico, especialmente en los estudiantes adolescentes de la Universidad Católica Luis Amigó.

Es evidente que el uso descontrolado de las redes sociales distorsiona la realidad, creando imágenes poco realistas de éxito, fracaso, amor y rechazo. Los estudiantes, aunque presentes en el aula, con frecuencia están inmersos en sus dispositivos, lo que compromete su atención y participación.

Según la base de datos de la Universidad Católica Luis Amigó, que cuenta con una matrícula de 10,355 estudiantes de pregrado en programas presenciales, en el periodo 2023-2 se registró una deserción temprana del 19.15% y un 8.67% de ausencia intersemestral. En conjunto, esto implica una pérdida semestral del 28.63%, es decir, 2,881 estudiantes que abandonan sus estudios (Universidad Católica Luis Amigó, 2023). Estas cifras evidencian la necesidad de analizar cómo el uso de redes sociales afecta la capacidad de concentración y, en consecuencia, el rendimiento académico.

La constante exposición a estímulos de corta duración —como los contenidos en redes sociales que cambian cada poco segundo— plantea interrogantes sobre la capacidad de los estudiantes para mantener la atención durante clases de mayor duración. Esta dispersión mental

y falta de concentración pueden obstaculizar el aprendizaje y el rendimiento académico. Identificar y comprender este impacto permite desarrollar estrategias para un abordaje integral que promueva un aprendizaje eficaz y el compromiso con la formación profesional.

Con este propósito, se adoptó un enfoque cualitativo para la investigación, empleando entrevistas semiestructuradas, grupos focales y observación no participativa. Estas técnicas permitieron explorar las percepciones y experiencias de los estudiantes sobre el uso de redes sociales y dispositivos móviles y su influencia en el ámbito académico.

El análisis de los resultados permitió identificar dos temas principales: la relación entre el uso de las redes sociales y el rendimiento académico, y su influencia en la salud mental. Comprender estas conexiones proporciona una visión más precisa de cómo los estudiantes experimentan y gestionan la influencia de estas herramientas digitales en sus vidas.

Finalmente, es importante resaltar que las redes sociales, al igual que cualquier herramienta, no son inherentemente buenas o malas. Su efecto depende del uso que los individuos hagan de ellas. Como una herramienta que puede tanto facilitar el logro de objetivos como sabotearlos, la clave está en la educación y el uso consciente.

2. Marco teórico

Tras revisar la literatura existente sobre el impacto del uso de redes sociales en el rendimiento académico de los adolescentes universitarios, se observa una variedad de enfoques. Entre estos, se destaca la investigación de Giraldo et al., (2021). En donde establece la relación

entre el uso de redes sociales y las funciones ejecutivas, allí señalan una tendencia negativa, donde el alto uso de redes sociales se relaciona con puntuaciones más bajas en pruebas de memoria de trabajo, mayor impulsividad y distracción en tareas académicas. Estos resultados son consistentes con la preocupación planteada sobre la posible influencia negativa del uso de redes sociales en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios validándolo desde esa afectación en los procesos psicológicos superiores.

Autores como Lee et al. (2015) sugieren que el constante uso de smartphones se asocia con menor capacidad para procesos de atención sostenida, lo que refuerza los hallazgos a nivel de rendimiento académico, explicados por dificultades en procesos de aprendizaje. (p.63). Así que, se alinea estrechamente, dado que esta dificultad en el proceso de aprendizaje resultará en la desconexión del estudiante de las tareas relevantes dentro del aula de clase.

A causa de ello, estas plataformas pueden influir en procesos cognitivos superiores, como la percepción, la atención y la memoria. Diversos estudios han reportado que las personas con altos niveles de uso de redes sociales presentan puntuaciones más bajas en pruebas de memoria de trabajo y un mayor grado de impulsividad (Abramson et al., 2009; Uncapher et al., 2015; Sanbonmatsu et al., 2013). La constante comparación con otros en las redes sociales puede generar presión social y afectar la motivación, el bienestar psicológico y la satisfacción con los logros académicos.

Por otro lado, investigaciones como las de Flores Lagla (2017) y Mendoza Lipa (2018) señalan que, si bien las redes sociales pueden afectar directamente a los estudiantes universitarios y sus procesos académicos, estos son influenciados por múltiples factores. Esto

sugiere que el impacto de las redes sociales puede no ser tan significativo como se presume inicialmente, ya que otros aspectos de la vida cotidiana también desempeñan un papel importante.

Debido a esto, se puede observar dentro de la investigación planteada que el surgimiento de las redes sociales en internet, impulsado por el avance tecnológico, han creado plataformas web que ofrecen servicios de interacción social y medios de comunicación accesibles desde diversos dispositivos electrónicos con conexión a Internet. Estas redes se actualizan constantemente para mejorar su servicio, lo que ha resultado en un crecimiento exponencial de usuarios que buscan una amplia gama de información y experiencias, desde lo académico hasta lo social, familiar, de entretenimiento y laboral (Mendoza, L. 2018). Este dinamismo ha generado la necesidad de una investigación continua para comprender mejor las relaciones entre los beneficios, usos educativos, debilidades y riesgos, especialmente en el ámbito pedagógico.

Por consiguiente, las redes sociales ejercen una influencia profunda en la vida cotidiana de las personas. La interacción constante con estas plataformas moldea gradualmente las percepciones y actitudes de los usuarios, gracias a algoritmos de recomendación que crean una burbuja informativa y refuerzan sesgos de confirmación (Flores, L. 2018). El mundo de las redes sociales es un paisaje complejo donde convergen diversas influencias que pueden afectar profundamente a las personas, desde sus percepciones del mundo hasta su bienestar emocional.

De forma similar, el efecto de la inmediatez que generan las redes sociales en los jóvenes es notable y multifacético. La constante disponibilidad de información y la instantaneidad de las interacciones pueden fomentar una cultura de gratificación instantánea, donde la atención se centra en lo que está sucediendo en el momento presente, influyendo en cómo procesan la

información y toman decisiones, esperando respuestas rápidas y resultados inmediatos en diversos aspectos de sus vidas.

Sin embargo, esta dinámica puede impulsar una mayor agilidad mental y habilidades multitarea, al cambiar rápidamente entre diferentes actividades y mantenerse al tanto de múltiples conversaciones y eventos en línea (Álvarez, M., & Cortés, A. 2018). Sin embargo, puede dificultar la concentración y la profundización en temas complejos. Además, la comunicación instantánea puede crear una sensación de conexión constante, pero también una dependencia excesiva de la validación y la atención en línea, afectando la calidad de las relaciones interpersonales y contribuyendo a una sensación de desconexión emocional que puede impactar negativamente en los procesos psicológicos superiores.

Es necesario entonces precisar que las funciones mentales superiores o procesos psicológicos superiores se definen como conductas deliberadas, mediadas e interiorizadas; adquiridas en el aprendizaje y la enseñanza (Bodrova y Leong, 2004). Las dificultades en las funciones mentales superiores pueden afectar el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y el bienestar emocional de los adolescentes.

Así pues, los procesos psicológicos superiores son los siguientes: percepción mediada, atención dirigida, memoria deliberada y pensamiento lógico; ellos conforman la inteligencia del ser humano y lo distinguen de los animales. (p. 222). Bajo esta perspectiva, es relevante introducir el concepto de estos procesos psicológicos a la memoria de trabajo o memoria deliberada, definida como la capacidad de almacenar información a corto plazo, mientras se ejecutan operaciones mentales (Etchepareborda & Abad-Mas, 2005). Se podría argumentar que el uso prolongado de las redes sociales no debería requerir un esfuerzo adicional en términos de memoria, sin embargo, existe un modelo cognitivo de la memoria compuesto por el ejecutivo

central, que asigna recursos atencionales (Giraldo et al., 2021). Es en este punto donde el uso de las redes sociales interviene, afectando la atención al competir por los recursos atencionales del ejecutivo central.

Complementando lo anterior, la atención dirigida es un proceso complejo que involucra la capacidad de enfocar la consciencia en estímulos específicos, filtrar información, seleccionar lo relevante y activar las áreas cerebrales necesarias para procesar y responder de manera adecuada a los estímulos del entorno. (Estévez-González et al., s. f.). Alternar entre revisar redes sociales y realizar tareas académicas divide la atención de los estudiantes, lo que interrumpe su proceso de memorización y comprensión de la información, por ejemplo, mientras intentan estudiar, pueden distraerse con notificaciones de redes sociales, lo que implica detener el proceso de memorización que se estaba realizando en tareas académicas.

Por esta misma línea, la percepción se refiere al proceso cognitivo mediante el cual los individuos organizan e interpretan la información sensorial que reciben del entorno para darle significado y formar una representación mental de la realidad. (Melgarejo, 1994). Esto se destaca como una faceta crucial en el estudio de la percepción en los adolescentes, no solo enfocándose en cómo la percepción puede afectar sus funciones cognitivas, sino también en cómo los adolescentes perciben esta afectación. Esta perspectiva debe ser considerada, ya que no solo se trata de exponer cómo la percepción moldea su capacidad para procesar información, sino también de reconocer cómo interpretan y experimentan personalmente estas dificultades o beneficios que les pueda traer dentro de su propia experiencia.

A esto se añade que el pensamiento es una función psíquica en la cual un individuo usa representaciones, estrategias y operaciones frente a situaciones o eventos de orden real, ideal o imaginario en su experiencia del mundo (Naranjo & Peña, 2016). La relación entre el

pensamiento y la percepción permiten entender por qué algunos adolescentes minimizan el impacto negativo del mal uso de las redes sociales en su rendimiento académico. Su falta de reconocimiento o comprensión total de cómo las redes sociales pueden afectarles puede deberse a una distorsión en su percepción de la realidad. Es probable que no consideren todos los efectos negativos, como la distracción, la falta de concentración, la procrastinación o el impacto en las relaciones personales. Por consiguiente, la Organización Mundial de la Salud define la Salud mental como:

Un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos".
(Organización Mundial de la Salud. 2022)

De aquí se desprende que las redes sociales pueden ser la herramienta facilitadora que permite a los adolescentes acercarse a este ideal de Salud mental y, del mismo modo, el mal uso de estas puede afectar directamente el desarrollo de las capacidades individuales y colectivas, afectando la toma de decisiones y la manera en que se establecen las relaciones con los demás y con su entorno.

De este modo, basándose en que los estudios epidemiológicos muestran las altas cifras de uso de las redes sociales por parte de los adolescentes, debidas a la gran atracción que ejercen las redes sociales en este grupo (Navarrete et al. 2017, p.261). Se evidencia un potencial riesgo en cuanto logran afectar las capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, donde los adolescentes toman por referencia lo que ven a través de sus pantallas si darse cuenta

acerca de la realidad de esto o no, estableciendo relaciones conflictivas en las que ponen el riesgo su propia salud mental.

A causa de ello, podemos hablar de autores que defienden el uso de las redes sociales y el incremento en el rendimiento académico, mientras que otros refieren aspectos negativos que lo afectan, sin embargo, existen opiniones encontradas respecto a los beneficios o desventajas de las redes sociales en el rendimiento académico de los estudiantes. Espinoza et

al (2018) afirman que no son las redes sociales quienes generan impactos positivos o negativos en sí mismas, sino la manera en que estas son utilizadas por las personas y resaltan que la supervisión brindada por parte de educadores, cuidadores y usuarios será decisiva en el resultado de estas, entendiendo que por sí mismo el rendimiento académico y las redes sociales no son dos cosas aparte, sino el resultado de un accionar primario por parte de los usuarios adolescentes.

Adicional a esto, no se puede perder de vista uno de los efectos negativos de las redes sociales que se liga directamente a la autoestima y el autoconcepto de los adolescentes, estos al encontrarse en una etapa del desarrollo vulnerable en el que apenas están siendo integrados dificulta la imagen de sí mismos, haciendo una especie de bola de nieve que logra desencadenar en espacios mucho más profundos y significativos. Castillo et al (2023) refiere a un término relevante y acorde a esta situación: "Regulación Emocional" como una capacidad que cada persona debe tener para afrontar situaciones adversas que se le presente en la vida, entenderlas, analizarlas y tomar decisiones basados en esta información, cuya finalidad es ayudar a tomar consciencia de los actos; cuando esta acción falla, todo lo demás comienza a malograrse.

Finalmente se destacan investigaciones como la realizada por López et al (2023) Donde las conclusiones llevan a pensar que la mayoría de los adolescentes padecen o han presentado

síntomas de las patologías provocadas por las redes sociales, pero desconocen esta situación y se relaciona con otros factores que excluyen a las redes sociales y su uso de esta situación. Recalcando nuevamente la importancia que se le debe dar a la orientación y educación con respecto al uso de las redes sociales a través de materiales didácticos que utilicen las mismas redes sociales como método de difusión de información.

3. Metodología

El presente estudio emplea un enfoque de investigación cualitativa, que se caracteriza por su énfasis en comprender fenómenos sociales desde una perspectiva holística y contextual. Este enfoque es adecuado para explorar la percepción de los adolescentes sobre el uso excesivo de redes sociales y su impacto en los procesos académicos, ya que permite una comprensión profunda de los significados y experiencias de los participantes.

3.1 *Diseño y enfoque de investigación*

La investigación cualitativa nos ofrece la flexibilidad necesaria para adaptarnos a la naturaleza dinámica y multifacética del tema estudiado, esta capacidad de adaptación y exploración continua es fundamental para abordar la complejidad inherente al tema y para garantizar la validez y la relevancia de los hallazgos obtenidos.

Con el enfoque fenomenológico, la investigación podrá enfocarse en la comprensión de cómo los individuos perciben y dan sentido a su realidad. En este contexto, el interés será explorar cómo los adolescentes interpretan el impacto del uso de redes sociales en su desempeño académico. Al adoptar este enfoque se busca capturar las perspectivas subjetivas de los participantes, permitiendo una exploración profunda de sus experiencias y percepciones, brindando la oportunidad de sumergirse en los contextos específicos de los adolescentes de la

Universidad Católica Luis Amigó, permitiéndonos comprender mejor las complejidades y matices de su relación con las redes sociales y lo que perciben en el rendimiento académico.

3.2 Población y muestra

En este estudio, se implementará un enfoque de muestreo sistemático para la selección de participantes. Se dirigirá la búsqueda hacia adolescentes que estén matriculados en los primeros semestres de su pregrado en la Universidad Católica Luis Amigó. Se espera que este grupo exhibe una amplia diversidad en términos de su origen socioeconómico, cultural y étnico. Además, se considerará la variabilidad en el uso de las redes sociales, desde aquellos que las utilizan de forma esporádica hasta aquellos que las emplean de manera intensiva como parte de su vida cotidiana.

Se prestará especial atención a aquellos participantes que indiquen un nivel académico que no cumpla con las expectativas o que no sea favorable en comparación con sus compañeros. Este aspecto será clave para comprender mejor las dinámicas entre el uso de las redes sociales y el rendimiento académico.

El tamaño de la muestra será determinado por la obtención de resultados que satisfagan los objetivos de la investigación. Se llevará a cabo un proceso iterativo de recolección de datos hasta alcanzar un punto de saturación, donde se obtengan devoluciones significativas y se logre una comprensión profunda del fenómeno estudiado.

La diversidad dentro de la muestra, que abarca aspectos como la edad, el género, el origen socioeconómico y cultural, así como el nivel de uso de las redes sociales, será fundamental para capturar una amplia gama de experiencias y perspectivas. Además, la inclusión específica de participantes con bajo rendimiento académico permitirá una exploración más

precisa de las posibles implicaciones negativas de las redes sociales en el ámbito educativo, así como el desarrollo de estrategias de intervención y prevención adecuadas.

3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de información

Entrevista:

Como necesidad de obtener información de primera mano, la entrevista es la herramienta predilecta para obtener dicha información, en oportunidades el investigador requiere de datos sobre el objeto de estudio que, a través de la observación, son imposibles de obtener, ya que responden a ideas, sentimientos, opiniones, valores, todos de carácter subjetivo.

Observación:

La observación juega un rol muy importante, ya que con ella se permite a los espectadores tener una visión mucho más amplia de las circunstancias que se viven dentro de contextos específicos, Ya Bunge (2007) señalaba que, la observación es el procedimiento empírico elemental de la ciencia que tiene como objeto de estudio uno o varios hechos, objetos o fenómenos de la realidad actual.

Grupos focales:

Los grupos focales permiten entablar el diálogo y el debate entre los participantes, para estos casos, se realizan en espacios académicos, en los cuales la cantidad de participantes estará determinada por los espacios proporcionados por la institución.

3.4 Aspectos éticos del estudio

1. Consentimiento Informado: Es crucial obtener el consentimiento informado de todos los participantes del estudio, asegurando que comprendan los objetivos, procedimientos, riesgos y beneficios de participar en la investigación. Se debe garantizar que la participación sea voluntaria y que los participantes tengan la libertad de retirarse en cualquier momento sin consecuencias negativas.

2. Confidencialidad y Privacidad: Se debe proteger la privacidad y confidencialidad de los participantes, asegurando que la información recopilada se maneje de manera segura y que se utilicen métodos de anonimización cuando sea necesario. Los datos personales deben ser tratados con cuidado y solo ser accesibles para los investigadores autorizados.

3. Protección de los Participantes Vulnerables: Se debe prestar especial atención a los participantes que puedan estar en situaciones de vulnerabilidad, como aquellos con bajo rendimiento académico o problemas de salud mental relacionados con el uso de redes sociales. Se debe garantizar que estos participantes reciban el apoyo necesario y que su participación no les cause daño adicional.

4. Beneficencia y No Maleficencia: Los investigadores deben buscar maximizar los beneficios y minimizar los riesgos para los participantes. Se debe tener cuidado de no causar daño físico, emocional o psicológico a los participantes durante el estudio. Además, se deben considerar las posibles implicaciones negativas de la investigación en la comunidad estudiantil y tomar medidas para mitigar cualquier efecto adverso.

5. Transparencia y Honestidad: Es importante mantener la transparencia en todas las etapas del proyecto, desde la planificación hasta la publicación de resultados. Los investigadores deben ser honestos sobre los objetivos y métodos de investigación, así como sobre cualquier conflicto de intereses que puedan surgir.

6. Respeto a la Diversidad Cultural y Ética: Se debe tener en cuenta la diversidad cultural y ética de los participantes, asegurándose de que las prácticas de investigación sean sensibles y respetuosas hacia todas las personas involucradas. Se deben evitar estereotipos y

generalizaciones, y se debe buscar la inclusión de una amplia variedad de voces y perspectivas en el estudio.

3.5 *Análisis de datos*

Se aplicará un análisis fenomenológico narrativo para comprender y describir las experiencias vividas de los participantes a través de sus narrativas. Permitirá una comprensión profunda y contextualizada de cómo los adolescentes perciben y experimentan el impacto del uso excesivo de redes sociales en sus procesos académicos, proporcionando información para el desarrollo de estrategias de intervención y promoción de un uso más equilibrado de las redes sociales entre esta población.

3.6 *Limitaciones del estudio*

Las limitaciones del estudio están principalmente relacionadas al carácter subjetivo de la investigación y la delimitación de la muestra, ya que, al ser establecida sólo en el ámbito de la Universidad Católica, deja de lado diferentes contextos en los cuales los resultados podrían variar debido a factores sociales, demográficos y/o económicos.

4. *Resultados y discusión*

A través de entrevistas semiestructuradas, observación no participativa y grupos focales con estudiantes de primer semestre, se buscó construir en base a las propias vivencias de los participantes focalizar los resultados en dos grandes temáticas que permiten dar respuesta a la pregunta forjadora de el presente artículo.

En primer lugar, en lo relacionado al **rendimiento académico**, se rastrea que la implicación de las redes sociales es un tema recurrente entre los estudiantes adolescentes. Muchos reportan que estas plataformas son una fuente constante de distracción, interrumpiendo su capacidad para concentrarse en tareas importantes y afectando directamente su desempeño académico. La exposición constante a notificaciones y contenido en redes fragmenta la atención, dificultando la finalización de actividades y reduciendo la efectividad en el estudio, además, la

gestión del tiempo es otro desafío significativo: Los estudiantes tienden a subestimar la cantidad de tiempo que pasan en estas plataformas, lo que interfiere con el cumplimiento de sus responsabilidades académicas y afecta su productividad.

No obstante, algunos adolescentes reconocen que, bajo ciertas condiciones, las redes sociales pueden ser herramientas útiles para el aprendizaje. Acceden a contenido educativo, colaboran en trabajos de grupo y buscan información complementaria para entender mejor los temas vistos en clase. Sin embargo, el beneficio de este uso depende de un manejo consciente y limitado, las interacciones en redes también tienen un impacto en las relaciones interpersonales en el entorno académico por ello, los conflictos o tensiones que surgen en línea pueden trasladarse a la dinámica en clase, afectando la colaboración en proyectos y la cohesión del grupo, lo que repercute en el rendimiento académico. En este contexto, la influencia jerárquica puede actuar como un ancla: figuras de autoridad o líderes informales pueden redirigir el uso de dispositivos hacia fines académicos, pero la falta de control puede transformar estas herramientas en elementos distractores.

Por otro lado, **el impacto a nivel mental y psicológico** es igualmente preocupante ya que la comparación social es una experiencia común entre los adolescentes, quienes, al observar la vida aparente de otros en las redes, experimentan inseguridades y FOMO (miedo a perderse algo). Este proceso puede afectar la autoestima y generar estrés, afectando indirectamente su rendimiento académico a esto se suma la presión por obtener aceptación a través de "likes" y comentarios, que incrementa la ansiedad y alimenta una necesidad constante de validación externa, lo que socava el bienestar emocional. Esta búsqueda de aceptación se traduce en distracciones, ya que los adolescentes priorizan el tiempo dedicado a crear contenido atractivo en lugar de enfocarse en sus estudios.

La dependencia emocional también emerge como un factor relevante; algunos estudiantes expresan que sienten ansiedad si no revisan sus redes sociales con frecuencia, lo que interfiere en su capacidad de concentración y contribuye a la "fatiga digital". Esta fatiga, producto del uso excesivo y continuo de las redes, afecta el bienestar mental y reduce la productividad. La combinación de estos factores muestra que, aunque las redes sociales pueden tener un potencial educativo, su uso desmedido sin una regulación adecuada tiende a impactar negativamente tanto el rendimiento académico como la salud mental de los estudiantes.

5. Conclusiones

Se concluye que los resultados obtenidos a través de la observación, el grupo focal y las entrevistas reflejan una comprensión profunda del impacto que tienen las redes sociales en el rendimiento académico de los adolescentes. La observación mostró patrones claros de distracción durante las horas de estudio, mientras que los grupos focales revelaron una falta generalizada de autocontrol y dificultad para priorizar el tiempo dedicado a las actividades académicas frente a las redes sociales. Las entrevistas, por su parte, permitieron profundizar en las percepciones individuales, destacando que, aunque muchos adolescentes reconocen el potencial negativo del uso excesivo de redes, les cuesta implementar medidas efectivas para gestionarlas de manera adecuada.

Lo anterior, permite dar una luz en la respuesta de los objetivos planteados al evidenciar que los adolescentes son conscientes de las consecuencias académicas del mal uso de las redes, pero carecen de las herramientas y estrategias necesarias para equilibrar su uso recreativo con las responsabilidades académicas. La influencia social y el temor a perderse experiencias (FOMO) fueron temas recurrentes tanto en los grupos focales como en las entrevistas, lo que confirma la fuerte presión social a la que están expuestos. Las implicaciones de estos hallazgos sugieren que se necesita un enfoque integral para abordar este problema,

involucrando tanto a las instituciones educativas como a las redes de apoyo en la creación de ambientes que promuevan hábitos digitales más saludables. Las universidades pueden desempeñar un papel clave implementando talleres sobre gestión del tiempo y autorregulación, mientras que las comunidades o los que han logrado identificar esta problemática deben orientar sobre cómo monitorear el uso de redes sin afectar la confianza y autonomía de los estudiantes.

Recopilando lo anterior, se recomienda que se desarrollen políticas educativas que integren la enseñanza de competencias digitales responsables, así como el establecimiento de programas de concienciación sobre los efectos del uso desmedido de redes en el rendimiento académico.

Finalmente, es necesario plasmar la reflexión sobre el uso de las redes sociales en los adolescentes ya que no es solo una cuestión de acceso a la tecnología, sino de aprender a manejarla de manera que no comprometa su desarrollo académico y personal. La acción coordinada entre educadores, familias y la sociedad en general será fundamental para mitigar estos efectos y fomentar un uso más equilibrado y positivo de las redes.

Referencias Bibliográficas

-Prensa Escuela - Pienso como tú piensas. (n.d.). Prensa Escuela. Retrieved February 20, 2024, from <https://www.elcolombiano.com/blogs/prensaescuela/pienso-como-tu-piensas/10746>

-Limas Suárez, S. J., & Vargas Soracá, G. (2021). Redes sociales como estrategia académica en la educación superior: ventajas y desventajas. *Educación y Educadores*, 23(4), 559–574. <https://doi.org/10.5294/edu.2020.23.4.1>

-INA. (2023, diciembre 7). El impacto de las redes sociales en nuestro cerebro. INA.
<https://www.neurocienciasaplicadas.org/post/el-impacto-de-las-redes-sociales-en-nuestro-cerebro>

-Kemp, S. (2022, febrero 15). Digital 2022: Colombia. DataReportal – Global Digital Insights.
<https://datareportal.com/reports/digital-2022-colombia?rq=colombia>

-Universidad Católica Luis Amigó. (2024). Cifras estadísticas institucionales. Población estudiantil, programas académicos, deserción. Medellín.

<https://www.funlam.edu.co/modules/direccionplaneacion/item.php?itemid=139>

-Ciudad-Fernández, Víctor, et al. «How Adolescents Lose Control over Social Networks: A Process-Based Approach to Problematic Social Network Use». *Addictive Behaviors*, vol. 154, julio de 2024, p. 108003. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.108003>.

-Estévez-González, A., García-Sánchez, C., & Junqué, C. (s. f.). La atención: Una compleja función cerebral. *REV NEUROL*.

-Jaramillo Naranjo, L. M., & Puga Peña, L. A. (2016). El pensamiento lógico-abstracto como sustento para potenciar los procesos cognitivos en la educación. *Sophía*, 2(21), 31.
<https://doi.org/10.17163/soph.n21.2016.01>

-Melgarejo, L. M. V. (1994). Sobre el concepto de percepción. *Alteridades*, 8, Article 8.

-Álvarez, M., & Cortés, A. (2018). Redes sociales: la inmediatez de la comunicación y su influencia en la percepción de los jóvenes. *Revista científica Expresión Científica*, 56-68.

-Flores Navarro, H. V. (2023). Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

-MENDOZA LIPA, Juan Ruben."Uso excesivo de redes sociales de internet y rendimiento académico en estudiantes de cuarto año de la carrera de psicología UMSA". Edu. Sup. Rev. Cient. Cepies [online]. 2018, vol.5, n.2, pp.57-70.

-Galo Alfredo Flores Lagla, Juan Carlos Chancusig Chisag, José Augusto Cadena Moreano, Oscar Alejandro Guaypatín Pico, Raúl Humberto Montaluisa Pulloquina. (2018). La influencia de las redes sociales en los estudiantes universitarios. Boletín Redipe, ISSN-e 2256-1536, Vol. 6, No. 4, 56–65.

-María Verónica Lazo Moreira y Katherine Sophia Fernández Moreira (2018): "La utilización de redes sociales y sus efectos psicológicos en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Técnica de Manabí.", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (abril 2018).

-Castillo-Riquelme, V. F., Lamilla-Cifuentes, Y. E., Araya-Fernández, M. E., & Martínez-Lecaros, B. N. (2023). (Des)regulación emocional en estudiantes universitarios: cuando la adicción a dispositivos móviles pasa factura. Propósitos y representaciones, 11(2). <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1753>

-David Navarrete Villanueva, Sara Castel Feced, Beatriz Romanos Calvo e Ignacio Bruna Barranco. (2016, septiembre 26). Influencia negativa de las redes sociales en la salud de

adolescentes y adultos jóvenes: una revisión bibliográfica. *Psicología y Salud*, Vol. 27, Núm. 2, 255–267.

-Espinoza Guamán, E. E., Cruz Yaguachi, L. N., & Espinoza Freire, E. E. (2018, septiembre). Las redes sociales y rendimiento académico. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 1(3) 38-44.

-López Iglesias, M., Tapia-Frade, A., & Ruiz Velasco, C. M. (2022). Patologías y dependencias que provocan las redes sociales en los jóvenes nativos digitales. *Revista de comunicación y salud*, 13, 23–43. <https://doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e301>

-Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. (2022, junio 17). Who.int. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

-Bunge, M. (2000). LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA. Su estrategia y su filosofía. Archive.org. <https://ia600604.us.archive.org/20/items/BungeMarioLaInvestigacionCientificaSuEstrategiaYSuFilosofia/Bunge%20Mario%20-%20La%20Investigacion%20Cientifica%20-%20Su%20Estrategia%20Y%20Su%20Filosofia%20.pdf>

-Campos y Covarrubias, G., & Martínez, N. E. L. (2012). La observación, un método para el estudio de la realidad. Unirioja.es. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3979972>