

## INCIDENCIA DE LA EXPOSICIÓN A LAS REDES SOCIALES EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

**Tania Katherine González Ninco<sup>1</sup>,**  
taniakatherinegonzalezninco@gmail.com

**ORCID:** <https://orcid.org/0009-0000-8709-3198>

**Institución Educativa  
La Victoria, Villavieja, Huila  
Colombia**

**Diana Lorena Salazar Caupaz<sup>2</sup>,**  
dianlo1128@gmail.com

**ORCID:** <https://orcid.org/0009-0004-7553-6712>

**Colegio Roberto  
Suaza Marquínez, Hobo, Huila  
Colombia**

**Cristian Andrés Cuero<sup>3</sup>**  
cristiancuero@gmail.com  
<https://orcid.org/0009-0005-4174-6233>

**Institución Educativa  
Tulio Arbeláez, Garzón, Huila  
Colombia**

**Recibido: 25/02/2025**

**Aprobado: 26/03/2025**

### RESUMEN

Este artículo explora la relación entre la exposición de los niños y adolescentes a las redes sociales y su rendimiento académico. Lo anterior, teniendo en cuenta que en los últimos años el uso de las redes sociales ha experimentado un crecimiento exponencial, afectando diversos aspectos de la vida cotidiana, especialmente entre los niños y adolescentes. En tal sentido, utilizando estudios y teorías relevantes, se examina cómo las interacciones en plataformas como Facebook, Instagram, YouTube y TikTok pueden influir tanto positiva como negativamente en los estudiantes. De igual forma, se discuten

<sup>1</sup> Estudiante de Doctorado en Educación (UPEL), Magister en educación y cultura de paz, Licenciada en educación básica con énfasis en educación artística, profesora de básica primaria Institución Educativa La Victoria Villavieja Huila,

<sup>2</sup> Estudiante de Doctorado en Educación (UPEL), Magister en psicología educativa, Especialista en administración de la informática educativa, Licenciada en educación preescolar. Profesora de preescolar Colegio Roberto Suaza Marquínez de Hobo Huila.

<sup>3</sup> Estudiante de Doctorado en Educación (UPEL), Magister en educación desde la diversidad, Licenciado en educación básica con énfasis en Humanidades y Lengua Castellana, Profesor de secundaria de la Institución Educativa Tulio Arbeláez de Garzón Huila.

implicaciones para padres y educadores en la gestión de la exposición a las redes sociales. En relación con la metodología, se realiza una revisión bibliográfica, sobre investigaciones publicadas entre los años 2019 y 2024. Los hallazgos de esta revisión indican que la exposición a las redes sociales tiene una incidencia variable en el rendimiento académico de los niños, dependiendo de factores como el tiempo de uso, el tipo de contenido consumido y el contexto socioeconómico. Por tanto, es fundamental considerar estos factores para desarrollar estrategias que mitiguen los efectos negativos y potencien los positivos.

**Palabras clave:** Redes sociales, rendimiento académico, niños, educación, ciberseguridad.

## IMPACT OF SOCIAL MEDIA EXPOSURE ON THE ACADEMIC PERFORMANCE OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

### ABSTRACT

This article explores the relationship between children's and adolescents' exposure to social media and their academic performance. This is particularly relevant given that in recent years, the use of social media has experienced exponential growth, affecting various aspects of daily life, especially among children and adolescents. In this regard, using relevant studies and theories, it examines how interactions on platforms like Facebook, Instagram, YouTube, and TikTok can influence students both positively and negatively. Likewise, it discusses implications for parents and educators in managing exposure to social media. Regarding the methodology, a literature review is conducted on research published between 2019 and 2024. The findings of this review indicate that exposure to social media has a variable impact on children's academic performance, depending on factors such as usage time, the type of content consumed, and socioeconomic context. Therefore, it is essential to consider these factors to develop strategies that mitigate negative effects and enhance positive ones.

**Keywords:** Social networks, academic performance, children, education, cybersecurity.

## INTRODUCCIÓN

Las redes sociales han experimentado un crecimiento significativo en los últimos años, convirtiéndose en una parte integral de la vida cotidiana de muchas personas, incluidos los niños y adolescentes, en la medida que estas plataformas digitales ofrecen un sinfín de oportunidades de comunicación, interacción y acceso a la información. Sin embargo, se plantean interrogantes sobre su impacto en el rendimiento académico de los menores. Al respecto, a partir del surgimiento del internet, se propicia la creación de comunidades en los que se comparten intereses y cuyos miembros pertenecen a diferentes grupos económicos, lugares geográficos, razas, religión.

De hecho, como lo indica Pérez, et.al, (2023) “Las redes sociales se han convertido en los últimos años en los espacios de relación y comunicación más habituales, sobre todo para los jóvenes, condicionando sus hábitos de expresión” (p.1). A tal punto, de cambiar las dinámicas de comunicación, de expresión, afectando las capacidades de socialización, comunicación, expresión y escritura de los niños y jóvenes (Pérez, et.al,2023). En el mismo sentido, para Giménez (2023) “Estas plataformas digitales se han convertido en parte integral de nuestras vidas, influyendo en múltiples aspectos de nuestra sociedad y teniendo un impacto significativo en diversos ámbitos” (p.6). Claro está, que aunque las redes sociales ofrecen beneficios en términos de comunicación y acceso a información, también se han identificado algunas desventajas. Dentro de ellas se encuentra, la distracción generada por la variedad de información

irrelevante y la falta de concentración en las tareas académicas. Ello sin dejar de lado, el impacto por la exposición al acoso cibernético.

De hecho, de acuerdo con Valencia (2019) “aproximadamente el 25% de los estudiantes que dedican más de cinco horas al día al uso de las redes sociales tienen un bajo desempeño académico, y estas horas que emplean para el uso de tecnología, están incluidas en la jornada escolar” (p.59). Incluso, para Muñoz, et.al. (2023) “La pérdida de tiempo en el ambiente académico es consecuencia de todas las horas dedicadas a las redes sociales, aunque cabe destacar que los propios alumnos son conscientes de esta situación pues tres de cada cuatro se percatan del tiempo perdido” (p.21). Lo anterior, genera interrogantes respecto al control que realizan padres de familia o cuidadores, de tal forma que los niños y jóvenes hagan uso de las redes sociales durante periodos de tiempo razonable, sin que se vean afectadas sus responsabilidades y mucho menos en riesgo ante la exposición a contenido inadecuado.

En referencia a los riesgos a los que se ven expuestos los niños y jóvenes al hacer uso de redes sociales, para Giménez (2023) “La privacidad y seguridad en las redes sociales son preocupaciones importantes en la sociedad actual. Aunque estas plataformas ofrecen formas de conectar y compartir información, también plantean riesgos relacionados con la protección de datos personales y la exposición a amenazas en línea” (p.33). A ello, se suma la tendencia de influencers quienes generar contenido de todo tipo, el cual puede llegar a modificar el comportamiento de los seguidores. Precisamente, las redes sociales para Lozano, et.al. (2023) “son un nuevo ecosistema

de relaciones sociales en el que los adolescentes siguen a personajes públicos o «influencers»: «instagramers», «twitteros» y «youtubers». Su comportamiento en los posts que publican se convierte en una tendencia y un modelo para las nuevas generaciones” (p.125).

En tal caso, más allá de su uso, mediante este artículo a partir de la revisión de diferentes investigaciones y/o publicaciones realizadas se pretende analizar ¿Cómo afecta la exposición a las redes sociales el rendimiento académico de los niños y adolescentes?; teniendo presente, que también hay algunas ventajas, que dependen del uso adecuado que se le den, resultando importante la supervisión de los padres y la promoción de un equilibrio entre el uso de las redes sociales y las actividades académicas, siendo aspectos claves para garantizar un buen desempeño escolar. Por tanto, el objetivo examinar cómo la exposición a redes sociales afecta el rendimiento académico de los niños y adolescentes y su mismo desarrollo psicológico y social.

## LAS REDES SOCIALES

Los orígenes de las redes sociales se presentan en el año 1994 llamada Geocities y que en 1998 fue comprada por Yahoo. En 1995 de igual forma surge theglobe.com, mismo año en que se crea Classmates.com la cual ya guardaba características similares a Facebook. Sin embargo, como tal la primera red social nació en 1998 con el lanzamiento de Sixdegrees.com por parte de Andrew Weinreich, la cual permitía

relacionarse con otros, enviar mensajes y que fue copiada por plataformas como Friendster, MySpace e incluso LinkedIn y Facebook. Por su parte en 1997 nace Google y también el primer servicio de mensajería instantánea AOL Instant Messenger (AIM). Con la llegada de la Web 2.0 surge Friendster, la cual es considerada la madre de las actuales redes sociales y de ella copiaron numerosas funcionalidades otras plataformas presentes en la actualidad y que se desarrollan a partir del 2023. (Moreno, 2015).

Frente al concepto de las redes sociales, estas son plataformas en línea que permiten a las personas conectarse y comunicarse con otras a través de Internet. Estas se caracterizan por permitir el intercambio de información, contenidos y la comunicación. Al respecto, para Aguirre (2011) “una red social es una estructura social compuesta por un conjunto finito de actores y configurada en torno a una serie de relaciones entre ellos, que se puede representar en forma de uno o varios grafos” (p.15). Para Paz, et.al. (2009) “Una red social es una estructura conformada por individuos y/u organizaciones que se conectan para establecer distintos tipos de relaciones (casuales, familiares, de amistad, laborales” (p.25).

Otras definiciones relacionan la red social con una comunidad con la cual se interactúa, tal cual como lo hace Freeman (como se citó en López, et.al., 2023) para quien una red social es como “una comunidad instalada en la web donde los usuarios pueden compartir opiniones, gustos, ideologías, sentimientos, etc.; además, se incluyen otras funciones como la económica, política, entre otras” (p.3). A lo que se suma Requena (como se citó en Niño, 2020) para quien “El concepto de red social también

tiene un pleno sentido en su utilización como medio de integración social, de implicación de sujetos en el interior de un sistema social determinado...”(p.22). En este caso ambos autores resaltan la importancia de las redes sociales como plataformas donde no solo se intercambian ideas, sino también como espacios que facilitan la integración social y la interacción en dimensiones políticas y económicas, contribuyendo a la construcción de comunidades en el entorno digital.

Definiciones que, llevadas a lo digital, permiten referenciar lo expresado por Moreno (2015) quien la cataloga como “Plataforma digital de comunicación global que pone en contacto a un gran número de usuarios” (p.24). En el mismo sentido, para Giménez (2023) “Estas plataformas brindan la capacidad de compartir instantáneamente pensamientos, ideas, noticias y contenido multimedia, lo que ha democratizado la creación y distribución de la información” (p.6). Tales apreciaciones, muestran como estas plataformas facilitan el intercambio de información, contenidos, mensajes y la creación de comunidades virtuales con intereses comunes. Las redes sociales han evolucionado a lo largo del tiempo y han adquirido diferentes formas y funciones. Es de tener en cuenta, que algunas redes sociales se centran en la interacción entre amigos y familiares, mientras que otras se enfocan en intereses específicos, como la música, el deporte o la fotografía. En referencia a ello, para Giménez (2013) “Estas plataformas digitales se han convertido en parte integral de nuestras vidas, influyendo en múltiples aspectos de nuestra sociedad y teniendo un impacto significativo en diversos ámbitos” (p.6).

Otro aspecto para resaltar aquí tiene que ver con las posibilidades que estas ofrecen y las tendencias especialmente por parte de los niños y adolescentes de compartir sus gustos, su día a día a través de las redes sociales. De ahí que para Navarrete, et.al. (2017) una “red social “es un término utilizado para describir plataformas basadas en Internet para interactuar con personas que comparten con los usuarios intereses, metas comunes o contextos similares, o que simplemente son conocidos” (p.256). Esto resalta la naturaleza de las redes como espacios de encuentro, donde se forman comunidades basadas en afinidades o vínculos previos. Esta interacción en línea permite que personas de distintos lugares puedan conectarse y mantener relaciones, lo que amplía el concepto tradicional de comunidad y lo lleva a un entorno digital, derribando las barreras físicas y facilitando el acceso a otros con intereses afines. A ello se suma Oliva (como se citó en Lardies y Potes, 2022) quien dice que “las redes sociales se presentan como plataformas virtuales de interacción social en las que los sujetos crean un perfil y lo comparte con otros usuarios. En estos espacios, los adolescentes expresan, exploran y construyen sus identidades” (p.5).

Esto último, da una dimensión más personal y psicológica al señalar que las redes sociales son espacios donde los adolescentes, en particular, pueden expresar, explorar y construir sus identidades. Esta afirmación subraya que las redes no solo son plataformas para la interacción, sino también escenarios donde los individuos, especialmente en la adolescencia, tienen la oportunidad de experimentar y definirse a sí mismos a través de sus perfiles y la interacción con otros. Esto es significativo, ya que,

en esta etapa de la vida, la búsqueda de identidad es fundamental, y las redes sociales ofrecen un espacio virtual en el que los adolescentes pueden navegar por estas cuestiones de manera pública o privada, conectándose con pares y reflejando aspectos de su desarrollo personal.

En términos generales se puede evidenciar cómo las redes sociales operan tanto a nivel de comunidad (como espacios para compartir intereses comunes) como en el ámbito individual (en la exploración de la identidad), lo que las convierte en herramientas poderosas de interacción social y desarrollo personal.

## TIPOS DE REDES SOCIALES

Existen diferentes tipos de redes sociales, dentro de las que se encuentran las generalistas en las cuales son abiertas a todo tipo de personas como Facebook, X y Google+. Así como redes de nicho las cuales se presentan por interés común, como las profesionales, de ocio y geográficas dentro de las que se encuentran LinkedIn, MySpace, Pinterest, entre otras. (Moreno, 2015). Claro está, que la clasificación de las redes sociales puede darse a partir de su propósito y de la manera en cómo se facilita la interacción entre los usuarios. Desde las más comunes como Facebook, hasta las profesionales como o LinkedIn, aquellas para compartir fotos y videos como Instagram, Pinterest y YouTube, las de compartir contenido en tiempo real como TikTok o aquellas para compartir mensajería instantánea como WhatsApp y Telegram.

Otras clasificaciones corresponden a redes sociales directas, que a su vez se clasifican por su finalidad (ocio y uso profesional), modo de funcionamiento, grado de apertura (públicas y privadas) y nivel de integración (vertical y horizontal). Mientras que las redes sociales indirectas se encuentran integradas por foros, blogs. (Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la SI, ONTSI, 2011). Indudablemente estas redes sociales, su misma funcionalidad y clasificación van cambiando a partir de las necesidades de los usuarios y de los desarrollos tecnológicos (Giménez, 2023).

## METODOLOGÍA

La metodología se da bajo un enfoque cualitativo, centrado en la revisión sistemática de literatura académica. El objetivo principal es analizar la relación entre la exposición a redes sociales y el rendimiento académico de niños y adolescentes, considerando aspectos como el tiempo de uso, el tipo de contenido consumido y el contexto socioeconómico. De ahí, que el diseño metodológico se enmarca en el paradigma interpretativo – hermeneútico, donde se busca comprender fenómenos sociales a partir de su análisis en contextos específicos, así como realizar una interpretación profunda y detallada de los datos recolectados, identificando patrones, relaciones y categorías relevantes.

La recopilación de datos se realiza a través de una búsqueda sistemática en bases de datos académicas como Scopus, Web of Science, y Google Académico. Para garantizar un alcance amplio y relevante, se definen como criterios de búsqueda, el uso de términos claves como redes sociales, rendimiento académico, niños y adolescentes, educación, ciberseguridad, estudios realizados entre los años 2019 y 2024. Teniendo en cuenta lo anterior, se hace la revisión de los títulos, resúmenes y palabras clave para identificar documentos potencialmente relevantes, considerando como criterios de inclusión artículos originales, tesis doctorales y de maestría, libros; niños y adolescentes como población objeto de estudio, investigaciones relacionadas con el impacto de las redes sociales en el rendimiento académico, la salud mental y el desarrollo socioemocional, estudios cualitativos, cuantitativos o mixtos, siempre que aportaran evidencia sobre el uso de redes sociales en el ámbito escolar.

El análisis de los documentos seleccionados se realiza a cabo mediante técnicas de análisis de contenido, buscando identificar relaciones temáticas, además de la categorización de la información y una triangulación de resultados con las experiencias observadas por las autoras y con investigaciones previas para validar los hallazgos.

## RESULTADOS

Los resultados obtenidos a partir de la revisión sistemática de literatura ofrecen una visión integral sobre cómo la exposición a las redes sociales afecta el rendimiento académico de niños y adolescentes. Los hallazgos se centran en las redes como formas de comunicación y retos frente a riesgos de seguridad y privacidad, los influencers y su impacto en los menores de edad y las redes sociales y su impacto en el rendimiento académico de niños y jóvenes.

### **LAS REDES COMO FORMAS DE COMUNICACIÓN Y RETOS FRENTE A RIESGOS DE SEGURIDAD Y PRIVACIDAD**

Las redes sociales han transformado radicalmente la forma en que las personas acceden y comparten información. Estas plataformas permiten que cualquier individuo, independientemente de su ubicación geográfica, nivel educativo o recursos económicos, pueda crear, difundir y acceder a contenido de manera rápida y eficiente. Este fenómeno ha democratizado la información, rompiendo con el control tradicional que los medios masivos ejercían sobre la producción y distribución de contenido. Ello lo reafirma Giménez (2024) ante el hecho que “actualmente hay más de 5,04 mil millones de personas usuarias de las redes sociales en el mundo, con un crecimiento del 5,6% con respecto al año pasado, representando más del 62% de la población mundial...” (p.7).

Cifras como las anteriores llevan a generar intereses en problemáticas relacionadas con la adicción, de seguridad y privacidad y uso sin control por parte de niños y adolescentes. No hay duda de que, por la edad, la falta de experiencia puede llevar a que niños y adolescentes sean víctimas fáciles de situaciones como robo de identidad, de entrega de información como fotografías, de acoso sexual, sin dejar de lado el ciberbullying.

En tal sentido, para Giménez (2023) “La privacidad y la seguridad se han convertido en temas críticos, ya que los usuarios comparten cada vez más información personal y se enfrentan a riesgos como el robo de identidad y el acoso en línea” (p.39). Ello sin dejar de lado para el mismo Giménez (2023) “el impacto psicológico de las redes sociales, incluida la adicción y la comparación constante con los demás, también es un tema de preocupación” (p.39). Tales situaciones, pueden producirse ante el deseo de los menores de darse a conocer, de aceptación, sino también por desconocimiento y/o falta de formación respecto al manejo adecuado a de las redes sociales, sin dejar de lado la falta de control parental. Situación que conlleva a que sea necesario que, tanto en el seno de su hogar, como en las instituciones educativas, se generen espacios que permitan que los niños y jóvenes hagan un mejor uso de redes sociales, en relación con la protección de su privacidad.

Por consiguiente, para González (2022) “La educación digital requiere un acompañamiento educativo que ayude a discernir lo público, lo privado y lo íntimo. Las bases de este enfoque educativo se asientan sobre la consideración de la persona como centro...” (p.599). Propuesta en la coincide Hernández, et.al.(2021) para quienes “la

protección de la privacidad en los entornos digitales debe ser una prioridad formativa desde diferentes instancias educativas, para que pueda convertirse no sólo en una habilidad, sino también en un valor a potenciar” (p.135). El interrogante es si están los docentes lo suficientemente preparados para asumir este reto y aun más si es de interés del sistema educativo en atender situación. Ello en el entendido, que más allá de restringir el uso de redes sociales, conviene trabajar en educar no solo a los niños y adolescentes, sino también a los padres de familia o cuidadores.

En todo caso, en plena era digital es innegable que parte de los hechos delictivos se han trasladado a la web, a tal punto que a diario se presentan delitos que atentan contra la intimidad, el patrimonio, de quienes hacen uso de esta. En tal sentido, es la privacidad, la suplantación de identidades, el ser espiado, el uso adictivo, pérdida de tiempo y el uso delictivo, en cuanto a ser objeto de ciberbullying, de explotación sexual o acoso, exposición a contenido inapropiado, víctimas de fraudes en línea donde se les solicita información personal o financiera de sus padres, el compartir información personal sin darse cuenta de las consecuencias, como ubicación, fotos o datos sensibles, a lo que pueden verse expuestos niños y adolescentes a través de las redes sociales.

Un aspecto para considerar tiene que ver con las competencias digitales, en la medida que con relación al uso de redes sociales los niños y jóvenes muestran una gran destreza en comparación con los adultos. Sin embargo, ello no es suficiente, puesto que se requiere tener control de su uso, de tal forma de evitar ser víctima de algunos de los peligros presentes en las redes sociales. De hecho, los niños y adolescentes para

Hernández, et.al. (2021) “de forma temprana comparten, diseñan o generan contenidos e informaciones sobre su vida cotidiana. Sin embargo, ni la facilidad, ni el rápido manejo de las tecnologías garantizan que sean competentes o que puedan ser capaces de evitar riesgos digitales” (p.135). La paradoja aquí esta, en que quienes debieran formar y controlar el uso de redes sociales en niños y adolescentes no tienen la suficiente destreza, por lo que pueden terminar por convertirse en parte del problema.

## LOS INFLUENCERS Y SU IMPACTO EN LOS MENORES DE EDAD

Los influencers, o personas con gran presencia y seguidores en redes sociales, han adquirido una influencia significativa sobre los menores de edad, convirtiéndose en figuras clave dentro de la cultura juvenil y digital. Su impacto en los niños y adolescentes se manifiesta de diversas maneras, desde el consumo de productos hasta la formación de valores y estilos de vida. Frente a ello, puede representar un riesgo para Zozaya, et.al. (2023) pues “Si bien los menores cuentan con las habilidades que aporta el uso intenso de la tecnología para adaptarse a las particularidades técnicas del mundo digital, el pensamiento crítico para el reconocimiento de contenidos persuasivos es una labor pendiente por desarrollar para el beneficio integral de su experiencia online” (p.3). Sin embargo, dado el uso masivo de redes sociales, para Lozano, et.al (2022) “los adolescentes participan en el intercambio social y la autoedición para ajustar la visión de sí mismos a su yo ideal” (p.126). Aquí resulta importante tener en cuenta, que los niños

y jóvenes, viven procesos de adaptación y aceptación de sus pares, por lo que, ante ello, buscan seguir y/o copiar comportamientos, maneras de vestir, para de esta manera estar a la moda.

De hecho, tal cual como lo expresa Camacho (2023) “La adolescencia es un periodo que se caracteriza por la exploración de la identidad o la búsqueda de un sentido coherente de sí mismo” (p.118). Es así como en el caso del adolescente decide publicar contenido en las redes, las cuales toma como la versión de si mismo, recibe la aceptación o rechazo de sus pares, llegando a tomar ello, como una imagen de si mismo. Aspecto que puede generar consecuencias, ya sean positivas o negativas en su autoestima o rendimiento académico. Llegando en tal sentido, al extremo de querer parecerse al “influencer” de su preferencia. En ultimas, los niños y jóvenes comienzan a tomar en redes sociales un rol de generación de identidad y de búsqueda de aceptación.

En consecuencia, para Lozano, et.al. (2022) “Las redes sociales operan en la vida cotidiana de los adolescentes. El establecimiento de relaciones parasociales entre seguidores e «influencers» («instagramers», «youtubers» y «tweeters») tiene una importancia considerable para los adolescentes de hoy en día” (p.133). Incluso, para Suarez, et.al. (2021) “Las implicaciones entre los seguidores y sus youtubers favoritos tienen un alcance tanto cognitivo, afectivo como conductual. Así, cuanto más implicado esté un seguidor, más aumenta el compromiso lo que se traduce en un deseo mayor de conocer los contenidos (p.43). Lo anterior, además de los impactos de tipo social y en el rendimiento académico, puede provocar adicción, la cual se puede manifestar con la

obsesión por las redes sociales, al pensar y fantasear constantemente con lo que allí ocurre. Además de, falta de control en su uso y descuido de las demás actividades y/o responsabilidades cotidianas y la incapacidad para limitar el tiempo en que se hace uso de estas. (Escurra y Salas, como se citó en Colonio, 2023).

Independientemente de las consecuencias producto del uso excesivo de las redes sociales, de la falta de experiencia en el manejo responsable de parte de niños y adolescentes, sumado a la falta de control de sus padres, estas seguirán siendo una de las opciones de entretención predilectas por parte de esta población. En todo caso, para Niño (2020) “parece vital mostrarse, exhibirse ante sus pares, en una sociedad donde la aceptación se configura a través de los likes, lo que estimula la identidad que el grupo de presión social espera que manifieste” (p.32). De hecho, para Rodríguez y Arango (2022) “Las redes aportan también en la satisfacción que produce tanto el entretenimiento como el hecho de poder expresar preferencias personales, sumado a las posibilidades que brindan para el autodescubrimiento del joven y su forma de interactuar” (p.5).

De todas formas, lo anterior pone en evidencia un fenómeno complejo en el desarrollo de la identidad adolescente en la era digital. La necesidad de exhibirse y ganar "likes" para ser aceptado en un entorno de constante comparación y exposición pública destaca cómo las redes sociales influyen en la autopercepción y en la autoestima de los jóvenes. Este tipo de aceptación basada en la validación externa puede llevar a que los adolescentes construyan una identidad moldeada por las expectativas del grupo social,

en lugar de una expresión auténtica de sí mismos. Por otro lado, en relación al rol de las redes sociales en el autodescubrimiento revela el lado positivo de estas plataformas; más allá de la presión, pueden servir como una vía de expresión y exploración personal, permitiendo a los jóvenes conocerse y comunicarse de maneras antes inaccesibles. Sin embargo, el desafío es encontrar un equilibrio entre el uso de las redes como un espacio de crecimiento y la dependencia de la aprobación digital, algo crucial para fomentar una identidad sólida y saludable en una etapa tan vulnerable.

## **LAS REDES SOCIALES Y SU IMPACTO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE NIÑOS Y JÓVENES**

Las consecuencias sobre el rendimiento académico corresponden a una de las preocupaciones que genera el uso de redes sociales entre los niños y adolescentes, quienes comienzan a hacer uso de estas cada vez más temprano. Olvidándose de sus responsabilidades y ocupando la mayor parte del tiempo en visualizar, compartir o comunicarse a través de las redes e incluso generar algún tipo de contenido, ocupando el tiempo que debiera destinar para sus compromisos académicos. En tal sentido, para Camacho, et. al. (2023) “un uso excesivo de estas puede provocar trastornos psicológicos como ansiedad, depresión, adicción a las redes sociales, así como otras consecuencias a largo plazo como el aislamiento, la conciencia del tiempo, la falta de compromiso académico y el descuido personal” (p.118). Situación que se propicia desde

el mismo momento en que los padres de familia entregan un celular a un niño como herramienta de entretenimiento, sin que él tenga la suficiente madurez para hacer uso de este.

A propósito, de acuerdo con López, et.al. (2023) “El número de menores con acceso a un teléfono móvil aumenta con la edad, pasando del 85,7% a los 13 años al 96,3% a los 15 años” (p.3) Esta situación es propiciada por los mismos padres quienes desde temprana edad entregan a sus hijos celulares como regalo, en algunos casos motivados por entregar herramientas de entretenimiento a sus hijos, para mantener comunicados con ellos o para facilitar el desarrollo de actividades escolares. En relación con lo académico, de por si el uso del teléfono móvil no es malo, incluso para Cánovas, et.al. (2023) “el avance de las tecnologías digitales ha desarrollado retos para la práctica docente, ya que el alumnado y la comunidad educativa demandan nuevas metodologías y orientaciones para el proceso de enseñanza-aprendizaje” (p.125). Sin embargo, el comportamiento de los adolescentes en línea tiende a priorizar el entretenimiento por encima de otras alternativas educativas. En general, muchos jóvenes valoran más la posibilidad de compartir datos personales en internet, mientras que las bibliotecas virtuales y otros recursos educativos suelen ser relegados” (Niño, 2020).

Lo anterior, indudablemente fue acelerado por la Pandemia, donde cada uno de los integrantes de la sociedad recurrió a las tecnologías como medio para seguir el desarrollo de sus actividades y en el caso de los adolescentes como manera de comunicación y entretenimiento en medio del aislamiento. Frente a ello, para Amador

(como se citó en Colonio, 2023) “como repercusión de la pandemia, los adolescentes modificaron la forma de hacer sus cosas, dedicando gran parte de su tiempo a utilizar los medios virtuales, ya sea para estudiar, jugar, ver películas, realizar actividades comerciales, establecer comunicación e intercambiar contenido” (p.3). Sin embargo, la alerta radica en el hecho, que el uso excesivo de redes sociales y el entorno virtual plantea diversos riesgos para niños y adolescentes, desde problemas biomédicos como alteraciones del sueño y obesidad, hasta riesgos psicosociales como depresión, déficit de atención, bajo rendimiento académico y reducción de habilidades sociales. Además, la dificultad para diferenciar entre contenido público y privado agrava la exposición a situaciones peligrosas, como la violencia en videojuegos, el ciberacoso, el grooming, el sexting y la adicción cibernética, incrementando la vulnerabilidad de los jóvenes en estos entornos. (Nagel, et.al., 2016).

Siguiendo con las repercusiones que generan el uso excesivo de las redes sociales en niños y adolescentes, autores como Costa (como se citó en López, et.al. 2023) indica que “Algunas de las repercusiones sobre la salud mental provocadas por un mal uso del teléfono móvil que se recogieron del estudio del hospital San Joan de Diu de Barcelona son: conducta alterada, fuerte y compulsiva, aislamiento, nomofobia, ansiedad, empobrecimiento del lenguaje, depresión y bajo rendimiento escolar” (p.4). Alineado a ello, Álvarez y Cueva (2024) “la exposición intensiva a estas tecnologías trae consecuencias negativas a nivel psicológico como dificultades de flexibilidad cognitiva, empobrecimiento afectivo, aumento del nivel de angustia y ansiedad, irritabilidad y

problemas en la memoria de trabajo” (p.3). En efecto, para lo mismos Álvarez y Cueva (2024) “efectos del uso recurrente de las redes sociales en la salud mental, tales como la depresión, ansiedad, irritabilidad, bajo rendimiento académico y trastornos del comportamiento” (p.3).

En consecuencia, de lo ya expresado, el uso excesivo de redes sociales en niños y adolescentes genera repercusiones significativas en su salud mental y en su desarrollo integral. Los hallazgos de Costa, Álvarez y Cueva refuerzan la preocupación sobre el impacto de estas tecnologías en una población particularmente vulnerable, que aún está en proceso de construir habilidades cognitivas, sociales y emocionales. La relación entre redes sociales y efectos negativos como la nomofobia, ansiedad, y depresión, sugiere que, en muchos casos, el uso de estas plataformas está suplantando las interacciones humanas y el desarrollo de habilidades esenciales, como la regulación emocional o la flexibilidad cognitiva.

Además, el empobrecimiento afectivo y la reducción del rendimiento académico reflejan que las redes sociales no solo afectan el estado emocional de los adolescentes, sino que también interfieren en su capacidad de aprender y mantener relaciones significativas. Estos problemas llaman a una intervención responsable tanto desde el hogar como desde las instituciones educativas, no solo para restringir el tiempo de uso, sino también para guiar a los adolescentes en un consumo consciente y constructivo de las redes sociales, que promueva su bienestar en lugar de limitarlo.

## DISCUSIÓN DE RESULTADOS

A partir de la revisión bibliográfica de diferentes estudios respecto a la incidencia de las redes sociales en el rendimiento académico de niños y adolescentes, se encontró que el uso excesivo de redes sociales interfiere en la capacidad de concentración de los estudiantes, ya que fomenta una estimulación constante e inmediata que dificulta mantener la atención en tareas que requieren esfuerzo sostenido, como el estudio. Las plataformas sociales, diseñadas para captar la atención de sus usuarios promueven un ciclo de recompensas rápidas, lo que, a su vez, afecta la capacidad de los niños para comprometerse con actividades menos estimulantes pero necesarias, como el estudio. Precisamente, es evidente la preferencia de los estudiantes por el contenido de entretenimiento frente a los recursos educativos, lo que refleja esta interferencia en sus hábitos de estudio, donde las redes parecen desplazar el tiempo dedicado a la academia y deteriorar la calidad de sus procesos de aprendizaje.

Lo anterior, sin dejar de lado otros efectos colaterales, que de igual forma inciden en el rendimiento académico, que tiene que ver con la autopercepción y autoestima de los niños y jóvenes. Ello en la medida que las redes sociales influyen en cómo los niños y adolescentes se perciben a sí mismos y en la forma en que valoran su identidad. La constante búsqueda de aceptación mediante "likes" y seguidores puede llevar a los estudiantes a valorarse a sí mismo en función de las reacciones en sus perfiles. Esta dependencia de la validación externa afecta la autoestima y los lleva a ajustarse a una

imagen que esperan ver reflejada en sus redes, limitando el desarrollo de una identidad auténtica y autónoma. Esta situación, aunque favorece el autodescubrimiento superficial, dificulta el crecimiento de un autoconcepto sólido, en el cual las cualidades personales y académicas tengan prioridad sobre la popularidad digital.

Otro hallazgo relevante es la predisposición al desarrollo de conductas adictivas hacia las redes sociales, debido a su capacidad de proporcionar recompensas inmediatas. Este tipo de adicción se traduce en una relación compulsiva con el contenido digital, lo que puede derivar en síntomas como ansiedad, irritabilidad y aislamiento social cuando los adolescentes no tienen acceso a las redes. Además, la necesidad de mantenerse conectado puede llevar al descuido de actividades esenciales como el estudio y el autocuidado, afectando negativamente no solo el rendimiento académico, sino también el bienestar general de los niños y adolescentes. Aspecto en el que para Colonio (2023) “las conductas adictivas relacionadas con las redes sociales pueden llevar a postergar las actividades académicas de los estudiantes adolescentes, repercutiendo de forma negativa en su desempeño escolar” (p.14). La dificultad para controlar el tiempo de uso también revela una carencia en habilidades de autorregulación emocional, que deberían ser fomentadas tanto en el ámbito familiar como en el escolar. Aspecto, que reafirma Álvarez y Cueva (2024) para quien “en la actualidad, la mayoría de los jóvenes están inscritos y se comunican principalmente a través de las redes sociales, lo que ha traído consigo particularidades como la falta de contacto físico, la desconexión entre los individuos y en el mundo real” (p.201)

Por otra parte, se tiene la influencia de figuras públicas o influencers sobre los adolescentes, quienes tienden a admirar y emular a estos personajes, adoptando sus opiniones, estilos de vida y comportamientos como referencia. Las personas que los menores observan en redes sociales se transforman en figuras de referencia atractivas, adoptando el rol de modelos a seguir, de manera similar a como lo eran anteriormente quienes aparecían en los medios tradicionales como el cine o la televisión. (Suarez y Álvarez, 2023). Esto se refleja en la creación de contenido que imita el estilo de los influencers y en el desarrollo de relaciones parasociales, donde los estudiantes tienden a sentir una conexión emocional con estos personajes a quienes idealizan y desean parecerse. Esta situación puede influir en la toma de decisiones, quienes priorizan comportamientos o valores que asocian con la popularidad, lo cual puede afectar sus objetivos académicos y su vida personal. La necesidad de aprobación social que fomentan las redes, en lugar de valores propios y habilidades, puede ser especialmente perjudicial en una etapa de vida en la que los adolescentes están construyendo su identidad.

Un aspecto para resaltar aquí tiene que ver con la supervisión parental, la cual aparece como un elemento crucial para mitigar los efectos negativos del uso de redes sociales en los menores. Sin embargo, los estudios sugieren que muchos padres carecen de las competencias digitales necesarias para guiar a sus hijos en el uso adecuado de estas plataformas, lo cual puede deberse a una falta de conocimientos técnicos o a la dificultad de comprender las dinámicas actuales de las redes sociales. En este sentido,

sería beneficioso capacitar a los padres sobre el entorno digital, ofreciéndoles herramientas que les permitan supervisar y orientar a sus hijos sin necesidad de restringir su acceso a las redes, pero promoviendo un uso seguro y equilibrado.

De ahí, la importancia del ámbito educativo, en la medida que los resultados refuerzan la necesidad de integrar programas de alfabetización digital y formación en el uso responsable de las redes sociales. La inclusión de esta formación en el currículo escolar ayudaría a los estudiantes a comprender los riesgos de la exposición constante a redes sociales y a desarrollar habilidades de autorregulación. La escuela, como un espacio de aprendizaje estructurado, puede desempeñar un papel clave al proporcionar estrategias efectivas para el control del tiempo de uso, así como recursos para fortalecer la autoestima y reducir la dependencia de la validación social que suelen fomentar las redes. Los docentes, en este contexto, pueden actuar como guías en el desarrollo de una conciencia crítica y responsable del uso de la tecnología.

Además de los aspectos psicológicos y conductuales, el análisis sugiere que el impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de los menores varía de acuerdo con factores socioeconómicos, como el acceso a tecnología de calidad y a entornos seguros de aprendizaje. En entornos de menores recursos, la supervisión parental puede ser más limitada, y el acceso a dispositivos suele estar menos regulado, lo cual puede aumentar la exposición de los niños a contenidos inadecuados y a interacciones poco saludables en redes. Este aspecto resalta la importancia de diseñar estrategias de intervención que consideren las desigualdades en el acceso a la

tecnología y las diferencias en la capacidad de supervisión parental, promoviendo así un uso de redes más saludable y equilibrado para los estudiantes de todos los contextos sociales.

Este análisis resalta la necesidad de una intervención integral y multidimensional para mitigar los efectos negativos del uso de redes sociales en el rendimiento académico y el bienestar emocional de los niños y adolescentes. Puesto que como lo indica Colonio (2023) “un mayor nivel de adicción a las redes sociales exhibe una mayor predisposición para efectuar el cyberbullying, experimentar conflictos interpersonales, manifestar conductas agresivas e incorporar de forma inadecuada el uso de las tecnologías en su vida cotidiana” (p.14) Es crucial que padres, educadores y autoridades trabajen en conjunto para establecer límites saludables y promover el uso responsable de estas plataformas. La implementación de programas de alfabetización digital, junto con el fortalecimiento de habilidades de regulación emocional y autorreflexión en los adolescentes, contribuirá a fomentar una relación más equilibrada y saludable con la tecnología, permitiendo a los jóvenes aprovechar los beneficios de las redes sin comprometer su desarrollo académico y personal.

## CONCLUSIONES

El uso excesivo de redes sociales entre niños y adolescentes afecta negativamente su rendimiento académico al interferir con su capacidad de concentración y su compromiso hacia las tareas escolares. La exposición constante a contenido de entretenimiento y recompensas inmediatas limita su tiempo y disposición para actividades educativas. Además, las redes sociales fomentan una relación adictiva con el contenido digital, lo que puede derivar en ansiedad, aislamiento y una dependencia de la validación externa, factores que impactan su autoestima y autopercepción.

Por otro lado, la influencia de figuras públicas o "influencers" es significativa en esta etapa de desarrollo. Los adolescentes suelen emular a estos personajes, adoptando valores y comportamientos que perciben como socialmente aceptados o deseables, lo cual puede distraerlos de sus responsabilidades académicas. Al no contar con una guía adecuada sobre el contenido que consumen, pueden llegar a priorizar las actividades en redes sobre sus estudios, creando una relación parasocial que afecta tanto su desarrollo personal como académico.

La falta de supervisión parental efectiva y la limitada alfabetización digital en los hogares agravan estos efectos. En muchos casos, los padres carecen de las competencias necesarias para guiar a sus hijos en el uso seguro y equilibrado de redes sociales, lo cual se ve exacerbado en contextos socioeconómicos más vulnerables. Esto subraya la importancia de incluir programas de alfabetización digital en las escuelas y

diseñar intervenciones inclusivas que ayuden a los estudiantes a desarrollar habilidades de autorregulación, garantizando un uso saludable y constructivo de las redes sociales.

## REFERENCIAS

- Aguirre, J. (2011) Introducción al Análisis de Redes Sociales. Buenos Aires: Documentos de Trabajo, 82, *Centro Interdisciplinario para el Estudio de Políticas Públicas*. <https://www.ciepp.org.ar/images/ciepp/docstrabajo/doc%2082.pdf>
- Álvarez, M. y Cueva, M. (2024). Apoyo social percibido y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 6(4), 199-209. <https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/1132/1567>
- Camacho, P.; Díaz, A. y Sabariego, J. (2023). Relación entre el uso de Instagram y la imagen corporal de los Adolescentes. *Apuntes de Psicología*, 41(2), 117–122. DOI 10.55414/ap.v41i2.1537.
- Cánovas, R., Ballesta, F., y Ibañez, F. (2023). Percepción de los adolescentes sobre el consumo de redes sociales. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*, 22(1), 123–134. <https://doi.org/10.17398/1695-288X.22.1.123>
- Colonio, J. (2023). Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. *Propósitos y Representaciones*, 11(2), 1–18. <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1759>
- Giménez, S. (2023). Redes Sociales, estado actual y tendencias 2023. [Documento en línea]. Disponible: <https://marketing.onlinebschool.es/Prensa/Informe%20OBS%20Tendencias%20Redes%20Sociales%202023.pdf>
- Giménez, S. (2024). Evolución del mercado de redes sociales: adquisiciones, fusiones y el impacto económico de la inversión publicitaria. [Documento en línea]. Disponible: <https://marketing.onlinebschool.es/Prensa/Informes/OBS%20Informe%20-%20RRSS%20Grupos%20Empresariales.pdf>

- González, M., Álvarez, I, Muñoz, P. y Blanco, I. (2022). Adolescencia y privacidad digital. *Revista Mexicana De Investigación Educativa*, 27(93), 583-603. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/adolescencia-y-privacidad-digital/docview/2820638775/se-2>
- Hernández, M., Renés, P., Campos, R. y González, B. (2021). Privacidad en redes sociales: análisis de los riesgos de autorrepresentación digital de adolescentes españoles. *Revista Latina de Comunicación Social*, 79,133-154. <https://www.doi.org/10.4185/RLCS-2021-1528>
- Lardies, F., & Victoria, M. (2022). Redes Sociales E Identidad: ¿Desafío Adolescente? *Avances En Psicología*, 30(1), 1–17. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2022.v30n1.2528>
- López, M., Tapia, A., y Ruiz, C. (2023). Patologías Y Dependencias Que Provocan Las Redes Sociales en Los Jóvenes Nativos Digitales. *Revista de Comunicación y Salud*, 13, 1–22. <https://doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e301>
- Lozano, R., Mira, M. y Gil, M. (2023). Social media influence on young people and children: Analysis on Instagram, Twitter and YouTube. *Comunicar*, 30(74), 117-128–128. <https://doi.org/10.3916/C74-2023-10>
- Moreno, M. (2015). Cómo triunfar en las redes sociales. [Documento en línea]. Disponible: [https://static0planetadelibroscommx.cdnstatics.com/libros\\_contenido\\_extra/31/30170\\_Triunfar\\_en\\_las\\_redes\\_sociales.pdf](https://static0planetadelibroscommx.cdnstatics.com/libros_contenido_extra/31/30170_Triunfar_en_las_redes_sociales.pdf)
- Muñoz, R., Diaz, A. y Sabariego, J. (2023). Impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de los adolescentes: estudio de instagram y tiktok. *Ciencias y Educación*, 4(2). <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/163/326>
- Nagel B., Salas P. y Trautmann M. (2016). Creciendo en un mundo digital: tecnologías y redes sociales en niños y adolescentes. *Contacto Científico Clínica Alemana*, 6(6), 180–185. [Documento en línea]. Disponible: <https://www.semanticscholar.org/paper/Creciendo-en-un-mundo-digital%3A-tecnolog%C3%ADas-y-redes-Nagel-Salas/9ca7c276ac849d6ffd078ba99772991e0017192e>
- Navarrete, D., Castel, S., Romanos, B. y Bruna, I. (2017). Influencia negativa de las redes sociales en la salud de adolescentes y adultos jóvenes: una revisión bibliográfica. *Revista Psicología y Salud*, 27(2), 255–267.

- Niño, A. (2020). Presencia y uso de las redes sociales en estudiantes de educación básica secundaria. *Revista Docencia Universitaria*, 21(2), 21–34. <https://doi.org/10.18273/revdu.v21n2-2020002>
- Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones de la SI. (2011). Las redes sociales en internet. [https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/redes\\_sociales-documento\\_0.pdf](https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/redes_sociales-documento_0.pdf)
- Paz, M., Cabrera, S. y Sanchez, H. (2009). Las redes sociales: La nueva oportunidad. [Documento en línea]. Disponible: <https://marcopaz.mx/wp-content/descargas/LIBRO-redes-sociales.pdf>
- Pérez, A., Delgado, A. y Bonilla, M. (2023). Educación literaria y redes sociales. Análisis de la producción científica en español. *Ocnos*, 23(1). [https://doi.org/10.18239/ocnos\\_2024.23.1.365](https://doi.org/10.18239/ocnos_2024.23.1.365)
- Rodríguez-Martínez, G., & Arango Lozano, C. A. (2022). Uso de internet y redes sociales en el marco de la contingencia Covid-19 en Colombia: análisis en población juvenil considerando su nivel socio-económico. *Texto Libre / Texto Libre: Linguagem e Tecnologia*, 15, 1–21. <https://doi.org/10.35699/19833652.2022.34828>
- Suárez, R., García, A., y Montes, M. (2021). Análisis de la tipología de contenido publicitario insertado en los canales de los/as youtubers adolescentes. *Prisma Social*, (34), 40-60. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/análisis-de-la-tipología-contenido-publicitario/docview/2573513988/se-2>
- Suárez, Z., y Álvarez, D. (2023). Uso de redes sociales en la preadolescencia: diferencias de género. *Psychology, Society & Education*, 15(1), 30–39. <https://doi.org/10.21071/pse.v15i1.15277>
- Valencia, J. (2019). El uso de las redes sociales y el desempeño académico de los adolescentes de básica secundaria. *Rev. Ingeniería, Matemáticas y Ciencias de la Información*, 6(12), 49-61. <http://dx.doi.org/10.21017/rimci.2019.v6.n12.a66>
- Zozaya, L., Kačínová, V., Charo, C, y Feijoo, B. (2023). El consumo crítico de influencers por menores en eslovaquia. *Methaodos.Revista De Ciencias Sociales*, 11(2). <https://doi.org/10.17502/mrcs.v11i2.624>