

**Análisis del impacto del uso de redes sociales en los adolescentes de Ibagué: Caso estudiantes de los grados décimo y once del Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento, jornada de la mañana (2025)**

**James Olaya Buitrago**



**Escuela Superior de Administración Pública**

**Administración Pública Territorial**

**Facultad de Pregrado**

**Ibagué**

**2025**

**Análisis del impacto del uso de redes sociales en los adolescentes de Ibagué: Caso estudiantes de los grados décimo y once del Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento, jornada de la mañana (2025)**

**James Olaya Buitrago**

**Trabajo de monografía para optar al título de Administrador Público**

**Asesor temático: María Eunice Quiñonez Varón**

**Escuela Superior de Administración Pública**

**Administración Pública Territorial**

**Facultad de Pregrado**

**Ibagué**

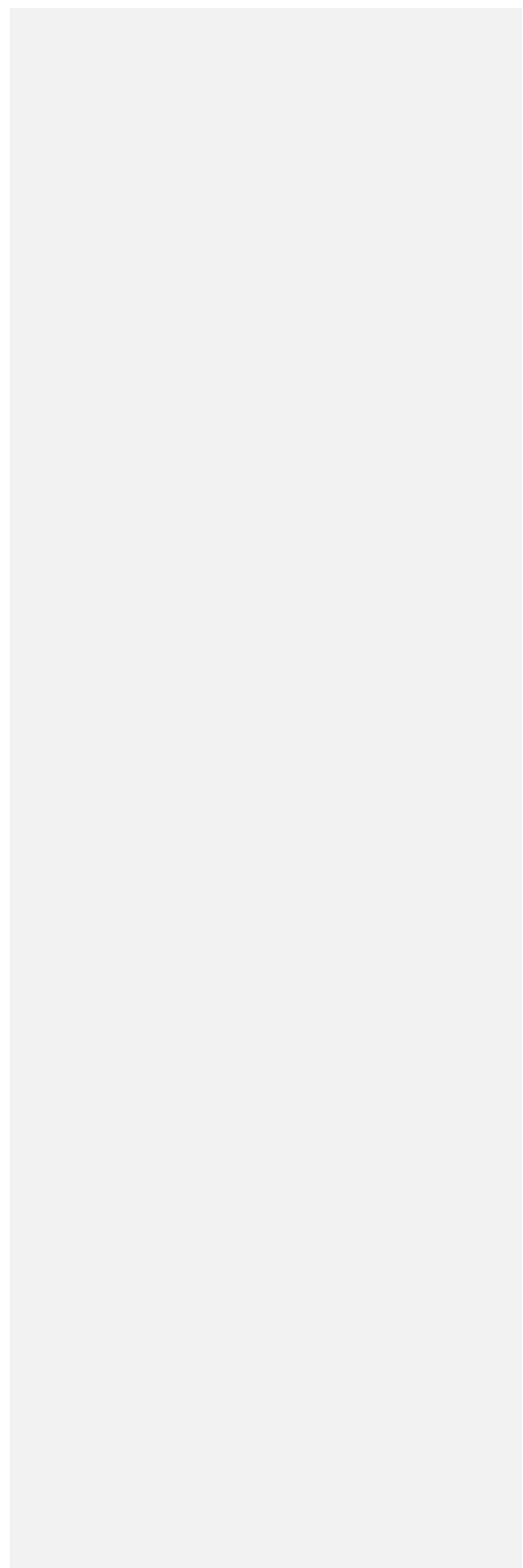
**2025**

## Tabla de contenido

Tabla de contenido .....	3
1. Introducción .....	6
1.1 Planteamiento y descripción del problema.....	7
1.1.1. Descripción de la situación problemática .....	10
1.1.1.1 Análisis del entorno. ....	11
1.1.2. Formulación del problema .....	13
1.2 Antecedentes de la situación problema.....	14
1.3 Justificación .....	16
2. Marcos referenciales .....	19
2.1 Estado del arte.....	19
2.2 Marco teórico.....	21
2.3 Marco conceptual.....	23
Redes sociales .....	23
Salud mental.....	24
Adolescencia .....	24
Impacto psicosocial.....	24
Políticas públicas .....	25
2.4 Marco normativo.....	25

Análisis global .....	29
2.5. Marco temporal.....	29
3.    Objetivos.....	31
3.1 Objetivo general.....	31
3.2 Objetivos específicos .....	31
5.    Alcance de la monografía .....	32
6.    Aspectos metodológicos .....	32
6.1    Enfoque Metodológico.....	32
6.2    Tipo y Diseño de Investigación .....	34
6.3. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información Actividades de Recolección de Datos.....	35
6.4. Actividades de Recolección de Datos .....	36
Población, muestra y tipo de muestreo .....	36
Tabla 2 .....	37
Figura 1 .....	38
6.6. Instrumento de recolección de información.....	39
7.    Análisis de resultados .....	40
7.1. Encuesta dirigida a los estudiantes .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
7.2. Percepción de los docentes frente al uso de las redes sociales y su impacto en la salud mental de los estudiantes.....	51

Conclusiones .....	70
Recomendaciones .....	72
Referencias.....	74
Anexos .....	78



## **1. Introducción**

En la era digital, las redes sociales se han convertido en una herramienta fundamental de comunicación, interacción y construcción de identidad, especialmente entre los adolescentes. Plataformas como Instagram, TikTok, Facebook y WhatsApp forman parte del día a día de millones de adolescentes, quienes encuentran en estos espacios una vía para expresarse, socializar y mantenerse informados. Sin embargo, el uso intensivo y, en muchos casos, desregulado de estas tecnologías ha generado una creciente preocupación por sus efectos en la salud mental de esta población.

En el municipio de Ibagué, capital del departamento del Tolima, este problema se manifiesta con particular intensidad. La ciudad, caracterizada por su diversidad cultural y su creciente conectividad digital, enfrenta el reto de garantizar el bienestar emocional de los adolescentes en un entorno donde la presión social, la exposición constante a contenidos idealizados y la necesidad de validación digital pueden derivar en trastornos como ansiedad, depresión, baja autoestima y aislamiento social.

Esta monografía se enmarca en la línea de investigación de la Escuela Superior de Administración Pública (ESAP) denominada “Gestión Social del Desarrollo”, la cual promueve el análisis de fenómenos sociales que afectan el bienestar colectivo y la formulación de políticas públicas orientadas a la equidad y la inclusión. Desde esta perspectiva, se busca comprender el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes ibaguereños, identificar los factores de riesgo asociados y proponer estrategias de intervención desde el ámbito institucional y comunitario.

El documento se encuentra distribuido en tres capítulos. En el primer capítulo se puede

observar el marco referencial que contiene los antecedentes, las bases teóricas y los conceptos claves que dan el sustento al análisis, en el segundo capítulo se hace referencia a la metodología utilizada entre el enfoque, el diseño, la población y las técnicas utilizadas; y finalmente en el capítulo tres se desarrollan los resultados y se enfoca los principales hallazgos de los cuales se emiten reflexiones y recomendaciones para la gestión pública y comunitaria.

### **1.1 Planteamiento y descripción del problema**

A nivel mundial, en los últimos años, el uso de redes sociales se ha convertido en una parte esencial de la vida cotidiana de los adolescentes. Plataformas como Instagram, TikTok, Facebook y WhatsApp no sólo han transformado la manera en que los adolescentes se comunican, sino también la forma en que construyen su identidad percibe su entorno y se relacionan con los demás. Aunque estas herramientas digitales ofrecen múltiples beneficios, como el acceso a la información, la expresión creativa y la conexión con comunidades afines, también han generado efectos adversos que afectan directamente la salud mental de esta población.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud -OMS- (2024) el impacto que traen consigo las redes sociales en la salud mental de los estudiantes, es un tema preocupante dado que usarlas de manera excesiva se asocia con enfermedades como: ansiedad, depresión, dificultades de concentración y alteraciones en el rendimiento académico; así mismo, KidsRights una fundación internacional con sede en Ámsterdam (Países Bajos) expresa en un informe del 2025.

El estudio de este año destaca que más del 14 % de los niños y adolescentes de 10 a 19 años a nivel mundial padecen problemas de salud mental, y la tasa promedio mundial de suicidios se sitúa en 6 por 100 000 entre los adolescentes de 15 a 19 años. (kidsrights, 2025, parr. 3)

Por otra parte, en Colombia diversas fuentes confirman esta preocupación, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), expone en un comunicado de prensa que “en Colombia, el 44,7% de los niños sufren afectaciones en su salud mental, mientras en el mundo la cifra es de 168 millones” (UNICEF, 2024, párr 1). Del mismo modo “Medicina Legal muestra que en el año 2023 hubo 230 suicidios de niños, niñas y adolescentes, mientras esta cifra llega a 140 en el primer trimestre de 2024” (UNICEF, 2024, parr. 7). Siendo principales detonantes de estas desgracias, el acoso escolar, el consumo de sustancias y la violencia. Realmente es un tema para preocuparse con estas cifras tan altas de suicidio en los adolescentes.

Por otra parte, a nivel nacional en un documento elaborado por la Universidad de los Andes (Tigo y Aulas en Paz, 2024) se habla que los niños y adolescentes se enfrentan a múltiples riesgos a la hora de pasar su tiempo en las redes sociales o plataformas digitales tales como bullying y cyberbullying son presenciados por una parte significativa de los encuestados. Además, riesgos relacionados con la salud mental y la visualización de mensajes de odio y violencia. De este mismo modo “alrededor del 40% de los estudiantes informa que sus docentes nunca les hablan sobre el uso seguro de internet ni los ayudan cuando tienen problemas en línea” (Universidad de los Andes, Tigo y Aulas en Paz, 2024, p. 18).

En el contexto regional del departamento del Tolima se encuentra una noticia alarmante, según el Sistema Nacional de Vigilancia en Salud Pública (SIVIGILA), en el período comprendido entre enero y octubre de 2023, se registraron 1137 intentos de suicidio, cifra que no puede ser ignorada, dado que representa un desafío que debe abordarse con seriedad y urgencia. Más aún, el hecho de que Ibagué concentre el 47% de los intentos de suicidio en el Tolima y que el 66% de los casos de intentos de suicidio están en edades entre los 10 y los 29 años, es un llamado de atención adicional. (ecosdelcombeima, 2023, párr. 2)

En el municipio de Ibagué, esta situación se ha vuelto cada vez más evidente. La creciente conectividad digital, impulsada por el acceso masivo a dispositivos móviles e internet, ha facilitado que los adolescentes pasen varias horas al día interactuando en redes sociales. Sin embargo, este uso intensivo ha sido asociado con un aumento en los casos de ansiedad, depresión, trastornos del sueño, baja autoestima y aislamiento social. Muchos adolescentes se ven expuestos a contenidos que promueven estándares de belleza irreales, estilos de vida inalcanzables y dinámicas de comparación constante, lo que puede generar sentimientos de insuficiencia, frustración y presión social. De esta forma, el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes no sólo representa un desafío individual o familiar, sino también un asunto de interés público que requiere la formulación de políticas integrales, participativas y sostenibles.

A pesar de la magnitud del problema, las respuestas institucionales aún son limitadas. Las instituciones educativas, los servicios de salud y las entidades gubernamentales locales, como la Alcaldía de Ibagué, han comenzado a implementar algunas estrategias de prevención y atención, pero estas no siempre son suficientes ni están articuladas de manera efectiva. Además, existe una brecha significativa en la formación de docentes, padres y cuidadores para identificar señales de alerta y brindar apoyo emocional oportuno.

Por lo tanto, se hace necesario el estudio de esta situación en el contexto local de Ibagué que permita identificar los factores de riesgo y protección, y proponer estrategias para mitigar los efectos negativos del entorno digital sobre la salud mental de los adolescentes.

Esta investigación busca aportar insumos valiosos para la toma de decisiones en el ámbito educativo, social y gubernamental, con el fin de promover el desarrollo integral de las nuevas generaciones.

El colegio Luis Carlos Galán Sarmiento de Ibagué Tolima -es una de las instituciones

educativas más representativas-, en particular, se ha evidenciado un consumo excesivo de las redes sociales en los adolescentes de los grados décimo y once de la jornada de la mañana; el uso de plataformas digitales representa dificultades para los estudiantes a la hora de concentrarse en sus estudios, sin embargo, no se evidencian trabajos de investigación suficientes en este tema, es por eso que esta monografía busca llenar ese vacío.

### ***1.1.1. Descripción de la situación problemática***

En el contexto actual de transformación digital, el uso intensivo de redes sociales por parte de los adolescentes ha generado una creciente preocupación en torno a su salud mental, lo cual se manifiesta con fuerza en ciudades intermedias como Ibagué, donde el acceso a dispositivos móviles y plataformas digitales como Instagram, TikTok, Facebook y WhatsApp se ha generalizado entre los adolescentes, quienes encuentran en estos espacios una vía para la socialización, la expresión personal y el entretenimiento. Sin embargo, diversos estudios han evidenciado que el uso excesivo o inadecuado de estas plataformas puede derivar en consecuencias negativas para la salud mental, tales como ansiedad, depresión, trastornos del sueño, baja autoestima, aislamiento social y adicción digital.

El problema se agrava cuando se considera que muchos adolescentes carecen de herramientas emocionales y educativas para gestionar adecuadamente su presencia en redes sociales. La exposición constante a estándares de belleza irreales, la presión por obtener validación a través de “me gusta” y comentarios, y el fenómeno del “miedo a quedarse por fuera” (FOMO, por sus siglas en inglés), son factores que contribuyen al deterioro del bienestar psicológico de la población adolescente.

Desde la perspectiva de la gestión pública, esta situación representa un desafío urgente

para las entidades territoriales, especialmente para la Alcaldía Municipal de Ibagué, que debe articular esfuerzos intersectoriales entre salud, educación, cultura y tecnología para mitigar los efectos negativos del entorno digital. A pesar de algunos avances en programas de salud escolar y campañas de sensibilización, aún persiste una brecha significativa en la atención integral de la salud mental adolescente, especialmente en zonas vulnerables o de difícil acceso.

La línea de investigación de la ESAP también enfatiza la necesidad de fortalecer la participación ciudadana y el control social en la formulación de políticas públicas. En este sentido, es fundamental involucrar a las familias, instituciones educativas, organizaciones juveniles y profesionales de la salud en la construcción de estrategias preventivas y de acompañamiento psicosocial. Así mismo, se requiere una mayor inversión en formación docente, infraestructura tecnológica segura y servicios de atención psicológica accesibles y oportunos.

Se puede decir que el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes en Ibagué constituye un problema complejo que demanda un enfoque interdisciplinario y una respuesta institucional articulada. Esta situación se alinea plenamente con los objetivos de la ESAP en cuanto a la promoción de una Administración Pública más humana, participativa y orientada al desarrollo social sostenible.

#### ***1.1.1.1 Análisis del entorno.***

Ibagué, capital del departamento del Tolima, es una ciudad intermedia ubicada en el centro-occidente de Colombia. Reconocida como la “Capital Musical de Colombia”, esta Ciudad combina una rica herencia cultural con un crecimiento urbano sostenido. Cuenta con una población estimada en más de 580,000 habitantes para el año 2025. Ibagué presenta una estructura demográfica diversa, donde los adolescentes representan un segmento significativo de

la población, tanto en número, como en influencia social y cultural.

El Municipio cuenta con una amplia red de instituciones educativas, tanto públicas como privadas y una creciente conectividad digital que ha facilitado el acceso a tecnologías de la información y la comunicación. Esta transformación digital ha traído consigo múltiples beneficios, pero también ha generado nuevos desafíos, especialmente en el ámbito de la salud mental de los adolescentes.

En este contexto, la Alcaldía Municipal de Ibagué, como entidad pública encargada de liderar las políticas sociales y de salud, ha comenzado a prestar atención a los efectos del uso intensivo de redes sociales entre los adolescentes. A través de las secretarías de Salud, Educación y Desarrollo Social, la administración local ha impulsado campañas de sensibilización sobre el uso responsable de la tecnología, así como programas de apoyo psicológico en instituciones educativas.

El auge de plataformas como Instagram, TikTok, Facebook y Snapchat ha transformado la manera en que los adolescentes se comunican, se informan y construyen su identidad. Sin embargo, estudios recientes han evidenciado que el uso excesivo de estas redes puede estar asociado con problemas como ansiedad, depresión, baja autoestima, trastornos del sueño y aislamiento social entre los menores.

En Ibagué, al igual que en muchas otras ciudades de América Latina, se observa un patrón de consumo digital intensivo, con adolescentes que pasan en promedio, entre cuatro y seis horas diarias conectados a redes sociales, muchas veces en detrimento de actividades presenciales como el estudio, el deporte o la interacción familiar. El informe 2025 de la organización Kids Rights advierte que la crisis de salud mental en adolescentes ha alcanzado un punto crítico, exacerbado por la expansión descontrolada de las redes sociales.

Este fenómeno no sólo afecta el bienestar emocional de los adolescentes, sino que también plantea retos para las políticas públicas locales, que deben equilibrar el acceso a la tecnología con la protección de la salud mental. En respuesta a esta situación, la Alcaldía de Ibagué ha comenzado a trabajar en estrategias de intervención que incluyen la capacitación de docentes en salud emocional, la implementación de líneas de atención psicológica y la promoción de espacios de diálogo entre padres, estudiantes y profesionales de la salud. Estas acciones buscan mitigar los efectos negativos del entorno digital y fomentar un uso más consciente y saludable de las redes sociales.

El municipio de Ibagué es un escenario representativo de los desafíos que enfrentan las ciudades intermedias en Colombia frente al impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. La articulación entre las entidades públicas, las instituciones educativas y la comunidad es clave para construir entornos digitales más seguros y emocionalmente sostenibles para las nuevas generaciones.

En este contexto, el colegio Luis Carlos Galán Sarmiento de Ibagué se constituye como el escenario principal de estudio. Por ende, este centro educativo uno de los reconocidos y certificados por su trayectoria académica y formadora de jóvenes Ibaguereños, presenta una considerable cantidad de estudiantes en las etapas de educación media. En total, el Colegio cuenta con cuatro grupos de grado décimo y cuatro grupos de grado once, con cerca de 40 estudiantes cada grupo, lo que representa una población estimada de 320 jóvenes adolescentes en la jornada de la mañana.

### ***1.1.2. Formulación del problema***

¿Cuál es la relación que existe entre el uso desregulado de las redes sociales frente al rendimiento escolar y la salud mental de los estudiantes de los grados décimo y once del Colegio

Luis Carlos Galán Sarmiento, jornada de la mañana, en la ciudad de Ibagué?

## **1.2 Antecedentes de la situación problema**

A nivel internacional se evidencian varios estudios acerca del uso adictivo de las redes sociales, por tal motivo, la creciente preocupación sobre los efectos o consecuencias que puede traer son motivos de investigación ya que este problema afecta la salud mental y el rendimiento académico de los adolescentes. En España Lorenzo Rumbo, Giménez Miralles y Martín Galán (2025) desarrollaron la investigación titulada *Impacto de la adicción a redes sociales en asistencia y rendimiento académico: diferencias según género en estudiantes de educación secundaria*, este estudio analizó 641 adolescentes españoles y permitió comprobar que la adicción a las redes sociales sí afecta negativamente la asistencia a la escuela y el rendimiento escolar; además, se observó que las mujeres muestran una tendencia alta hacia el uso de estas plataformas. Por ende, los hallazgos demuestran que el uso de estas plataformas crea dependencias, ansiedad y distracción que son factores que influyen en el bajo rendimiento y en la salud mental de los adolescentes. Los autores resaltaron la importancia de implementar estrategias educativas y familiares para minimizar estos factores y fomentar el uso responsables de las redes sociales.

En el mismo sentido, en América Latina, los autores Moreta Herrera et al., (2024) en el estudio *Propiedades Psicométricas del European Bullying Intervention Project Questionnaire (EBIPO) y el European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire (ECIPQ)* en una muestra de adolescentes del Ecuador, estudiaron las conductas de ciberacoso y acoso que están vinculadas en el empleo de las redes sociales en adolescentes. Los autores determinaron que las plataformas es un entorno riesgoso con potencial de afectación en la escuela y el equilibrio emocional. Dicho lo anterior, este estudio brinda un horizonte sobre Latinoamérica acerca de la

importancia de desarrollar costumbres digitales sanas en contextos educativos.

En síntesis, los estudios desarrollados a nivel global reflejan una tendencia acerca del uso de las plataformas digitales en los adolescentes y sus consecuencias sobre la salud mental, el comportamiento social y el rendimiento académico, lo que refuerza la pertinencia del presente estudio en Colombia.

En el contexto colombiano, las investigaciones han comenzado a adentrarse en el uso e implicación de las redes sociales en la salud mental, con énfasis en los jóvenes y adolescentes. De acuerdo con Lujan Villar (2021), en el estudio *El Análisis de redes sociales en salud en Latinoamérica en el nuevo milenio: el caso de Colombia*, llevo a cabo un análisis de documentos acerca de la utilización de las redes sociales en el sector salud entre 2000 y 2019. El autor observó que en Colombia, el estudio de *las redes sociales se ha dedicado mayormente a los efectos sobre la salud mental de los jóvenes y en las redes de apoyo social*. Asimismo, se destaca que el uso de estas plataformas afecta el dinamismo de la comunicación y atención en la salud; sin embargo, ha generado problemas de dependencia tecnológica y trastornos psicológicos.

Por otro lado, los autores Reina y Muñoz (2022), en la investigación *Influencia del uso de las redes sociales sobre la salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa María Auxiliadora del municipio de Ibagué*, detectaron que el empleo desmedido de las redes sociales provoca en los jóvenes, sensaciones de estrés, aislamiento y ansiedad. Este estudio se realizó con estudiantes de secundaria y mostró que los adolescentes tienen la tendencia a comportarse de manera dependiente hacia plataformas como Tik Tok, Instagram y Facebook, lo cual impacta su autoestima y sus vínculos familiares.

Los autores subrayan la importancia de estrategias pedagógicas y familiares que orienten el uso responsable de las tecnologías, donde se concluye que la insistencia de poder encajar en la

sociedad a través de comparaciones que observan de otras personas en las redes sociales, de alguna forma afecta de manera negativa el equilibrio emocional.

Ambos estudios realizados en el orden nacional demuestran que en Colombia, el fenómeno del uso excesivo de redes sociales es un problema vigente que afecta el bienestar psicológico de los adolescentes. Estos estudios concuerdan en que es necesario reforzar la educación emocional, la regulación digital y el asesoramiento familiar, impulsando ambientes sanos que eviten la adicción y promuevan un balance entre la vida virtual y la realidad diaria.

### **1.3 Justificación**

El presente trabajo de investigación se justifica por la creciente preocupación social y académica en torno al impacto que las redes sociales están teniendo sobre la salud mental de los adolescentes, una población especialmente vulnerable en términos emocionales y psicológicos.

En un contexto como el del municipio de Ibagué, donde el acceso a internet y al uso de dispositivos móviles ha aumentado significativamente en los últimos años, se hace evidente la necesidad de comprender como las plataformas digitales están influyendo en el bienestar de los adolescentes.

En particular, el colegio Luis Carlos Galán Sarmiento de Ibagué es un contexto explicativo para exponer este proceso, dado que los grados décimo y once de la jornada de la mañana es donde se evidencia un uso habitual y masivo de redes sociales lo cual puede influir negativamente en el rendimiento académico, en las relaciones interpersonales y en el equilibrio emocional de los estudiantes.

La adolescencia es una etapa crítica del desarrollo humano, caracterizada por profundos cambios físicos, emocionales y sociales. Durante este periodo, los adolescentes buscan construir su identidad, establecer relaciones significativas y encontrar su lugar en el mundo. Las redes

sociales, si bien ofrecen oportunidades para la expresión y la conexión, también se han convertido en espacios de presión, comparación constante, exposición a contenidos nocivos y dependencia digital. Estos factores pueden desencadenar o agravar problemas de salud mental como ansiedad, depresión, trastornos del sueño, baja autoestima y aislamiento social.

El uso desmedido de celulares y redes sociales en las aulas de clase del colegio Luis Carlos Galán Sarmiento ha generado inquietud entre docentes y orientadores, quienes reconocen la necesidad de fortalecer estrategias pedagógicas y psicosociales que promuevan un uso responsable de la tecnología. De este modo, comprender cómo se está implementando la regulación del uso de estas plataformas dentro de la Institución resulta un aspecto esencial para el desarrollo de políticas escolares y acciones preventivas de posterior acceso, encauzadas a promover el bienestar del alumnado.

Desde la perspectiva de la administración pública, este problema representa un desafío urgente que requiere respuestas integrales y coordinadas.

La Escuela Superior de Administración Pública (ESAP), a través de su línea de investigación en Gestión Social del Desarrollo, promueve el análisis de fenómenos sociales que afectan el bienestar colectivo y la formulación de políticas públicas orientadas a la equidad, la inclusión y la sostenibilidad. En este sentido, investigar el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes no sólo es pertinente, sino también necesario para fortalecer la capacidad del Estado y de las entidades territoriales, como la Alcaldía de Ibagué, en la atención de este problema.

Además, esta investigación busca generar insumos que contribuyan a la toma de decisiones informadas en el ámbito educativo, familiar y comunitario. Al identificar los factores de riesgo y protección asociados al uso de redes sociales, se podrán diseñar estrategias preventivas,

programas de acompañamiento psicosocial y campañas de sensibilización que promuevan un uso más consciente, crítico y saludable de las tecnologías digitales.

Esta monografía se justifica por su relevancia social, su pertinencia académica y su potencial para incidir positivamente en la formulación de políticas públicas orientadas al bienestar de los adolescentes en Ibagué y en otros contextos similares.

## 2. Marcos referenciales

### 2.1 Estado del arte

El uso de un tiempo prolongado de redes sociales se asocia a múltiples consecuencias en los adolescentes, sobre todo a nivel de su conducta, de su cognición y de su bienestar emocional. Así pues, Suárez Riveros y Molina Jiménez (2021) acreditan que la atención, la memoria de trabajo o la concentración, especialmente en situaciones académicas, se encuentran afectadas por un tiempo prolongado de uso de pantallas, lo que da como resultado un rendimiento escolar más débil; igualmente. Así mismo, Arango (2024) demuestra que quienes hacen uso intensivo y a diario del celular o de TikTok e Instagram sufren un cierto deterioro cognitivo o una distracción permanente, situándose negativamente en su capacidad para llevar a cabo las tareas relacionadas con el aprendizaje.

Entre la investigación realizada en Latinoamérica, los hallazgos son coincidentes. De acuerdo con Bustamante Cruz et al. (2025) quienes realizaron una investigación a partir de la población adolescente de Ecuador y encontraron que el uso habitual de las redes sociales aumenta los síntomas de ansiedad y depresión, sobre todo entre la población adolescente expuesta a los mecanismos de presión por validación, al ciberacoso o a la comparación social. Por ende, este estudio sostiene que la búsqueda constante de la aprobación mediada por "me gusta" y comentarios perjudica la estabilidad emocional o el sentido de la propia eficacia en lo académico.

En esta misma línea, las investigaciones realizadas en México por los autores Francisco de Borja Castro y José Miguel Garay (2025), evidencian hallazgos similares en tanto que también señalaron que los usos problemáticos de las redes sociales tienen una importante incidencia en la salud mental porque producen alteraciones del estado de ánimo y dificultan el

aprendizaje debido a la distracción y a la hiperestimulación.

De igual forma, en estudios en la zona Andina y del Caribe también se han puesto de manifiesto efectos adversos sobre la autorregulación emocional, la autovaloración y la capacidad para organizarse entre los alumnos, afirman que el peso de los contenidos digitales puede interferir directamente en el funcionamiento diario del aprendizaje cognitivo (Tejada-Garitano et al., (2023); Valencia Ortiz et al., (2023)). Por lo tanto, indican que los adolescentes expuestos a elevados contenidos digitales se enfrentan al estrés y son poco tolerantes ante la frustración, lo cual está correlacionado con el escaso rendimiento en la escuela y con problemas para concentrarse.

A nivel mundial, la literatura científica ha manifestado que estos efectos no son producción aislada. Twenge (2023) señala que la hiperconectividad en plataformas como Snapchat o Instagram puede producir un incremento en el riesgo de padecer un leve deterioro cognitivo en relación con la multitarea digital y la fragmentación atencional. Siguiendo a Odgers y Jensen (2020), es importante no sólo tener en cuenta el tiempo que se pasa, sino también tener en cuenta la naturaleza de la interactividad. El uso pasivo comprendido como el desplazamiento de contenido sin control se relaciona con niveles incrementados de ansiedad y con una limitada habilidad para dominar las emociones. Además, la Royal Society for Public Health, del Reino Unido (2022) encontró que la exposición incesante a contenido idealizado produce comparaciones sociales nocivas que perjudican el desempeño del pensamiento ejecutivo y reducen la motivación en términos académicos.

El uso que se le da a las redes sociales en cuanto al tiempo que ocupa han demostrado tener una relación negativa con diversos procesos cognitivos. En particular, se ha comprobado que son procesos cognitivos muy relevantes en la evaluación de los efectos que genera el uso

excesivo de las redes sociales, la atención, la memoria y la concentración.

Del mismo modo, se evidencia un importante efecto en los aspectos de bienestar psicológico, sobre todo los relativos a la depresión, la ansiedad, la fatiga mental y la baja autoestima. Por tal motivo, todo esto manifiesta la importancia de entender este fenómeno desde una visión global en la que convivan el aspecto emocional y el educativo, permitiendo así aclarar la necesidad de investigar este fenómeno en grupos de estudiantes locales.

## **2.2 Marco teórico**

El análisis de esta investigación se aborda desde una perspectiva multidimensional, el cual integra los enfoques psicológico, cognitivo, social y de políticas públicas, para obtener una comprensión del fenómeno de manera integral. Aguirre Sánchez et al., (2025), resaltan que desde el enfoque psicológico la utilización excesiva de las redes sociales conlleva alteraciones emocionales que pueden provocar ansiedad, depresión y baja autoestima, afectando la salud mental del ser humano.

En el aspecto cognitivo, la sobreexposición a estímulos digitales afecta la atención sostenida, la memoria de trabajo y las funciones ejecutivas y, en consecuencia, el rendimiento académico (Tut Auchavida, 2024). Por otra parte, Molina Cusme & Espinosa Cevallos (2024), expresan que el uso de las redes sociales se considera que tiene implicaciones significativas en el proceso de construir identidad y en las interacciones entre pares, condicionando dinámicas de validación externa que llevan a un deterioro en el bienestar psicológico.

Finalmente, desde el punto de vista de las políticas públicas, se analizan las políticas públicas del Estado orientadas a la promoción del bienestar juvenil y a la prevención de problemas asociados al uso inadecuado de las tecnologías digitales. Por ende, estas aproximaciones articuladas permiten a su vez entender como confluyen los factores individuales,

sociales e institucionales en la salud mental de los adolescentes y cómo esto orienta a la hora de pensar en estrategias de atención y prevención.

Las políticas públicas son el conjunto de decisiones, acciones y estrategias adoptadas por el Estado para atender necesidades colectivas, resolver problemas sociales y promover el bienestar general de la población. Estas políticas se diseñan, implementan y evalúan a través de procesos participativos y técnicos, en los que intervienen actores gubernamentales, sociales y comunitarios y su finalidad es garantizar derechos, reducir desigualdades y fomentar el desarrollo sostenible.

De acuerdo con el análisis sobre las teorías de políticas públicas (1950/2000) Thomas Dye (1972), (citado por Estévez Alejandro, s. f.) afirma que una política pública puede definirse como “lo que el gobierno decide hacer o no hacer”. Esta definición resalta que las políticas públicas no sólo se expresan en acciones concretas, sino también en omisiones que pueden tener consecuencias significativas para la sociedad. En el contexto colombiano, las políticas públicas están orientadas por principios constitucionales como la equidad, la participación ciudadana, la descentralización y la protección de los derechos fundamentales.

En el ámbito de la salud mental, las políticas públicas buscan garantizar el acceso a servicios integrales, oportunos y de calidad, así como promover entornos saludables que favorezcan el bienestar emocional de las personas. Desde la promulgación de la Política Nacional de Salud Mental (2018), el Estado colombiano ha avanzado en la formulación e implementación de estrategias específicas orientadas a la atención, promoción y prevención de los trastornos mentales. En este sentido, el periodo comprendido entre 2018 y 2025 constituye una etapa clave para analizar los avances, retos y resultados de las acciones estatales encaminadas al fortalecimiento del bienestar psicológico juvenil (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018).

En el caso del municipio de Ibagué, la implementación de políticas públicas relacionadas con la salud mental y el uso de tecnologías digitales aún enfrenta desafíos importantes. Aunque existen programas de salud escolar y campañas de prevención, la articulación entre las instituciones educativas, los servicios de salud y las familias no siempre es efectiva. Además, el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes es un fenómeno reciente y en constante evolución, lo que exige una actualización permanente de las estrategias públicas.

### **2.3 Marco conceptual**

El presente marco conceptual tiene como finalidad definir y establecer los conceptos fundamentales que orientan el desarrollo de esta investigación, permitiendo una comprensión clara y coherente del fenómeno estudiado. En este caso, se aclaran los términos relacionados con el uso de redes sociales, la salud mental, adolescencia, el impacto psicosocial y las políticas públicas, desde una perspectiva social y de gestión pública. De tal forma que, estos conceptos constituyen la base terminológica que sustenta el análisis del impacto del uso de redes sociales en la salud de los adolescentes del municipio de Ibagué.

En primer lugar, es necesario comprender qué se entiende por redes sociales.

#### ***Redes sociales***

Estas son plataformas digitales diseñadas para facilitar la interacción entre personas, permitiendo la creación, intercambio y difusión de contenidos en tiempo real. Entre las más utilizadas por los adolescentes se encuentran Instagram, TikTok, Facebook, WhatsApp y Snapchat. Estas herramientas han transformado profundamente la forma en que los adolescentes se comunican se informa y construyen su identidad. Si bien ofrecen múltiples beneficios, como el acceso a información, la expresión creativa y la conexión con comunidades afines, también pueden generar efectos negativos cuando su uso es excesivo o no se gestiona adecuadamente.

### ***Salud mental***

En este contexto, el concepto de salud mental cobra especial relevancia. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad. En la adolescencia, este bienestar se ve influenciado por múltiples factores, incluyendo el entorno familiar, escolar, social y, en los últimos años, digital. La salud mental no se limita a la ausencia de trastornos, sino que implica un equilibrio emocional, psicológico y social que permite a los adolescentes desarrollarse plenamente.

### ***Adolescencia***

La adolescencia, es una etapa del desarrollo humano que abarca aproximadamente entre los 12 y los 18 años. Se caracteriza por profundos cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales. Es un periodo de búsqueda de identidad, autonomía y pertenencia, lo que hace que los adolescentes sean especialmente sensibles a las influencias externas, como las redes sociales. Durante esta etapa, los adolescentes están en constante construcción de su autoimagen y autoestima y las interacciones digitales pueden tener un impacto significativo en la percepción de sí mismos y del mundo que les rodea.

### ***Impacto psicosocial***

El concepto de impacto psicosocial es entendido como el conjunto de efectos que una situación o fenómeno puede tener sobre el comportamiento, las emociones, las relaciones y el bienestar general de una persona o grupo. En el caso de esta investigación, se analiza el impacto psicosocial del uso de redes sociales en los adolescentes, considerando tanto los efectos positivos (como el fortalecimiento de habilidades comunicativas o el acceso a redes de apoyo) como los

negativos (la ansiedad, la depresión, el aislamiento o la dependencia digital, entre otros).

### ***Políticas públicas***

Finalmente, Las políticas públicas son el conjunto de decisiones, acciones y estrategias adoptadas por el Estado para atender necesidades colectivas, resolver problemas sociales y promover el bienestar general. Estas políticas se diseñan e implementan a través de procesos participativos y técnicos, en los que intervienen actores gubernamentales, sociales y comunitarios. En el ámbito de la salud mental, las políticas públicas buscan garantizar el acceso a servicios integrales, oportunos y de calidad, así como promover entornos saludables que favorezcan el bienestar emocional de la población.

En Colombia, la Política Nacional de Salud Mental reconoce la importancia de factores sociales, culturales y tecnológicos en la salud emocional, especialmente en poblaciones vulnerables como los adolescentes. Sin embargo, en contextos locales como el de Ibagué, aún persisten desafíos en la implementación efectiva de estas políticas, especialmente en relacionado con la articulación entre instituciones educativas, servicios de salud y familias, así como en la adaptación de las estrategias a los nuevos entornos digitales.

### **2.4 Marco normativo**

El marco legal que sustenta esta investigación se basa en un conjunto de normas internacionales, nacionales y locales que reconocen la salud mental como un derecho fundamental y regulan el uso de tecnologías digitales por parte de niños, niñas y adolescentes. Estas disposiciones buscan garantizar el bienestar integral de esta población, especialmente en un contexto donde el uso de redes sociales ha adquirido un papel central en la vida cotidiana.

A nivel internacional, Colombia es signataria de la Convención sobre los Derechos del

Niño de las Naciones Unidas, aprobada mediante la ley 12 de 1991, que en su artículo 24 reconoce el derecho de los menores al disfrute del más alto nivel posible de salud y al acceso a servicios destinados a su tratamiento y recuperación. Del mismo modo, el artículo 17 establece la obligación de los estados a adoptar medidas para proteger a los niños de los riesgos que puedan afectar su bienestar físico y mental, incluyendo aquellos derivados del entorno digital.

La Constitución política de Colombia (1991) establece en el artículo 44 que los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás. Entre estos derechos se incluyen la salud, la integridad física y mental, la educación y la protección contra toda forma de violencia, abuso o negligencia. Este principio constitucional obliga al Estado a adoptar medidas que protejan a los menores frente a los riesgos asociados al entorno digital.

En el ámbito específico de la salud mental, la Ley 1616 de 2013, conocida como la Ley de Salud Mental, fue un hito en la legislación colombiana al reconocer la salud mental como un componente esencial del bienestar y al establecer lineamientos para su promoción, prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. Esta ley garantiza el acceso a servicios integrales de salud mental y promueve la inclusión de esta dimensión en todos los niveles del sistema de salud.

De acuerdo con Consultorsalud (2025), en 2024 el Congreso de la República aprobó una nueva Ley de Salud Mental, que actualiza y fortalece el marco normativo anterior. Esta nueva legislación introduce cambios estructurales en la financiación, la gobernanza y la atención diferencial, y pone un énfasis especial en la salud mental de niños, niñas y adolescentes, reconociendo los desafíos emergentes derivados del uso intensivo de tecnologías digitales y redes sociales.

El Senado de la República de Colombia (2024) mediante el proyecto de Ley 261 de 2024,

aprobado en segundo debate por el Senado colombiano, establece un marco regulatorio para el acceso de menores de edad a redes sociales y plataformas digitales. Esta iniciativa busca mitigar los riesgos asociados a la exposición temprana a contenidos digitales, como el ciberacoso, la desinformación, la adicción tecnológica y los efectos negativos sobre la autoestima y la salud emocional.

Entre las disposiciones más relevantes, esta ley prohíbe que menores de 14 años sean titulares de cuentas en redes sociales sin el consentimiento expreso de sus tutores legales. Además, obliga a las plataformas digitales a implementar mecanismos de verificación de edad, herramientas de control parental y restricciones horarias para el uso de estas aplicaciones entre las 10:00 p.m. y las 6:00 a.m. También establece que las plataformas deben garantizar un entorno seguro de interacción social y acceso a la información, priorizando el bienestar de los menores.

En el municipio de Ibagué, la administración local adopta lineamientos en materia de salud mental mediante el Plan Decenal de Salud Pública 2022-2031, que incluye programas de promoción del bienestar emocional y prevención de trastornos mentales en entidades educativas de la población escolar. Donde, la secretaria de Educación Municipal también está desarrollando estrategias de alfabetización digital y convivencia escolar que van orientadas a reducir el impacto negativo que tiene el uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de educación media.

En conjunto, la normatividad proporciona una base sólida para la formulación y fortalecimiento de políticas públicas orientadas a la salud mental y la seguridad digital de los adolescentes frente al grave uso de las redes sociales. Asimismo, respalda la necesidad de una intervención articulada entre el Estado, las instituciones educativas, las familias y las plataformas tecnológicas, con el fin de garantizar entornos digitales más seguros, saludables y responsables.

A continuación, como se evidencia en la tabla 1 una matriz en la cual se analizan las

principales normas de nivel internacional, nacional y local que aportan a esta monografía y están relacionadas con la salud mental en los adolescentes.

**Tabla 1**

*Matriz de análisis normativa*

<b>Nivel</b>	<b>Norma</b>	<b>Artículo(s)</b>	<b>Aspecto clave</b>	<b>Análisis e incidencia</b>
<b>Internacional</b>	<b>Convención sobre los Derechos del Niño (ONU, 1989) – Ley 12 de 1991</b>	Art. 17 y 24	Derecho a la salud y protección ante riesgos que afecten el bienestar físico y mental.	Establece la obligación del Estado de garantizar entornos seguros y proteger a los menores frente a los riesgos del entorno digital.
<b>Nacional</b>	<b>Constitución Política de Colombia (1991)</b>	Art. 44	Derechos de los niños prevalecen sobre los demás.	Fundamenta la protección integral de la niñez y la prioridad estatal frente a amenazas que afecten su salud mental.
<b>Nacional</b>	<b>Ley 1616 de 2013 – Ley de Salud Mental</b>	Arts. 3 y 7	Reconoce la salud mental como derecho fundamental.	Garantiza atención integral y promueve acciones de prevención y bienestar emocional.
<b>Nacional</b>	<b>Ley 2460 de 2025</b>		Actualiza la Ley 1616 con enfoque en infancia y adolescencia.	Refuerza las estrategias de atención psicosocial ante los riesgos del uso excesivo de redes.
<b>Nacional</b>	<b>Proyecto de Ley 261 de 2024</b>		Regula el acceso de menores a redes sociales.	Propone control parental, límites de edad y horarios de uso para prevenir afectaciones emocionales.
<b>Local (Ibagué)</b>	<b>Plan Decenal de Salud Pública 2022–2031</b>		Promueve bienestar emocional y convivencia escolar.	Implementa acciones locales de alfabetización digital y prevención de trastornos mentales en estudiantes.

*Nota.* Tabla de elaboración propia.

### ***Análisis global***

En las normativas analizadas se evidencia una clara protección para la salud mental de los adolescentes. A nivel internacional desde la Convención sobre los Derechos del Niño, es por esto que en los diferentes entornos deben existir bases que fundamenten las políticas que se implementan; a nivel nacional, la Constitución Política y las diferentes leyes aportan para que el Estado garantice un entorno que sea seguro para los adolescentes teniendo en cuenta las nuevas tecnologías; a nivel local se encuentra el Plan Decenal de Salud Pública el cual busca dar cumplimiento a estos compromisos en acciones que se implementen en las instituciones educativas.

### **2.5. Marco temporal**

El presente estudio se desarrolla dentro de un marco temporal comprendido entre los años 2023 y 2025, periodo en el cual se ha evidenciado un crecimiento sostenido en el uso de redes sociales entre los adolescentes en el municipio de Ibagué. Según datos del Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (MinTic,2024), más del 90% de los adolescentes colombianos entre 13 y 19 años utiliza activamente al menos una plataforma digital siendo Instagram, TikTok, Facebook y WhatsApp las de mayor uso.

De manera que este intervalo de tiempo es especialmente importante dado que corresponde al periodo posterior del periodo de la pandemia por COVID-19, un intervalo que cambió los hábitos de la interacción social y educativa, lo que hizo que las personas dependieran más de los entornos digitales.

Por otro lado, entre el período 2023-2025, el Estado colombiano promueve la actualización de la Política Nacional de la Salud Mental (2018) y con la Ley 2460 de 2025, se refuerzan la atención a los problemas psicosociales que se generan en la población adolescente

por el uso de las tecnologías digitales en exceso. Durante este periodo, el Estado colombiano ha promovido diversas políticas públicas y programas institucionales orientadas a la promoción de la salud mental y el uso responsable de las tecnologías, principalmente desde el ámbito nacional, como la Política Nacional de Salud Mental (2018) y la actualización de la Ley 1616 mediante la Ley 2460 de 2025. No obstante, en el contexto local de Ibagué, la implementación de estas iniciativas aún presenta limitaciones, especialmente en la articulación entre las instituciones educativas, los servicios de salud y familias.

Por ello, el marco temporal seleccionado no sólo permite analizar el fenómeno desde una perspectiva contemporánea y contextualizada, sino también evaluar la pertinencia de las políticas públicas y estrategias institucionales orientadas a la promoción del bienestar emocional y la prevención de riesgos digitales. Este intervalo ofrece una buena base para la recopilación de información actualizada, garantizando así que los resultados sean pertinentes, actuales y útiles para la elaboración de estrategias de intervención en el corto y mediano plazo.

### **3. Objetivos**

#### **3.1 Objetivo general**

Analizar el impacto del uso de redes sociales en la salud mental y el comportamiento social de los adolescentes estudiantes de los grados décimo y once del colegio Luis Carlos Galán Sarmiento de la jornada de la mañana, municipio de Ibagué, para identificar a través de encuestas los efectos y proponer estrategias de prevención, acompañamiento y la formulación de la política pública frente al uso de redes sociales en las instituciones educativas.

#### **3.2 Objetivos específicos**

1. Identificar los determinantes psicológicos y sociales asociados al uso frecuente de redes sociales en estudiantes adolescentes de los grados décimo y once de la jornada de la mañana del colegio Luis Carlos Galán Sarmiento de Ibagué.
2. Determinar la incidencia del uso de redes sociales en los factores sociales, familiares y escolares y en la salud mental de los estudiantes adolescentes de los grados décimo y once del colegio Luis Carlos Galán Sarmiento de la jornada de la mañana.
3. Proponer estrategias de prevención y acompañamiento desde el ámbito educativo y comunitario para mitigar los efectos negativos del uso de redes sociales en la institución educativa Luis Carlos Galán Sarmiento de Ibagué.
4. Plantear los lineamientos para la formulación de una Política pública acerca del uso de redes sociales en las instituciones educativas por parte de los estudiantes.

## **5. Alcance de la monografía**

Este proyecto analiza el impacto del uso de redes sociales en la salud mental de los adolescentes del Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento de Ibagué, durante el periodo comprendido entre los años 2023 y 2025. El estudio se centra en estudiantes de los grados décimo y once de la jornada de la mañana, quienes representan una población clave para comprender la relación entre el entorno digital y el bienestar emocional.

El análisis incluye la identificación de los efectos psicológicos más comunes asociados al uso excesivo de redes sociales, así como los factores sociales, familiares y escolares que inciden en esta relación. Asimismo, se propone estrategias de prevención y acompañamiento que puedan ser implementadas desde el ámbito educativo y comunitario, con el propósito de fortalecer el bienestar emocional de los estudiantes.

El proyecto se desarrolló bajo un enfoque cualitativo y un alcance descriptivo, utilizando como fuentes principales entrevistas, encuestas, revisión documental y análisis de estudios previos. No se abordan casos clínicos individuales ni se realizan diagnósticos médicos, dado que el objetivo es generar una comprensión integral del fenómeno y aportar insumos útiles para la formulación de políticas públicas y programas institucionales de intervención.

## **6. Aspectos metodológicos**

### **6.1 Enfoque Metodológico**

El enfoque metodológico de esta investigación es cualitativo con alcance descriptivo, dado que busca comprender y analizar en profundidad el fenómeno del impacto de las redes sociales y el uso continuo de celulares en la salud mental de los adolescentes, a partir de la interpretación de experiencias, percepciones y contextos sociales. Este enfoque permite explorar

las dinámicas subjetivas y emocionales que no pueden ser captadas únicamente a través de datos cuantitativos y que son fundamentales para entender la complejidad que suscita en el mundo postmoderno el uso de redes sociales e instrumentos que hacen posible la difusión e interacción.

La investigación se desarrolló bajo un diseño no experimental, dado que no se manipulan variables, sino que se observan y analizan los hechos tal como ocurren en el contexto natural. Se utilizó el estudio de caso, centrado en los estudiantes de los grados décimo y once del Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento, jornada de la mañana (2025) del municipio de Ibagué, lo que permitió profundizar en las particularidades locales del fenómeno, considerando factores culturales, sociales y educativos propios del territorio.

Para la recolección de información, se emplearon técnicas como:

- Revisión documental de estudios previos, informes institucionales, políticas públicas y normativas relacionadas con salud mental y uso de redes sociales, especialmente por parte de niños y adolescentes.
- Entrevistas semiestructuradas a docentes, orientadores escolares, padres de familia y profesionales de la salud mental de la institución educativa pública Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento, Jornada mañana, de la ciudad de Ibagué.
- Encuestas (*Anexo 1*) estudiantes adolescentes de la institución educativa pública Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento de los grados de décimo y once, jornada mañana.

El análisis de la información se realizó mediante análisis de contenido, identificando patrones, categorías y relaciones entre los datos obtenidos. Este proceso hace posible construir una visión integral del fenómeno, destacando tanto los factores de riesgo como las posibles estrategias de intervención.

## **6.2 Tipo y Diseño de Investigación**

La presente investigación se clasifica como un estudio cualitativo de tipo descriptivo, dado que su propósito principal es comprender y describir el impacto que tiene el uso de redes sociales en la salud mental de los adolescentes en el municipio de Ibagué. Este tipo de investigación permite explorar fenómenos sociales complejos desde la perspectiva de los actores involucrados, considerando sus experiencias, percepciones y contextos.

El enfoque cualitativo es el más adecuado para este estudio de caso, dado que se busca interpretar significados, emociones y comportamientos que no pueden ser medidos únicamente con datos numéricos. A través de este enfoque, se pretende obtener una visión profunda del fenómeno, identificando factores de riesgo, patrones de comportamiento y posibles estrategias de intervención desde el ámbito educativo, familiar y comunitario.

En cuanto al diseño de investigación, se adopta un diseño no experimental y transversal. Es no experimental porque no se manipulan variables, sino que se observa el fenómeno tal como ocurre en el contexto natural. Es transversal porque la recolección de datos se realizó en un momento específico del tiempo, permitiendo obtener una “fotografía” del estado actual del problema.

Este diseño se complementa con el uso de técnicas como entrevistas semiestructuradas, encuestas abiertas y revisión documental, lo que permite triangular la información y enriquecer el análisis. Además, se utilizó un enfoque de estudio de caso, centrado en el municipio de Ibagué, lo que permitió contextualizar los hallazgos y proponer recomendaciones pertinentes para la realidad local.

### **6.3. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información. Actividades de Recolección de**

#### **Datos**

Para el desarrollo de esta investigación, se emplearon técnicas cualitativas que permitieron obtener información directa, contextualizada y significativa sobre el impacto del uso de redes sociales en la salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento, Jornada mañana en el municipio de Ibagué. Estas técnicas facilitaron la comprensión de las percepciones, experiencias y comportamientos de los actores involucrados.

Las principales técnicas e instrumentos que se utilizaron fueron:

#### ***Entrevistas semiestructuradas***

Se aplicaron a docentes, orientadores escolares, psicólogos y padres de familia. Este instrumento permitió explorar en profundidad sus percepciones sobre los efectos del uso de redes sociales en los adolescentes, así como las estrategias que se han implementado desde el entorno educativo y familiar para abordar este problema.

#### ***Encuestas abiertas***

Dirigidas a estudiantes adolescentes entre 14 y 18 años, en este caso estudiantes de los grados décimo y once del Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento, jornada de la mañana (2025) de Ibagué. Las preguntas fueron orientadas a conocer los hábitos de uso de redes sociales, emociones asociadas, experiencias positivas y negativas y su percepción sobre el impacto que estas plataformas tienen en su bienestar emocional.

#### ***Revisión documental***

Se realizó un análisis de documentos oficiales, investigaciones académicas, informes institucionales, políticas públicas y normativas relacionadas con la salud mental, el uso de tecnologías digitales y la protección de los derechos de los adolescentes. Esta técnica permitió

contextualizar el fenómeno desde una perspectiva legal, institucional y académica.

#### **6.4. Actividades de Recolección de Datos**

Las actividades de recolección de datos se desarrollaron en varias fases, organizadas de la siguiente manera:

##### ***Diseño de instrumentos***

Elaboración de guías de entrevista y formatos de encuesta, validados previamente por expertos en investigación y salud mental.

##### ***Aplicación de entrevistas y encuestas***

Realización de entrevistas presenciales o virtuales, y distribución de encuestas a través de formularios digitales o físicos, según las condiciones de acceso de los participantes.

##### ***Recolección y organización de documentos***

Búsqueda y análisis de fuentes secundarias relevantes, como leyes, políticas públicas, artículos científicos y reportes institucionales.

##### ***Sistematización de la información***

Clasificación y codificación de los datos obtenidos, utilizando matrices de análisis cualitativo que permitieran identificar patrones, categorías y relaciones significativas.

Estas actividades se desarrollaron respetando los principios éticos de confidencialidad, consentimiento informado y respeto por la dignidad de los participantes, asegurando la validez y confiabilidad de los resultados obtenidos.

##### **Población, muestra y tipo de muestreo**

Para desarrollar este trabajo, fue necesario seleccionar un grupo de estudiantes que representa de manera justa la realidad del Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento de Ibagué, en especial de los grados décimo y once de la jornada de la mañana. En total, la Institución cuenta

con 320 estudiantes en estos niveles, organizados en ocho grupos de alrededor de cuarenta alumnos cada uno.

El propósito de escoger este método fue garantizar que los resultados reflejen, de la mejor manera posible, la realidad de la población estudiantil. Como lo mencionan Otzen y Manterola (2017), el muestreo aleatorio simple es una forma práctica de obtener información confiable, ya que todos los miembros de la población tienen la misma oportunidad de ser incluidos, sin depender de la elección de los demás. Con esta muestra se busca analizar cómo el uso de las redes sociales puede estar afectando la salud mental y el comportamiento social de los adolescentes del Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento.

En la Tabla 2 se muestra la información sobre los datos del muestro en el Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento.

**Tabla 2**

*Datos de población y muestra*

<b>Ítem</b>	<b>Datos</b>
<b>1. Institución educativa</b>	Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento de Ibagué – Jornada de la mañana.
<b>2. Niveles académicos incluidos</b>	Grados décimo y once.
<b>3. Número de grupos por grado</b>	Cuatro (4) grupos por cada nivel académico.
<b>4. Promedio de estudiantes por grupo</b>	40 estudiantes.
<b>5. Total de población estudiantil (décimo y once)</b>	320 estudiantes.
<b>6. Nivel de confianza empleado</b>	90 %.
<b>7. Margen de error permitido</b>	10 %.

<b>8. Tamaño de la muestra calculado</b>	<b>56 estudiantes.</b>
<b>9. Método de selección de la muestra</b>	Muestreo aleatorio simple.
<b>10. Propósito del muestreo</b>	Obtener información representativa sobre el uso de redes sociales y su impacto en la salud mental de los estudiantes de los grados décimo y once del Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento.

*Nota.* Tabla de elaboración propia.

Teniendo en cuenta que trabajar con todos los estudiantes es complicado por el tiempo y los recursos disponibles, se decidió tomar una muestra de 56 estudiantes, elegidos de forma aleatoria. Este tipo de selección se hizo para que cada joven tuviera las mismas posibilidades de participar, sin que existiera algún tipo de preferencia o influencia externa.

Como se evidencia en la figura 1 se utilizó la calculadora de muestras de asesoría Económica y Marketing (2009), en donde se trabajó con un margen de error del 10 % y un nivel de confianza del 90%.

### Figura 1

*Calculadora de muestras*



**Calculadora de Muestras**

Margen de error: 10%

Nivel de confianza: 90%

Tamaño de Población: 320

**Margen: 10%**  
**Nivel de confianza: 90%**  
**Población: 320**  
**Tamaño de muestra: 56**

**Ecuación Estadística para Proporciones poblacionales**

$$n = \frac{z^2 \cdot p \cdot q}{e^2 \cdot (1 + \frac{z^2 \cdot p \cdot q}{N})}$$

n= Tamaño de la muestra  
z= Nivel de confianza deseada  
p= Proporción de la población con la característica deseada (éxito)  
q= Proporción de la población sin la característica deseada (fracaso)  
e= Nivel de error dispuesto a cometer  
N= Tamaño de la población

*Nota.* Figura elaboración propia.

Como se observa en la figura 2 se procedió a reemplazar los valores en la fórmula hallando la muestra a la cual se le aplico la encuesta en el colegio Luis Carlos Galán Sarmiento.

## Figura 2

*Valores reemplazados en la formula*

$$\begin{aligned}n &= \frac{1.64^2(0.5)(0.5) \cdot 320}{0.1^2(320 - 1) + 1.64^2(0.5)(0.5)} \\n &= \frac{1.64^2 \cdot 0.25 \cdot 320}{0.01 \cdot 319 + 1.64^2 \cdot 0.25} \\n &= \frac{(2.6896)(0.25)(320)}{3.19 + (2.6896)(0.25)} \\n &= \frac{215.168}{3.19 + 0.6724} \\n &= \frac{215.168}{3.8624} = 55.75\end{aligned}$$

*Nota.* Figura elaboración propia.

Como se muestra en la figura 2 la muestra para aplicar el instrumento de recolección de la información arrojó 56 personas.

### 6.6. Instrumento de recolección de información

Para este instrumento se desarrolló una encuesta a través de Google forms por cuestiones de tiempo, recursos y por la facilidad para recolectar la información en una base de datos. Esta encuesta se estructuró de la siguiente manera

#### *Sección 1: datos generales*

En esta sección se solicitan algunos datos básicos como edad, sexo, grado y estrato.

#### *Sección 2: uso de redes sociales*

Aquí se preguntó sobre sus hábitos digitales: qué redes utiliza, cuánto tiempo pasa en ellas y con qué frecuencia las revisa.

#### *Sección 3: percepción personal y emocional*

En esta parte encontró preguntas sobre cómo las redes sociales afectan su estado de ánimo, autoestima y concentración.

#### ***Sección 4: relaciones y acompañamiento***

Esta sección trató sobre la comunicación con padres y docentes, el trato en redes sociales (como burlas o comentarios ofensivos) y la orientación que brinda el colegio.

#### ***Sección 5: reflexión final***

Finalmente, se le pidió reflexionar sobre el uso responsable de las redes sociales y proponer acciones que pudieran mejorar el bienestar digital.

Luego de aplicar la encuesta a través de Google forms, se analizó la información obtenida en las respuestas generadas por los estudiantes del grado décimo y once del Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento, a continuación, en el siguiente apartado de análisis de resultados se explican los resultados obtenidos.

### **7. Análisis de resultados**

Después de aplicar las 56 encuesta a través de Google Forms se procedió a recopilar la información en un Excel para posteriormente hacer el proceso de limpieza de los datos en donde se les cambiaron los nombres a las preguntas, por nombres cortos para facilitar la comprensión al momento de graficar.

Para realizar las gráficas se utilizó la aplicación de Power BI, a través de esta se permite hacer el cruce de dos o más variables, es decir muestran los datos desde otra óptica diferente y más avanzada que los gráficos que arroja Google forms. Además, las gráficas visualmente son más dinámicas e interactivas. A continuación, como se muestra de la figura 3 a la figura 10 se analizaron los resultados de cada gráfica realizada en el Power BI.

Con el fin de acercarse a los lineamientos metodológicos y dar respuesta en forma

explicita a los objetivos específicos planteados en el desarrollo de esta monografía, se presentan organizados los resultados obtenidos para cada objetivo.

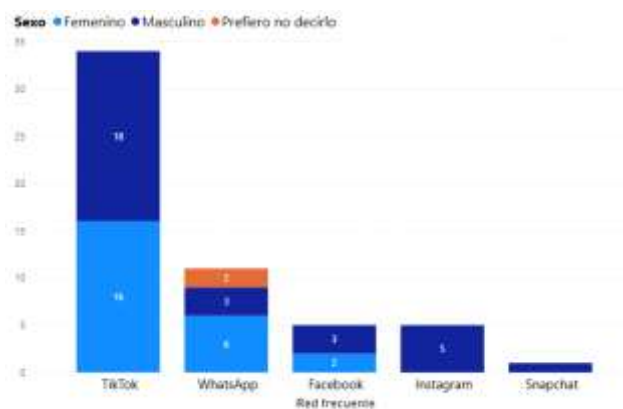
Determinantes psicológicos y sociales asociados al uso frecuente de redes sociales en estudiantes adolescentes de los grados décimo y once de la jornada de la mañana del colegio Luis Carlos Galán Sarmiento de Ibagué.

#### *Preferencia de redes sociales según el género*

La gráfica 3 muestra que la plataforma más atrayente por los adolescentes encuestados es el Tik Tok donde se demuestra con preferencia por ambos géneros; sin embargo, más inclinado por el género masculino. Por ende, se pudo evidenciar como esta plataforma se ha convertido en un espacio de mayor atracción para los adolescentes; así mismo, considero dejan a un lado las redes tradicionales como Facebook, Instagram y WhatsApp lo cual indica que su uso se orienta más a la comunicación y no tanto al ocio digital. Con estos datos, se demuestra que las plataformas con más dinámicas, contenidos breves y más visuales son más atrayentes para los adolescentes.

Figura 3

#### *Preferencia de redes sociales según el género*



*Nota.* Figura elaboración propia.

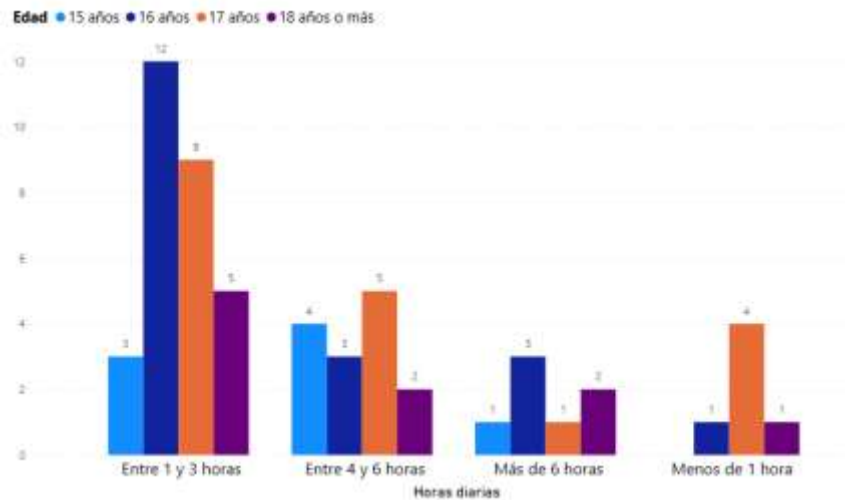
#### *Tiempo diario en redes sociales por edad*

En lo que respecta al tiempo diario en redes sociales que ocupan según la edad, evidencia la información obtenida a partir de la encuesta por edad, junto con los adolescentes que respondieron dicha encuesta de edades 16 y 17 años, la mayor parte de los adolescentes encuestados destina entre 1 y 3 horas diarias en el uso de redes sociales. Estos porcentajes representan en rango de tiempo de los adolescentes encuestados tiempo de uso frecuente, pero a la vez de uso medio normal, algo normal de los hábitos que establece la rutina, dado que cumplen una función relevante desde el punto de vista del entretenimiento y la socialización. Asimismo, se observa que un par de grupos de adolescentes encuestados pasan más de 4 horas de manera excesiva en el uso de redes sociales, las cuales evidencian tendencias a un consumo mayor bastante potencialmente distractor (ver Figura 4).

Por grupos de edad, los jóvenes de 16 años son los que más tiempo están conectados, seguidos de los de 17 años. Los adolescentes de 15 y 18 años muestran un uso más equilibrado. Los datos obtenidos dan fe de que en esta etapa hay un interés mayor por las plataformas digitales, lo que se refleja por un aumento de la conexión y por una participación más activa en espacios virtuales de interacción social.

Figura 4

*Tiempo diario en redes sociales por edad*



*Nota.* Figura elaboración propia.

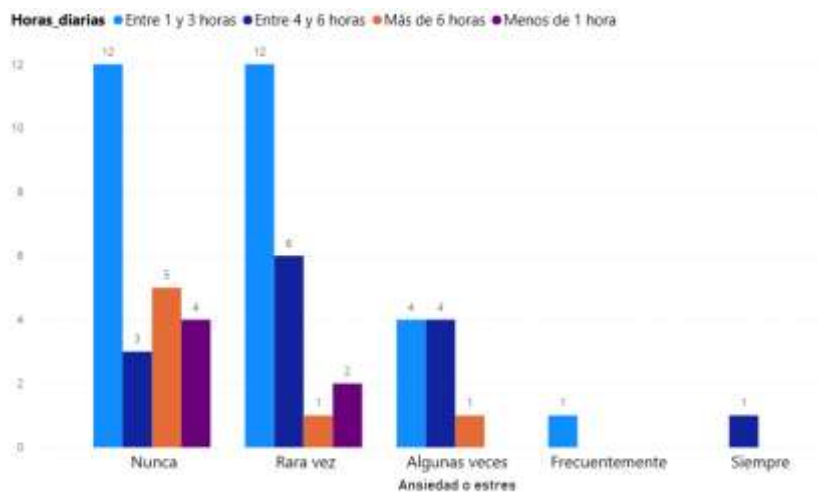
*Relación entre horas en redes y niveles de ansiedad o estrés*

La totalidad de los adolescentes encuestados que usan las redes sociales entre una y tres horas diarias confirman no experimentar ansiedad o estrés. Se puede deducir que el uso moderado de estas plataformas digitales no necesariamente afecta de forma negativa el bienestar emocional y con las demás horas diarias se obtienen similares resultados, lo cual permite concluir que el impacto no depende del uso sino de la forma de contenidos que se consume en estas App. (Figura 5)

Sin embargo, este grupo de población menor que permanece más de seis horas en redes, van presentando signos emocionales, demostrando como respuesta rara vez o algunas veces estrés o ansiedad.

Figura 5

Relación entre horas en redes y niveles de ansiedad o estrés



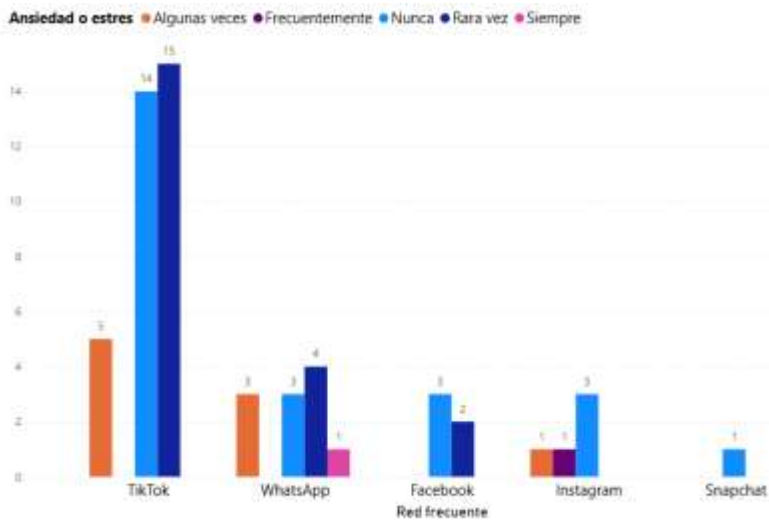
Nota. Figura elaboración propia.

Redes sociales que más generan ansiedad o estrés

El estudio permite identificar que Tik Tok es la plataforma digital que más se asocia con signos emocionales tales como ansiedad o estrés entre los estudiantes encuestados. Sin embargo, los estudiantes mencionan que nunca o rara vez se sienten afectados. Un grupo menor afirma haber experimentado estas emociones algunas veces. Esto evidencia que la exposición y la comparación constante acerca de las vidas de influencer pueden afectar de manera negativa en el estado emocional de los adolescentes, y más aún cuando pasan periodos largos de navegación, en menor medida, WhatsApp y Facebook también aparecen relacionadas con ciertos niveles de malestar, posiblemente por la presión de responder mensajes o por conflictos en la comunicación digital. Estos datos demuestran que las emociones se presentan dependiendo del uso de estas plataformas. (Figura 6)

Figura 6

Redes sociales que más generan ansiedad o estrés



Nota. Figura elaboración propia.

Los resultados permiten señalar que la frecuente utilización de redes sociales en los adolescentes está influenciada por determinados factores sociales y psicológicos. De este modo, en primera instancia se observa una clara inclinación hacia aquellas redes que muestran contenidos breves, dinámicos y ajustados a los estilos de comunicación de este tipo de jóvenes, tal y como refleja el uso frecuente de TikTok, observándose por tanto que los estudiantes buscan una interacción rápida, entretenimiento y estímulos visuales constantes. En lo que respecta al tiempo de uso, el conjunto de adolescentes que se conecta a redes sociales lo hace entre una y tres horas al día, aunque existe un grupo de adolescentes que superan las cuatro horas diarias, evidenciando una mayor necesidad de permanecer en un entorno digital.

Sobre el bienestar emocional, la mayoría no expresa ansiedad o estrés por un uso moderado; aunque quienes pasan más tiempo conectados sí dan algunos signos de malestar.

Finalmente, TikTok es la red social que más se asocia a emociones negativas, lo que da a entender que algunos de sus contenidos pueden condicionar la ejecución emocional. En conjunto, estos resultados indican cómo los determinantes del uso frecuente son la búsqueda de interacción social, el entretenimiento y la búsqueda de pertenencia, y de las respuestas emocionales que están condicionadas al tiempo de exposición y a los tipos de contenidos que se visualizan.

Incidencia del uso de redes sociales en los factores sociales, familiares y escolares y en la salud mental de los estudiantes adolescentes de los grados décimo y once del colegio Luis Carlos Galán Sarmiento de la jornada de la mañana.

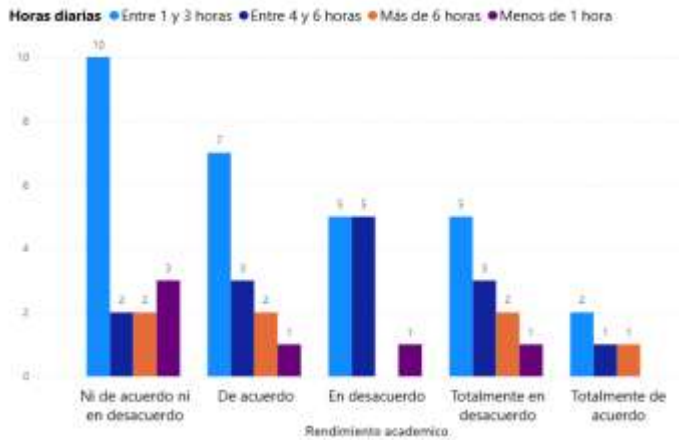
#### *Efecto del tiempo en redes sobre el rendimiento académico*

El estudio muestra que la mayoría de los estudiantes que usan las redes sociales entre una y tres horas diarias consideran que este hábito no afecta su rendimiento académico, ubicándose principalmente en la categoría “ni de acuerdo ni en desacuerdo”, lo que indica una percepción neutral frente a la influencia del tiempo de conexión en sus resultados escolares.

Por otra parte, los que pasan más de cuatro horas al día en redes sociales tienen tendencia mayor a estar en desacuerdo con un buen desempeño. Esto indica que el uso durante un largo periodo podría estar causando distracción o reduciendo el tiempo de estudio. En general, los hallazgos resaltan la relevancia de controlar el tiempo de conexión para impedir que las redes sociales tengan un impacto negativo en la concentración y el rendimiento académico de los jóvenes. (Figura 7)

#### **Figura 7**

#### *Efecto del tiempo en redes sobre el rendimiento académico*



*Nota.* Figura elaboración propia.

#### *Comunicación con padres o docentes y su relación con el bienestar emocional*

El estudio permite identificar que los estudiantes que casi no dialogan con sus padres o docentes tienden a presentar niveles más altos de ansiedad y estrés. Esto se evidencia en las respuestas “nunca” y “rara vez”, que concentran los casos con mayor afectación emocional. Estos datos demuestran que la falta de afecto o comunicación en el entorno familiar o escolar se convierte en un riesgo para el bienestar psicológico de los adolescentes. No obstante, quienes dialogan con mayor frecuencia manifestaron una menor incidencia de ansiedad, lo que afirma la importancia del acompañamiento emocional en su desarrollo. (Figura 7)

En contraste, quienes manifestaron dialogar con mayor frecuencia tienden a mostrar una menor incidencia de ansiedad, lo cual reafirma la importancia del acompañamiento emocional y la escucha activa en su desarrollo.

#### *Influencia de la orientación escolar en la prevención del ciberacoso*

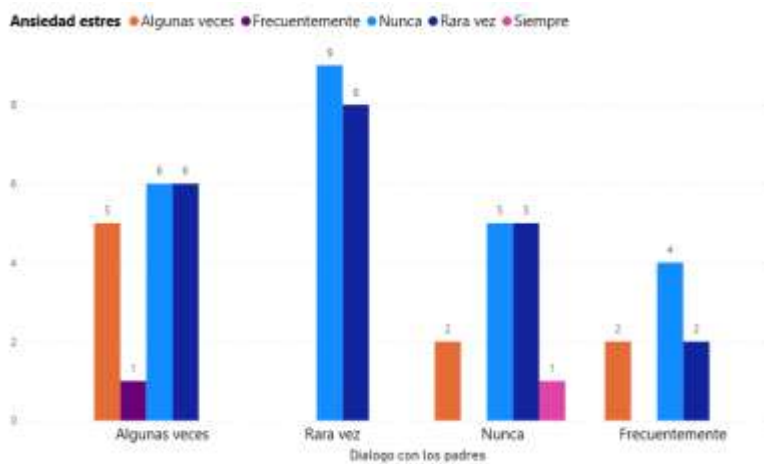
La mayoría de los estudiantes que señalaron que reciben orientación escolar a veces o muy pocas veces, también manifestaron no haber sido víctimas de ciberacoso. Sin embargo,

existe un cierto número que de alguna forma si ha experimentado este tipo de violencia digital. Se puede evidenciar, aunque esté presente la orientación escolar no se logra consolidar como una estrategia preventiva, por ende, se presentan estos casos. (Figura 8)

Por otra parte, esto resalta la necesidad de fortalecer los programas de convivencia y educación digital en el colegio, promoviendo espacios donde los adolescentes aprendan a reconocer, denunciar y prevenir conductas de acoso en entornos virtuales. Por lo tanto, una intervención educativa sólida puede convertirse en una herramienta eficaz para preservar la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes.

**Figura 8**

*Comunicación con padres o docentes y su relación con el bienestar emocional*



*Nota.* Figura elaboración propia.

*Percepción del uso responsable y acciones sugeridas por los estudiantes*

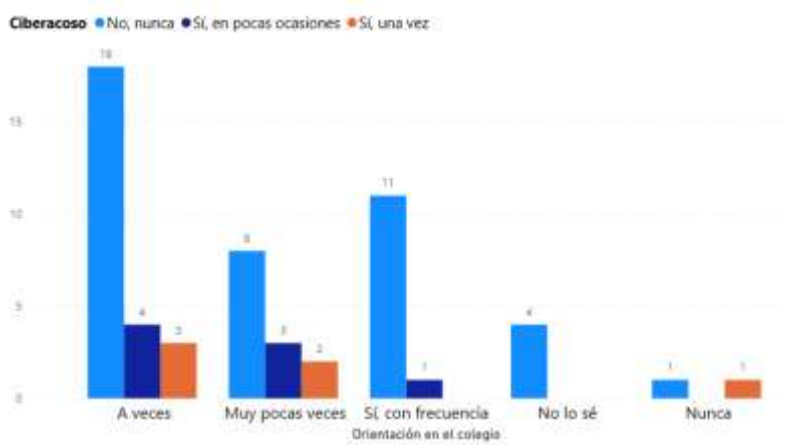
Los resultados apuntan a que los estudiantes son conscientes de la importancia que tiene regular el uso de las redes sociales y valoran que el Colegio lleve a cabo acciones de manera

integral como acompañamiento psicológico, talleres y campañas de bienestar. Además, vinculan el uso responsable de las redes sociales con la reflexión previa antes de publicar; la difusión de mensajes positivos y la eliminación de publicaciones ofensivas, resaltando la necesidad de contar con el apoyo institucional para la mejora de sus competencias socioemocionales y digitales.

(Figura 9)

Figura 9

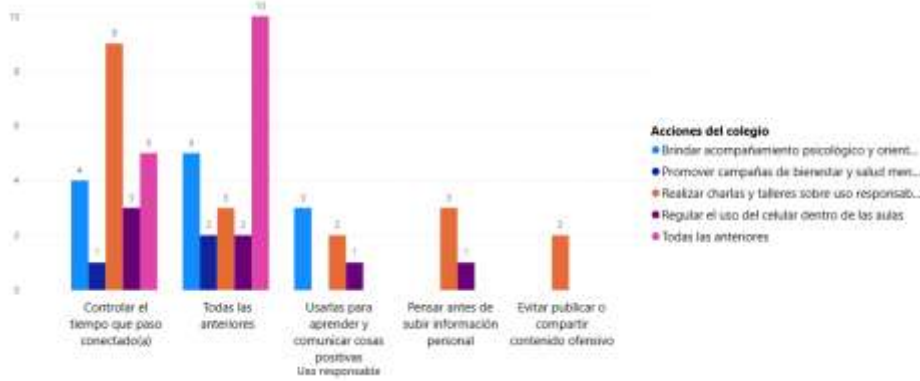
*Influencia de la orientación escolar en la prevención del ciberacoso*



Nota. Figura elaboración propia.

Figura 10

*Percepción del uso responsable y acciones sugeridas por los estudiantes*



Nota. Figura elaboraci3n propia.

De tal forma, los resultados permiten identificar que la frecuencia de uso de las redes sociales y su conexi3n con el bienestar acad3mico y emocional de los estudiantes est3 determinada por factores escolares y familiares que se implican entre s3. Por un lado, el tiempo de conexi3n presenta efectos diferenciados: el uso moderado s3lo se asocia con rendimientos bajos cuando el uso es excesivo y las personas que utilizan redes sociales m3s de cuatro horas al d3a presentan mayores tendencias a tener problemas acad3micos, lo que permite evidenciar que el manejo del tiempo es una pr3ctica que incide en el rendimiento. Al mismo tiempo, la comunicaci3n con padres o docentes llega a ser una de las variables m3s determinantes, ya que tras analizar el impacto de la misma, las personas que dialogan con escasa frecuencia tienen una tendencia mayor a la ansiedad y a la combinaci3n de estr3s, reforz3ndose la idea de que el acompaamiento emocional es un elemento protector.

As3 pues, a pesar de que una buena cantidad de los estudiantes afirman recibir, "a veces", alg3n tipo de orientaci3n escolar, parece que esta ayuda no pueda fortalecer postulados que deber3an actuar como los catalizadores de las medidas preventivas frente a la pr3ctica del ciberbullying, lo cual evidencia una falta de fiabilidad en los programas institucionales de convivencia y en las

pautas de la educación digital. Por último, los estudiantes admiten que no solamente hay que entender que el uso de las redes sociales tiene que ser medido, sino que, además, tienen algunas propuestas que son meramente institucionales y pasan por incluir el apoyo psicológico, por talleres y por espacios educativos. La triangulación de los resultados permite concluir que el bienestar emocional y académico no dependen exclusivamente del tiempo de uso, sino de la interacción entre factores familiares, escolares e institucionales que condicionan la forma en que los adolescentes se relacionan con el entorno digital.

## **7.2. Percepción de los docentes frente al uso de las redes sociales y su impacto en la salud mental de los estudiantes**

Con el objetivo de enriquecer y complementar los resultados derivados de la encuesta aplicada a los alumnos de los grados décimo y once, se llevó a cabo una encuesta cualitativa abierta compuesta por ocho preguntas dirigida a docentes de la Institución Educativa Luis Carlos Galán Sarmiento. Por ende, este recurso de esta información generada por la encuesta cualitativa permitió realizar una triangulación de la información y contrastar las percepciones de los estudiantes contra la visión pedagógica, institucional y de experiencia del cuerpo docente.

El proceso de análisis se llevó a cabo por medio de una codificación abierta, en el marco de la cual se pudieron identificar unidades de significados, patrones discursivos y elementos recurrentes en las respuestas de los docentes. A continuación, se realizó una codificación axial, en el marco de la que pudieron estructurarse estas unidades en categorías conceptuales propias de determinantes psicosociales, emocionales y académicos. Finalmente, se realizó una transversalización de la información, en un proceso donde se integraron las aportaciones obtenidas mediante estas categorías como en una variable gráfica paralela con los resultados gráficos y tendencias descritas al inicio de este capítulo y con los objetivos del estudio.

En las tablas 3 y 4 se presenta la matriz de análisis elaborada conforme al enfoque metodológico y al formato de análisis cualitativo utilizado en la investigación:

**Tabla 3**

*Respuesta de los docentes acerca de la entrevista sobre la percepción de las redes sociales en los estudiantes*

Nº	Preguntas	Docente 1	Docente 2	Docente 3	Docente 4	Docente 5	Docente 6	Docente 7	Docente 8
1	Desde su experiencia docente, ¿Cómo describiría los hábitos de uso de redes sociales de los estudiantes dentro y fuera del aula?	Dentro del aula educativa se observan algunos estudiantes revisando sus celulares e interactuando en las redes sociales. Fuera del aula aumenta el número de estudiantes interactuando en las redes sociales.	Los estudiantes se han vuelto muy dependientes de las redes sociales.	Dentro del establecimiento educativo los estudiantes la manejan como herramienta para adquirir más conocimientos, y fuera del aula por lo que ellos manifiestan para hacer tareas escolares y juegos	Dentro del aula el uso de redes sociales es distractivo e impide el normal desarrollo de la clase, ya que para el estudiante se torna más difícil concentrarse en la explicación de la clase debido al acceso ilimitado que tiene a estos medios de difusión de información. Fuera del Aula le impide al estudiante socializar en un ambiente real y auténtico, los encierra en una ideología en la que la percepción del estudiante se permea por la	He observado que muchos estudiantes usan redes sociales dentro del aula, durante los recreos, para comunicarse o para distraerse. Afuera del colegio, suelen ingresar muchas horas: Instagram, TikTok, WhatsApp, y otros.	Los estudiantes son muy dados a estar con los celulares revisando redes sociales en clase y más fuera del aula	Desde mi perspectiva como docente, describiría los hábitos de uso de redes sociales de los estudiantes como una dualidad constante: una herramienta poderosa para la conexión y el aprendizaje colaborativo, y a la vez, una fuente significativa de distracción.  Dentro del aula, los estudiantes practican principalmente la "multitarea encubierta": a pesar de los objetivos	Los estudiantes viven inmersos en un ecosistema digital que influye en su atención, sus relaciones y su forma de aprender.

influencia las redes sociales.

educativos, las notificaciones y el contenido de ocio los distraen fácilmente, fragmentando su atención y afectando su rendimiento.

Fuera del aula, el uso de redes sociales es extenso e inmersivo: son el centro de su vida social, pero este consumo significativo de tiempo puede llevar a la procrastinación académica, problemas de sueño y comparaciones sociales poco saludables.

2

¿Qué manifestaciones emocionales o comportamentales ha observado en los estudiantes que, a su juicio, podrían estar relacionadas con el uso continuo de redes sociales?

He podido observar manifestaciones emocionales de hilaridad, como también de estado de ánimo bajo

Tienen muy poca tolerancia y la solución de problemas es casi nula.

Falta de atención en el ámbito escolar, y en varios casos agresión por no poder utilizar en el establecimiento escolar

He observado que las emociones de los estudiantes son fuertemente influenciadas por la interacción en las redes sociales, en la mayoría de los casos llevándolos a estados de ánimo depresivos al no

He visto que algunos adolescentes parecen más ansiosos si no pueden revisar su celular. Algunos se distraen fácilmente, tienen problemas de concentración o se inquietan

A veces demuestran mucha alegría y en ocasiones se caen de ánimos, pero el estado alegre es mayor

Desde mi perspectiva, he observado principalmente dos tipos de manifestaciones: He observado manifestaciones emocionales como ansiedad por desconexión

El uso continuo de redes sociales genera ansiedad, necesidad de validación y comparación social. También provoca impulsos

cumplir con ciertos estándares sociales que se establecen culturalmente dentro de la virtualidad.

cuando reciben notificaciones. También he visto casos de aislamiento, donde pasan más tiempo en el celular que interactuando en persona.

("FOMO") y fluctuaciones en la autoestima, vinculadas a la búsqueda de validación social y a comparaciones constantes con vidas ajenas idealizadas.

constantes de revisar el celular, baja atención, irritabilidad, poca tolerancia a la espera y dificultades de interacción cara a cara, además de afectar el sueño y la energía en clase.

He notado manifestaciones comportamentales como impaciencia y la necesidad de gratificación instantánea, lo que dificulta tareas que exigen esfuerzo sostenido. También observo dificultades en la interacción social cara a cara.

3 ¿De qué manera considera que el uso frecuente de redes sociales influye en el rendimiento académico, la concentración y la participación en clase de los estudiantes?

El uso frecuente de redes sociales dentro de la clase influye de manera negativa en el rendimiento de los estudiantes, ya que estos pierden concentración en los temas

El uso frecuente de las redes sociales influye de manera negativa en los estudiantes ya que tienen la mente ocupada en otras cosas y no en el aprendizaje.

En la prestación de ideas y participación en el aula

El uso frecuente de redes sociales influye drásticamente de manera negativa en el interés del estudiante frente la actividad de aprendizaje y enseñanza. El estudiante presta más atención a temas de

El uso frecuente de redes puede disminuir la atención en clase, ya que muchos estudiantes no logran desconectarse mentalmente. Sin embargo, también puede haber un aspecto positivo, ya que los

Cómo no está reglamentado el uso de redes sociales en clase, esto los desconcentran y pierden la línea de aprendizaje

Considero que el uso frecuente de redes sociales influye negativamente de varias maneras:  
El uso frecuente de redes sociales afecta el rendimiento académico al desplazar el

El uso continuo de redes sociales genera distracción, baja concentración y menor participación en clase. Esto dificulta la comprensión, afecta la

---

educativos que se están planteando en clase.

interacción social que se discuten en las plataformas virtuales, en la mayoría de casos sin ser enriquecedores para promover la cultura, que en el desarrollo de la clase. El desinterés se ve reflejado en la falta de participación en clase y en el bajo rendimiento académico del estudiante.

estudiantes usan las redes para organizarse, compartir recursos o resolver dudas académicas.

tiempo de estudio, resultando en calificaciones más bajas y un aprendizaje superficial debido a la multitarea constante.

La concentración se ve afectada por una atención significativamente fragmentada; los estudiantes, habituados a estímulos rápidos, tienen dificultades para mantener el foco en explicaciones extensas o lecturas profundas.

Observo una menor participación en clase porque los estudiantes están distraídos con sus dispositivos o porque la comunicación mediada ha atrofiado su confianza para debatir y expresarse de forma espontánea

---

atención sostenida y reduce el rendimiento académico, especialmente en actividades que requieren lectura, análisis y seguimiento de instrucciones.

							y directa en el aula.	
4	¿Ha identificado situaciones de ciberacoso, burlas digitales, exclusión o conflictos generados en redes sociales que afecten el clima escolar?	Si he identificado este tipo de situaciones.	Si, se han presentados múltiples casos de burlas digitales ya que los estudiantes mantienen muy activos en las redes sociales y tienden a publicar su vida personal en las mismas abriendo paso a estas situaciones.	Pocos casos se han visto desde nuestro punto de docente	Hoy en día estos temas se han vuelto muy comunes en el ámbito escolar y hacen parte ya de la realidad social de la juventud. El colegio ha descubierto perfiles dedicados específicamente a promover estos comportamientos deplorables.	Sí, he identificado casos de burlas digitales, exclusión en chats grupales o discusiones que se originan en redes sociales, donde algunos estudiantes reportan sentirse excluidos cuando no han sido añadidos a grupos de WhatsApp.	Si se ha evidenciado situaciones de burlas entre compañeros y claro afectan el clima laboral. percibo	<p>Sí, lamentablemente he identificado situaciones. El ciberacoso y los conflictos generados en redes sociales son una realidad que traspasa la pantalla y afecta directamente el clima escolar.</p> <p>He observado cómo las burlas digitales, la exclusión de chats y los rumores generan resentimiento y desconfianza, manifestándose en el aula como tensiones, conflictos entre grupos y un deterioro del respeto mutuo y la seguridad emocional.</p> <p>En el colegio es algo frecuente este tipo de situaciones. He visto casos de burlas, difusión de contenido sin permiso y exclusión en grupos digitales que luego se trasladan al aula, afectando la convivencia, la confianza entre compañeros y el clima escolar en general.</p>
5	¿Cómo percibe la relación entre estudiantes, familias y docentes respecto al acompañamiento	Se percibe una relación lejana donde no hay una estrecha relación o acompañamiento, o el	Es una relación muy complicada debido a que el acompañamiento en casa es poco y en el	Poco inusual	Considero que la formación en el hogar y el ejemplo y control por parte de los acudientes son aspectos claves para luchar	La relación es desigual; algunos padres están muy pendientes del uso de redes de sus hijos, pero otros no conocen bien	Percibo una relación casi ajena al acompañamiento o en redes sociales	<p>Percibo una relación caracterizada por la desconexión y la falta de un frente común.</p> <p>El colegio genera talleres de conciencia, pero muchos estudiantes no los</p>

<p>en el uso responsable de redes sociales?</p>	<p>estudiante no toma en serio las recomendaciones.</p>	<p>colegio no es mucho lo que se pueda restringir el uso de estos dispositivos.</p>	<p>en contra de los efectos negativos que tiene las redes sociales en el estudiante, aún así el docente también debe implementar estrategias para generar un interés genuino en los estudiantes, y que estos encuentren el acto educativo más interesante que las redes. Estas dos partes deben idear planes de acción para ejercer control sobre el uso responsable de las plataformas sociales.</p>	<p>las plataformas. Los docentes tratamos de orientar en clase, pero el acompañamiento familiar es clave para reforzar un uso responsable.</p>	<p>Existe una grieta generacional significativa: los estudiantes perciben que padres y maestros no comprenden el mundo digital, por lo que su acompañamiento es visto como intrusivo o desinformado.</p> <p>Las familias y docentes se sienten superados y sin herramientas para guiar eficazmente, lo que resulta en un esfuerzo reactivo (tras el problema) en lugar de un acompañamiento proactivo y consensuado.</p>	<p>apropian y las familias suelen estar poco pendientes del acompañamiento digital. Esto limita el impacto del trabajo escolar y dificulta construir hábitos responsables en el uso de redes sociales.</p>
<p>6 ¿Qué acciones de orientación, prevención o acompañamiento ha implementado la Institución frente a los riesgos asociados al uso de redes sociales?</p>	<p>Charlas en las cuales se les indica a los estudiantes que si bien es cierto que las redes sociales nos mantienen al tanto de los temas que conciernen a la familia, a la sociedad en</p>	<p>Se han dado charlas educativas sobre los riesgos que se corren por el mal uso de las redes sociales.</p> <p>Se les hacen charlas educativas para mejorar su uso a las redes sociales</p>	<p>La institución tiene delegados en el mismo cuerpo estudiantil que se encargan de informar a las directivas sobre situaciones que requieran atención y que estén afectando el aprendizaje y la enseñanza, o bien</p>	<p>Se han hecho campañas para sensibilizar sobre ciberacoso y privacidad digital. También se han implementado normas sobre el uso de celulares dentro del colegio, especialmente en clase.</p>	<p>No he evidenciado que la institución haya implementado acciones de prevención y acompañamiento frente al uso de redes sociales</p>	<p>Se han hecho campañas para sensibilizar sobre ciberacoso y privacidad digital. También se han implementado normas sobre el uso de celulares dentro del colegio, especialmente en clase.</p> <p>La institución ha realizado talleres desde la dirección de grupo y la psicorientación, además de jornadas de prevención con entidades externas como la</p>

---

general, también se le debe dar un uso adecuado para que no sea contraproducente.

de manera directa la integridad de un estudiante. Desde el área de psicología junto con el apoyo de POLNAL se implementan programas de información para que la comunidad educativa conozca los riesgos, la manera de evitarlos, como denunciar de manera efectiva y anónima, así como también las consecuencias que pueden acarrear algunas prácticas dentro del medio ambiente virtual.

No he evidenciado que la institución haya implementado acciones de prevención y acompañamiento frente al uso de redes sociales. Desde mi experiencia, las acciones implementadas por la institución suelen ser una combinación de esfuerzos pedagógicos y normativos, pero a menudo se quedan cortas:

La institución implementa charlas y talleres puntuales sobre ciberseguridad y prevención de riesgos como orientación proactiva. En casos de conflicto (ciberacoso, burlas), se activan protocolos de atención y mediación, con apoyo de consejería escolar, como

Policía y la Alcaldía. Estas acciones buscan orientar sobre riesgos digitales y promover un uso responsable de las redes sociales entre los estudiantes.

---

acompañamiento reactivo. La institución ha realizado talleres desde la dirección de grupo y la psicorientación, además de jornadas de prevención con entidades externas como la Policía y la Alcaldía. Estas acciones buscan orientar sobre riesgos digitales y promover un uso responsable de las redes sociales entre los estudiantes.

<p>7 Desde su rol docente, ¿Qué estrategias pedagógicas, formativas o de convivencia considera necesarias para promover un uso responsable, equilibrado y seguro de las redes sociales?</p>	<p>Utilizar las redes sociales en la clase en momentos que se requiera de hacer una consulta y que todos los estudiantes puedan interactuar, con esto estoy orientando y haciendo que se empleen de una manera adecuada.</p>	<p>Considero que es bueno escuchar y estar muy pendiente de los estudiantes, para así poder hablarles de una mejor manera y fácil de entender para ellos.</p>	<p>La comunicación y la asesoría</p>	<p>Considero que es de vital importancia adoptar estrategias pedagógicas que involucren no las redes sociales en sí mismas, pero si la tecnología su uso eficiente dentro de la enseñanza, como por ejemplo el uso de plataformas interactivas para promover la participación en clase y el desarrollo de la</p>	<p>- Incorporar clases sobre ciudadanía digital dentro del currículo escolar. - Realizar debates o reflexiones sobre los efectos emocionales del uso excesivo de redes. - Implementar actividades que fomenten la desconexión consciente: tiempos en clase sin celular, ejercicios de</p>	<p>Que se les dé un espacio en las clases para orientar el uso de redes sociales con responsabilidad</p>	<p>Considero necesarias estrategias integrales que superen la prohibición, centradas en:  Integración Curricular: Enseñar pensamiento crítico como una competencia transversal.  Modelado y Ejemplificación: Adultos</p>	<p>Se requieren estrategias que integren educación digital en el aula, reflexión sobre riesgos y autocuidado, acuerdos de convivencia claros y actividades que fortalezcan la empatía y la comunicación. También</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p>evaluación. Aunque también es necesario limitar el uso de los dispositivos móviles ocasionalmente dentro del aula de clase y tener un acercamiento a las herramientas tradicionales para la búsqueda de información y la investigación. Finalmente sería muy útil brindar capacitación dirigida a los acudientes sobre los riesgos del uso excesivo de las redes sociales y estrategias para limitarlo.</p>	mindfulness.	<p>modelando un uso saludable de la tecnología.</p> <p>Reflexión y Diálogo: Crear espacios seguros para discutir experiencias y conflictos.</p> <p>Equilibrio Digital: Promover activamente tiempos de desconexión sin pantallas.</p> <p>Alineación Familiar: Trabajar conjuntamente con padres en un acompañamiento consensuado.</p>	<p>es clave involucrar a las familias y usar ejemplos reales para orientar un uso responsable y equilibrado de las redes sociales.</p>		
8	<p>Finalmente, ¿Qué recomendaciones aportaría para la construcción de lineamientos o una posible política institucional sobre el uso de celulares y redes sociales en la institución educativa?</p>	<p>Las herramientas tecnológicas y el avance de la tecnología digital en la actualidad se vive en una constante evolución y no se puede ser ajeno a ello, en la parte académica puede ser un</p>	<p>No llevarlos a la institución o que su uso sea sólo en el tiempo de descanso.</p>	<p>Que se utilicen sólo en casos de que el docente lo requiera para poder evitar distracción en su comportamiento dentro de la institución</p>	<p>Mis recomendaciones serían, limitar el uso de dispositivos móviles ocasionalmente en el aula de clase y promover incentivos para el estudiante que voluntariamente se desprenda de su celular durante el desarrollo de cada una de las</p>	<p>- Promover la educación digital: no solo “prohibir”, sino enseñar a los estudiantes a usar redes de forma consciente y segura. - Evaluar el impacto: hacer encuestas periódicas para monitorear cómo evolucionan los</p>	<p>Que se integren las redes sociales en el desarrollo de las materias de clases de una manera organizada</p>	<p>Para una política institucional efectiva, aportaría las siguientes recomendaciones: Enfoque Pedagógico: Priorizar la formación en ciudadanía digital y la autorregulación sobre el castigo. Participación</p>	<p>Recomiendo establecer normas claras para el uso responsable de celulares, priorizando siempre una intención pedagógica. Es importante definir momentos, límites y</p>

---

medio adecuado para la construcción de conocimientos del estudiantado. Considero que se pueden establecer unos parámetros para su utilización, como tiempo, temas y orientación o coordinación de parte de una persona responsable como el docente.

asignaturas.

hábitos.

Comunitaria:  
Involucrar a estudiantes, familias y docentes para generar consenso y compromiso.

Claridad en Zonas y Tiempos:  
Definir claramente los momentos y lugares permitidos y prohibidos para el uso de dispositivos.

Protocolos Transparentes:  
Establecer procedimientos claros y conocidos por todos para manejar el ciberacoso y conflictos digitales.

Revisión Periódica:  
Actualizar anualmente la política para mantener su relevancia y efectividad.

---

propósitos de uso, incluir rutas de atención ante riesgos digitales, formar a estudiantes y familias, y promover una cultura de autocuidado y convivencia digital.

Las respuestas de los docentes ponen de manifiesto que el uso de las redes sociales se ha convertido en un elemento habitual que atraviesa la vida escolar de los alumnos y que modifica las dinámicas en el comportamiento, el aprendizaje y la convivencia. Para otros, en el cambio radical en el que se ha embarcado la vida escolar, las redes se convierten en un amplio campo de atención que interrumpe la atención, el interés académico y la participación en la clase; el resultado es una clase donde la dispersión y la multitarea están a la orden del día. En el marco de lo que se ha considerado el ámbito emocional, los docentes deducen la ansiedad por la desconexión, los cambios de estado emocional y en la dependencia de la validación digital, todos ellos factores que inciden en cómo los alumnos se relacionan consigo mismos y con los demás. Reconocen que el entorno digital también ha propiciado situaciones de ciberacoso, burlas y exclusión, problemáticas que no sólo se encuentran en la convivencia virtual, sino que se trasladan al aula y que generan tensiones entre los grupos. Con todo lo anterior, los docentes observan que tanto el grupo familiar como la institución encuentran dificultades para acompañar y orientar el uso responsable de la tecnología, bien por desconocimiento, o por no existir límites, o bien sea por la no utilización de herramientas para intervenir en el momento oportuno. Aunque en la institución se realizan talleres, charlas, los docentes consideran que estas acciones requieren de una continuidad y una articulación más fuertes para generar efectos visibles en el aula. En las recomendaciones, comentan que hay que hacer una mejora de la educación digital, establecer contratos contundentes sobre la utilización de los dispositivos, generar espacios de reflexión en torno a los riesgos y los beneficios de las redes, así como involucrar de forma activa las familias a favor de crear una cultura de responsabilidad compartida que potencie la formación integral del alumnado.

### *Categorías, códigos e interpretación analítica del uso de redes sociales*

La información aportada por los docentes ha permitido estructurar los hallazgos cualitativos en categorías analíticas que relatan de qué modo el uso de las redes sociales se pone de relieve en las dinámicas emocionales, académicas, convivencia de los alumnos. A partir del análisis de sus respuestas, se han ido extrayendo patrones recurrentes que explican, por un lado, los hábitos de estos adolescentes, por otro lado, sus consecuencias en la atención, en las relaciones interpersonales, en el clima institucional y en el acompañamiento familiar. Estas categorías, acompañadas de códigos emergentes y de una lectura integrada, permiten comprender mejor las percepciones del docente y constituyen la base para reflexionar sobre necesidades pedagógicas e institucionales a partir del uso responsable de las redes sociales.

#### **Tabla 5**

### *Categorías, códigos e interpretación analítica del uso de redes sociales según los docentes*

<b>Categoría</b>	<b>Códigos</b>	<b>Interpretación analítica (integrada de los 8 docentes)</b>
<b>1. Uso de redes sociales dentro y fuera del aula</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Distracción en clase</li><li>- Revisión constante del celular</li><li>- Multitarea digital</li><li>- Uso recreativo predominante</li><li>- Consumo intensivo fuera del aula</li></ul>	Los docentes coinciden en que los estudiantes utilizan redes sociales de forma continua tanto dentro como fuera del aula. En clase, las redes generan distracciones persistentes y dificultan la concentración debido a la constante revisión de notificaciones y multitareas. Aunque en algunos casos sirven para actividades académicas, su uso principal sigue siendo recreativo. Fuera del aula, el consumo aumenta, convirtiéndose en el eje social y de ocio, lo que refuerza hábitos de conexión prolongada y dependencia digital.
<b>2. Manifestaciones emocionales y comportamentales asociadas al uso intensivo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ansiedad por desconexión</li><li>- Búsqueda de validación</li><li>- Comparación social</li><li>- Cambios de ánimo</li><li>- Aislamiento social</li></ul>	Los docentes observan que el uso excesivo de redes sociales provoca ansiedad cuando los estudiantes no pueden conectarse, así como una fuerte búsqueda de aprobación digital. Predominan la comparación social con modelos irreales, emociones fluctuantes y episodios de aislamiento. Conductualmente, se evidencian impulsos constantes por

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Irritabilidad y baja tolerancia</li> </ul>	<p>revisar el celular, irritabilidad, poca tolerancia a la espera y dificultades para sostener conversaciones presenciales. Estas conductas afectan tanto la estabilidad emocional como el comportamiento en el contexto escolar.</p>
<b>3. Impacto en el rendimiento académico, la atención y la participación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disminución del rendimiento</li> <li>- Atención fragmentada</li> <li>- Dificultad para leer y analizar</li> <li>- Menor participación en clase</li> <li>- Multitarea que afecta el estudio</li> </ul>	<p>Los docentes coinciden en que el uso frecuente de redes sociales deteriora la atención sostenida, limita la comprensión profunda y afecta negativamente el rendimiento académico. La exposición a estímulos rápidos fragmenta la concentración y dificulta el seguimiento de instrucciones. Además, reduce la participación en clase, ya que los estudiantes se distraen con facilidad y muestran preferencia por la comunicación mediada sobre la presencial. Aunque existen usos pedagógicos, estos son excepcionales.</p>
<b>4. Ciberacoso y conflictos digitales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Burlas en redes</li> <li>- Difusión de contenido sin permiso</li> <li>- Exclusión en chats</li> <li>- Conflictos que pasan al aula</li> </ul>	<p>Se han identificado casos de ciberacoso y comportamientos digitales perjudiciales como burlas, exclusiones y compartir contenido sin consentimiento. Estos conflictos, generados en espacios virtuales, repercuten directamente en la convivencia escolar, generando tensiones, resentimiento y un ambiente emocional inseguro. Los docentes identifican que estas dinámicas afectan la confianza y deterioran el clima del aula.</p>
<b>5. Relación estudiantes–familias–docentes y acompañamiento digital</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escaso acompañamiento familiar</li> <li>- Falta de conocimientos digitales en padres</li> <li>- Brecha generacional</li> <li>- Escasa supervisión del uso del celular</li> </ul>	<p>Los docentes perciben que el acompañamiento familiar en el uso de redes es insuficiente. Muchas familias desconocen las plataformas utilizadas y no cuentan con herramientas para orientar a sus hijos. Esta brecha generacional dificulta la supervisión y limita la construcción de hábitos digitales responsables. La escuela realiza esfuerzos formativos, pero estos se ven debilitados si no existe un proceso continuo desde el hogar.</p>
<b>6. Acciones institucionales frente a los riesgos digitales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Charlas y talleres</li> <li>- Protocolos de ciberacoso</li> <li>- Campañas preventivas</li> <li>- Normas de uso del celular</li> </ul>	<p>La institución cuenta con algunas acciones como talleres, protocolos de atención y campañas de sensibilización. Sin embargo, los docentes perciben que estas iniciativas son insuficientes o poco sistemáticas. Predomina la atención reactiva frente a los problemas, con poca continuidad en las estrategias preventivas. Esto sugiere la necesidad de consolidar un enfoque más integral y permanente sobre educación digital.</p>
<b>7. Estrategias pedagógicas para promover un uso responsable</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formación en ciudadanía digital</li> <li>- Promoción de la autorregulación</li> <li>- Diálogos reflexivos</li> <li>- Inclusión de las familias</li> <li>- Tiempos de desconexión</li> </ul>	<p>Los docentes consideran necesario incorporar la educación digital dentro del currículo, promoviendo pensamiento crítico, empatía y autorregulación. Sugieren abrir espacios de diálogo sobre los riesgos emocionales de las redes y fortalecer la interacción presencial. Además, proponen incluir a las familias en talleres formativos para acompañar mejor los procesos. Se destaca la importancia de generar hábitos equilibrados y no recurrir únicamente a prohibiciones.</p>

<b>8. Recomendaciones para una política institucional de uso del celular y redes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulación clara</li> <li>- Tiempos y zonas permitidas</li> <li>- Enfoque educativo</li> <li>- Atención a casos de ciberacoso</li> <li>- Evaluación periódica</li> </ul>	<p>Los docentes recomiendan una política institucional clara y actualizada que defina tiempos, zonas y objetivos del uso del celular. Proponen un enfoque más educativo que restrictivo, incorporando formación sobre ciudadanía digital y fortaleciendo rutas para atender el ciberacoso. Sugieren también monitorear periódicamente la implementación para asegurar mejoras continuas en la convivencia y en los hábitos digitales del estudiantado.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

*Nota.* Elaboración propia a partir del análisis cualitativo realizado con las respuestas de los 8 docentes (2025).

La triangulación entre las respuestas extraídas a partir de las encuestas realizadas a los estudiantes y las aportaciones cualitativas de los docentes indica una clara coherencia en relación al uso de las redes sociales como eje central en su vida escolar, emocional y académica. Por un lado, los alumnos muestran un uso incrementado y concentrado en las plataformas de redes sociales de alta estimulación visual (por ejemplo, TikTok) pero, aunque son capaces de reconocer que esto no influye en su rendimiento, también expresan la sensación de que, en ocasiones, su uso de las redes sociales puede provocarles ansiedad o estrés vinculados al tiempo de conexión prolongado. En una triangulación con lo expuesto por los docentes, se puede observar concordancia en cuanto a que las redes sociales, con un uso alto, pueden generar, entre las tareas que los estudiantes llevan consigo al centro educativo, distracciones, fragmentación de la atención o dificultades para el mantenimiento de la concentración, además de un posible deterioro del rendimiento académico, aunque los estudiantes no sean conscientes de ello.

Los estudiantes afirman que sus niveles de ansiedad o estrés suelen aparecer cuando escasea la comunicación con la familia y los docentes, un aspecto que también es considerado por los educadores, que afirman que escasa supervisión y poco acompañamiento familiar aumentan la vulnerabilidad emocional y la dependencia digital. Ambos grupos coinciden en que las redes influyen sobre el estado de ánimo, manifestaciones de comparación social o presiones por la validación digital, aunque su minimización es más

constatada por los estudiantes que por los docentes, en quienes sí es constatable una preocupación que se plasma en alteraciones de la conducta, irritabilidad y problemas en la convivencia escolar.

En cuanto a los riesgos digitales, los estudiantes identifican situaciones de ciberacoso mas no las vinculan necesariamente con la inexistencia de una orientación escolar e incluso los docentes, quienes advierten de existir protocolos y campañas institucionales, las consideran escasas e incapaces de llegar a tener procesos preventivos consistentes. Esta discrepancia evidencia que los jóvenes no conciben los riesgos con la misma concreción que los adultos que propician su formación, lo que puede llevar a limitar la efectividad de cualquier intervención.

Para finalizar, estudiantes y profesores consideran necesario promover una utilización responsable de las redes sociales. Los alumnos indican que son necesarias acciones del Instituto (talleres, acompañamientos psicológicos, campañas de bienestar, etc.) y los profesores recomiendan ellos avanzar en la educación digital, incluir a las familias en la propuesta formativa, adoptar políticas claras de uso del celular, etc. Esta coincidencia corroboró que tanto alumnos como profesores comparten el convencimiento de que la solución no es la prohibición, sino la educación, el acompañamiento y la regulación de manera articulada.

En resumen, la triangulación pone de manifiesto que el uso de las redes sociales en los adolescentes del colegio Luis Carlos Galán Sarmiento depende de la existencia de factores psicológicos, sociales y académicos que se evidencian de forma diferente, dependiendo de la perspectiva que traiga el estudiante o el docente. Los alumnos evidencian los efectos de modo más atenuado, en contraste, el profesorado pone de manifiesto un mayor impacto careciendo de atención del rendimiento y de la convivencia. La integración de ambas miradas permite concluir que el reto no solo es tecnológico, sino pedagógico y socioafectivo, lo que supone avanzar hacia

estrategias institucionales coherentes, sostenidas en el tiempo y participativas que refuercen el acompañamiento de las familias y del contexto escolar que favorezcan un uso moderado y consciente de las redes sociales.

*Estrategias de prevención y acompañamiento desde el ámbito educativo y comunitario para mitigar los efectos negativos del uso de redes sociales en la institución educativa Luis Carlos Galán Sarmiento de Ibagué.*

A partir de las evidencias recogidas se confirma que los adolescentes son conscientes del impacto que tiene el uso de las redes sociales sobre su vida social, emocional y académica; sin embargo, no siempre poseen las herramientas adecuadas para poder sobrellevar los efectos que en ellos pueda producir este uso. Mientras que la mayoría de los alumnos afirma no sentirse generalmente afectados de una manera constante por los efectos del estrés o ansiedad derivados de las redes sociales, aquellos estudiantes que pasan más tiempo conectados van empezando a mostrar los primeros signos de problemas de bienestar emocional. Este hecho revelador pone de manifiesto que las instituciones deben reforzar y ampliar los espacios de diálogo y acompañamiento emocional, propiciando aquellos espacios en los que los jóvenes puedan exponer sus trayectorias y sus preocupaciones sin miedo ni vergüenza, ya que son conscientes de que muchos de ellos tienden a afrontar estos problemas en soledad.

Por otro lado, la escasa comunicación que existe entre los estudiantes, las familias y los docentes es uno de los puntos más importantes detectados. Muchos adolescentes mencionan que tener un diálogo con los adultos respecto a su vida digital o a situaciones de tensión con las que se encuentran en las redes sociales no es algo habitual. Esto pone de manifiesto la necesidad de promover un acompañamiento que esté basado en un diálogo que contemple la apertura y la escucha activa, en lugar de hacer sólo castigos o prohibiciones. La institución sí lleva a cabo

orientaciones en el espacio de la orientación escolar, pero diversos alumnos declaran que no sienten existir mecanismos permanentes y de fácil acceso que les ayuden a lidiar con la presión que implica el entorno digital o a sortear situaciones de conflicto en los entornos virtuales.

Los gráficos también mostraban que la escuela tiene una buena base sobre la que construir, alumnos que se muestran receptivos a la ayuda, a participar de talleres y reflexionar en torno al uso responsable de las redes sociales, lo que abre la puerta a que la Institución pueda llevar a cabo estrategias más evidentes y sostenibles, tales como espacios donde jóvenes puedan intercambiar experiencias y soluciones, jornadas de educación digital o talleres de autocuidado emocional, todo ello en su conjunto hacía posible la elaboración de propuestas realistas para dar respuesta a las necesidades manifiestas de los propios alumnos.

**Tabla 6**

*Matriz de falencias y estrategias para lineamientos de política pública sobre uso de redes sociales en la Institución Educativa Luis Carlos Sarmiento*

<b>Falencia identificada</b>	<b>Estrategia o Lineamiento propuesto</b>
<p><b>1. Escaso acompañamiento emocional y orientación adulta respecto a la vida digital.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Implementar formación continua para estudiantes, docentes y familias sobre manejo emocional, autocuidado digital y detección de riesgos.</li> <li>- Crear espacios permanentes de diálogo en la institución, con apoyo de psicoorientación.</li> </ul>
<p><b>2. Casos recurrentes de ciberacoso, burlas digitales y conflictos en redes.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Integrar estrategias de prevención del ciberacoso dentro del manual de convivencia.</li> <li>- Diseñar protocolos institucionales articulados con Secretaría de Educación, Secretaría de Salud y servicios psicológicos para atención de casos.</li> </ul>

Falcencia identificada	Estrategia o Lineamiento propuesto
<b>3. Distracción, disminución del rendimiento académico y dificultad para regular el tiempo en redes.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecer normas claras y participativas sobre el uso del celular en el colegio (tiempos, espacios, finalidades).</li> <li>- Incorporar formación sobre autorregulación digital y hábitos saludables de estudio.</li> </ul>
<b>4. Brecha generacional y desconocimiento de las plataformas por parte de las familias.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar talleres periódicos para padres sobre alfabetización digital, riesgos, configuración de privacidad y acompañamiento efectivo.</li> <li>- Implementar un plan institucional continuo de educación digital integrado al currículo.</li> </ul>
<b>5. Acciones institucionales aisladas y poco sistemáticas (charlas esporádicas, medidas reactivas).</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluar periódicamente el impacto de las acciones para mejorar su continuidad.</li> <li>- Articular rutas de atención intersectoriales entre colegio, entidades gubernamentales y servicios de salud mental.</li> </ul>
<b>6. Falta de coordinación entre escuela/familia/Estado en temas de seguridad digital y salud mental.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garantizar coherencia con las leyes vigentes (Ley 1616, Ley 2460 de 2025, Ley 261 de 2024).</li> <li>- Fortalecer la escuela como espacio seguro de acompañamiento emocional, promoviendo proyectos de bienestar, mentorías y apoyo socioemocional.</li> </ul>
<b>7. Los estudiantes enfrentan solos la presión social y los riesgos emocionales derivados del entorno digital.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incluir actividades que fomenten ciudadanía digital, empatía y convivencia en entornos virtuales.</li> </ul>

*Nota.* Elaboración propia (2025).

## Conclusiones

En la vida de los adolescentes, específicamente en la de los estudiantes del décimo y once del Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento, las redes sociales son una costumbre cotidiana muy consolidada. Por ende, la mayor parte de las personas emplea entre una y tres horas al día en las redes sociales, lo que denota un uso habitual pero moderado en la mayor parte de los casos. Sin embargo, un grupo importante de estudiantes supera las cuatro horas de uso al día, lo que da cuenta de unos patrones de uso que tienden a convertirse en factores de riesgo.

Los resultados evidencian que la relación entre el uso de las redes sociales y la salud mental no se contempla solo desde el tiempo de uso de las redes, sino también en atención al contenido que se utiliza, a la exposición a dinámicas de comparación social y a la falta de apoyo por parte de los adultos. Aun cuando muchos estudiantes han mantenido que no sufren estrés o ansiedad por el uso de las redes sociales, lo cierto es que estudiantes que hacen uso intenso de las redes sociales empiezan a tener síntomas emocionales (por ejemplo: inquietud, tensión, dificultad para dormir, etc.).

TikTok es la plataforma social con mayor impacto emocional en relación con la ansiedad, la preocupación y el estrés. La probabilidad con la que los adolescentes se ven expuestos a estereotipos, modas estéticas o contenido que perjudique la autoestima y la autopercepción es también mayor que en las demás plataformas, debido a su formato fugaz, visivo y extremadamente comparador.

La relación existente entre padres y educadores es presentada como muy relevante a la vez que fundamental en el proceso de protección. Los estudiantes que suelen ser comunicativos con sus familias y con los compañeros de escuela presentan niveles de ansiedad más reducidos, en contraposición a los que casi nunca hablan o no hablan jamás de su vida digital, quienes se

ven afectados por un impacto emocional emergente. De este modo se sostiene que la ayuda emocional continúa siendo una herramienta fundamental para el bienestar en la adolescencia.

El hecho de que exista la orientación en las instituciones educativas no ha sido del todo eficaz en la prevención de riesgos digitales en términos de ciberacoso, ya que, a pesar de que muchos de los alumnos manifiestan que no han sido víctimas de ciberacoso, existen algunos casos que nos sugieren que las medidas que están tomando las instituciones no son las adecuadas o son insuficientes para poder alcanzar de forma significativa a todos los jóvenes.

### **Recomendaciones**

Comentado [MEQV1]:

Ejecutar una propuesta institucional de educación digital responsable El colegio tendría que poner en marcha una propuesta continua para formar a los alumnos sobre gestión del tiempo en torno a las redes sociales, prevención del ciberacoso, cuidado de la propia salud emocional y el análisis crítico de los contenidos digitales. La propuesta es transportable, ya que se puede desarrollar a lo largo de talleres, pláticas y de actividades en las que se participará, orientada a formar a los adolescentes en cómo reconocer riesgos, moderar su consumo o generarse hábitos saludables. La encuesta deja entrever que muchos alumnos no saben cómo actuar en situaciones desfavorables en internet y, por tanto, la estrategia que proponemos mejorará en los alumnos su autonomía y bienestar.

Reforzar el servicio de orientación en la escuela y la asistencia psicológica. los resultados evidencian que algunos adolescentes se han visto abocados a presentar ansiedad, dificultades para el sueño, así como sitios de presión social vinculados a las redes sociales. Por ello, es imprescindible que el centro educativo potencie el equipamiento de orientación escolar y lleve a cabo espacios para escuchar donde se les ofrezca a los adolescentes la ocasión para exponer sus inquietudes. El acompañamiento psicológico debería ser preventivo y, por tanto, ser un servicio general y no sólo dirigido a las situaciones más extremas, ya que así permitiría detectar de un modo temprano indicios de daños emocionales y de ofrecer apoyo a las personas que lo necesiten en el momento adecuado.

Fomentar la conversación entre alumnos, padres y maestros sobre las costumbres digitales La comunicación es un factor protector: los alumnos que hablan sobre su vida digital tienen menos consecuencias negativas. Por tanto, se recomienda que en la Institución se organicen reuniones formativas y guías para padres y profesores en pro de fomentar diálogos

abiertos sobre el uso de las redes sociales, límites saludables, seguridad en línea y señales de alarma. Este acompañamiento conjunto hará que los adolescentes no enfrenten solos las presiones del medio digital y potenciará las prácticas de convivencia en familia.

Establecer directrices específicas para el uso del teléfono móvil en el aula. La evidencia apunta a que algunos alumnos utilizan el teléfono móvil durante la clase con cierta regularidad, lo que incide en su atención y su rendimiento escolar. Con el fin de frenar esta situación, la institución debería establecer explícitamente cuál es la política que se seguirá con respecto al uso de teléfonos móviles en el aula, facilitando de esta forma: los tiempos y momentos de uso, así como las consecuencias de tipo pedagógico que se sucederán si se hace un uso no deseado. Es evidente que estas normas tienen que ser construidas de forma colectiva, apostando incluso por la mejora del aprendizaje, pero evitando consecuencias a partir de las prohibiciones absolutas que pueden provocar resistencia.

Propiciar en la institución campañas de sensibilización sobre el bienestar digital y el respeto en las redes sociales. Se recomienda que la Institución lleve a cabo campañas de sensibilización que propicien una cultura de la digitalizada positiva, centrada en el respeto, la empatía y en el cuidado de sí mismo, y que estas campañas pueden adoptar la forma de vídeos, de carteles, de dinámicas grupales, de días de reflexión, de espacios formativos dirigidos por los propios alumnos/as. El objetivo de estas campañas es reducir comportamientos como podrían ser: los comentarios que se hacen de manera burlona, las comparaciones negativas que se pueda hacer o de publicaciones que ofenden, al mismo tiempo, se trata de promover la utilización de las redes sociales para aprender, compartir contenido valioso o reforzar la convivencia; tanto dentro como fuera del contexto escolar.

## Referencias

Comentado [MEQV2]: Debe organizarse en orden alfabético a-z, atendiendo las normas APA 7ª edición

Aguirre Sánchez, M. E., Intriago Chiriguaya, S. E., Burgos Franco, E. E., Murillo Burgos, O. O., & Anastacio Quimi, J. J. (2025). *Impacto psicológico del uso de redes sociales en adolescentes de bachillerato: diseño e implementación de talleres de prevención*. Revista Científica Multidisciplinaria, 9(3), 4468–4475.

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/18079>

Alcaldía de Ibagué. (2022). *Plan Decenal de Salud Pública 2022–2031*. Secretaría de Salud Municipal de Ibagué.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/documento-plan-decenal-salud-publica-2022-2031-may2022.pdf>

Alejandro, E. (2000). *Un análisis sobre las teorías de políticas públicas (1950/2000)*.

<https://repositorio.conacyt.gov.py/bitstream/handle/20.500.14066/4058/PINV15-771pps3.pdf?sequence=1>

Arango, L. (2024). *Universidad Católica Luis Amigó*.

[https://www.funlam.edu.co/uploads/institucionalfunlam/87\\_Rad-71312-Facultad\\_de\\_Ciencias\\_Sociales\\_Salud\\_y\\_Bienestar.pdf](https://www.funlam.edu.co/uploads/institucionalfunlam/87_Rad-71312-Facultad_de_Ciencias_Sociales_Salud_y_Bienestar.pdf)

Castro-Serrano, F. de B., & Garay Rivera, J. M. (2025). *Capturas y rupturas en los dispositivos de poder de la educación socioemocional*. Sophia, (39), 229–256.

Congreso de la República de Colombia. (1991). *Constitución Política de Colombia*. Diario Oficial No. 47.626.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=4125>

Congreso de la República de Colombia. (1991). *Ley 12 de 1991*.

[https://www.oas.org/dil/esp/convencion\\_internacional\\_de\\_los\\_derechos\\_del\\_nino\\_colom](https://www.oas.org/dil/esp/convencion_internacional_de_los_derechos_del_nino_colom)

bia.pdf.

Congreso de la República de Colombia. (2013, enero 21). *Ley 1616 de 2013*.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

Congreso de la República de Colombia. (2024). *Ley 2460 de 2025*.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=260636>

Constitución Política de Colombia. (1991). *Artículo 44*.

<https://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-2/articulo-44>

Consultorsalud. (2025). *Nueva Ley de Salud Mental en Colombia*.

<https://consultorsalud.com/nueva-ley-de-salud-mental-en-colombia/>

ecosdelcombeima. (2023). La salud mental en Ibagué y el Tolima: un compromiso inaplazable.

<https://www.ecosdelcombeima.com/columnista/nota-230635-la-salud-mental-en-ibague-y-el-tolima-un-compromiso-inaplazable>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2024). *De salud mental sí hablamos*.

<https://www.unicef.org/colombia/comunicados-prensa/de-salud-mental-s%C3%AD-hablamos-unicef-colombia-propone-abrir-una-conversaci%C3%B3n-sobre>

kidsrights. (2025). *Investigación – Índice de Derechos de los Niños*.

<https://www.kidsrights.org/kidsrights-index/>

Lorenzo-Rumbo, A., Giménez-Miralles, M., & Martín-Galán, M. (2025). Impacto de la adicción

a redes sociales en asistencia y rendimiento académico. *European Public & Social*

*Innovation Review*, 10(1), 1–14. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-959>

Luján Villar, R. C. (2021). *El análisis de redes sociales en salud en Latinoamérica. Cambios y*

*Permanencias*, 12(2), 442–474.

<https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistacyp/article/view/12685>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2018).

<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=93348>

Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (MinTIC). (2024). *Informe sobre uso y apropiación de redes sociales en adolescentes colombianos 2023–2024*.

<https://mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-prensa/Noticias/398907>

Molina Cusme, J. J., & Espinosa Cevallos, P. A. (2024). *La influencia de las redes sociales en el rendimiento académico y el bienestar psicológico*. *Bastcorp Journal*, 3(1), 61–72.

<https://editorialinnova.com/index.php/bij/article/view/84>

Moreta-Herrera, R., López-Castro, J., Fernández-Guaraca, S., & Ortega-Muñoz, M. (2024).

*Propiedades psicométricas del EBIPQ y ECIPQ*. *Revista de Psicología*, 42(3), 1–15.

<https://www.researchgate.net/publication/393764851>

Organización de las Naciones Unidas. (1989). *Convención sobre los Derechos del Niño*.

<https://docs.un.org/es/A/Res/44/25>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). *La salud mental de los adolescentes*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (OHCHR).

(s.f.). *Convención sobre los Derechos del Niño*. <https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child>

Ozten, T., & Manterola, C. (2017). *Técnicas de muestreo*.

[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95022017000100037](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022017000100037)

Reina, M. P., & Muñoz, C. A. (2022). *Influencia del uso de redes sociales en la salud mental de adolescentes de Ibagué*. *Psicoespacios*, 16(31), 155–172.

<https://revistas.usb.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/view/1511>

Senado de la República de Colombia. (2024). *Ley de protección a menores de edad en redes sociales*.

<https://leyes.senado.gov.co/proyectos/imagenes/documentos/Textos%20Radicados/proyectos%20de%20ley/2023%20-%202024/PL%20261-24%20Proteccion%20a%20Menores%20en%20Redes%20Sociales.pdf>

Suárez Riveros, G., & Molina Jiménez, F. (2021). *Relación entre el uso de redes sociales y el rendimiento académico en estudiantes de básica secundaria*.

<https://repositorio.cuc.edu.co/entities/publication/484cca15-3bb3-4fae-adcb-f698f89f8b6e>

Tejada-Garitano, E., Arce-Alonso, A., Bilbao-Quintana, N., & López de la Serna, A. (2023).

*Internet, smartphone y redes sociales: entre el uso y abuso*. *Alteridad*, 18(1), 14–22.

<https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.01>

Tut Anchevida, M. E. (2024). *Impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en*

*adolescentes de 12 a 15 años*. *Revista Científica Multidisciplinaria*, 8(3), 11126–11133.

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/12268>

Universidad de los Andes, Tigo y Aulas en Paz. (2024). *Riesgos y oportunidades del uso de*

*internet para NNA en Colombia*. <https://www.contigoconectados.com/wp-content/uploads/2024/03/RIESGOS-Y-OPORTUNIDADES-DEL-USO-DE-INTERNET-PARA-NNA-EN-COLOMBIA-RESUMEN-DE-RESULTADOS-V-FINAL.pdf>


Valencia-Ortiz, R., Garay-Ruiz, U., & Cabero-Almenara, J. (2023). *Uso problemático de redes sociales: estudiantes mexicanos*. *Alteridad*, 18(1), 23–33.

<https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.02>

## Anexos

### Anexo 1

Formato del instrumento de recolección encuesta.

TRABAJO DE INVESTIGACION	
ENCUESTA N° _____	
Opción de grado para obtener el título como administrador público territorial	
TITULO DE LA INVESTIGACION :	Análisis del impacto del uso de redes sociales en los adolescentes de Ibagué: Caso estudiantes de los grados décimo y once del Colegio San Simón, jornada de la mañana (2025)
NOMBRE DEL INVESTIGADOR:	James Olaya Buitrago
ASESOR ACADEMICO	María Eunice Quiñonez Varón
OBJETIVO DE LA ENCUESTA:	Esta encuesta tiene como objetivo conocer los hábitos, percepciones y experiencias de los estudiantes frente al uso de redes sociales, con el fin de analizar su posible impacto en la salud mental y el bienestar emocional.

### I. CARACTERIZACION DEL ENCUESTADO

Preguntas de selección múltiple con única respuesta

#### 1. Edad del encuestado.

- a) 14 años  b) 15 años  c) 16 años   
d) 17 años  e) 18 años o más

#### 2. Genero del encuestado.

- a) Masculino  b) Femenino  c) No Binario

#### 3. Grado

- a) Decimo  b) Once

#### 4. Estrato socioeconómico del encuestado.

- a) Estrato 1  b) Estrato 2  c) Estrato 3   
d) Estrato 4  e) Estrato 5  f) Estrato 6

### II. PREGUNTAS DE INVESTIGACION - PARTE 1 Uso de redes sociales

Preguntas de selección múltiple con única respuesta

#### 1 Propósito de las siguientes preguntas

El objetivo de esta parte es comprender los hábitos digitales de los estudiantes: cuánto tiempo usan las redes sociales, qué plataformas prefieren y con qué fines las utilizan. Esto ayudará a analizar los patrones de uso y su relación con la vida

#### PREGUNTA 5.

5. ¿Cuáles red social utiliza con mayor frecuencia?

- |    | Respuesta |
|----|-----------|
| a) | Instagram |
| b) | TikTok    |
| c) | Facebook  |
| d) | WhatsApp  |
| e) | Snapchat  |

**PREGUNTA 6.**

**6. En promedio, ¿cuántas horas al día pasa conectado(a) a redes sociales?**

*Respuesta*

- a)  Menos de 1 hora
- b)  Entre 1 y 3 horas
- c)  Entre 4 y 6 horas
- d)  Más de 6 horas

**PREGUNTA 7.**

**7. ¿Con qué frecuencia revisa sus redes sociales durante las clases?**

*Respuesta*

- a)  Nunca
- b)  Rara vez
- c)  Algunas veces
- d)  Frecuentemente
- e)  Siempre

**PREGUNTA 8.**

**8. ¿Para qué utiliza principalmente las redes sociales?**

*Respuesta*

- a)  Comunicación con amigos o familiares
- b)  Entretenimiento (videos, memes, música, etc.)
- c)  Información y noticias
- d)  Estudio o tareas
- e)  Otro

## II. PREGUNTAS DE INVESTIGACION - PARTE 2 Percepción personal y emocional

Preguntas de selección múltiple con única respuesta

2

Propósito de las siguientes preguntas

Esta sección tiene como propósito conocer cómo influyen las redes sociales en el bienestar emocional de los estudiantes. Permite identificar si el contenido digital genera emociones como ansiedad, tristeza o estrés, y cómo afecta la autoestima o el descanso.

### PREGUNTA 9.

9. ¿Ha sentido ansiedad, tristeza o estrés por lo que ve en redes sociales?

Respuesta

- a)  Nunca
- b)  Rara vez
- c)  Algunas veces
- d)  Frecuentemente
- e)  Siempre

### PREGUNTA 10.

10. ¿Considera que las redes sociales influyen en su autoestima o forma de verse a sí mismo(a)?

Respuesta

- a)  Sí, de manera positiva
- b)  Sí, de manera negativa
- c)  No influyen
- d)  No estoy seguro(a)

### PREGUNTA 11.

11. ¿Siente presión por tener "me gusta", comentarios o seguidores en sus publicaciones?

Respuesta

- a)  Sí
- b)  A veces
- c)  No

### PREGUNTA 12.

12. ¿Ha tenido dificultades para dormir por pasar tiempo en redes sociales durante la noche?

Respuesta

- a)  Nunca
- b)  Rara vez
- c)  Algunas veces
- d)  Frecuentemente
- e)  Siempre

### PREGUNTA 13.

13. ¿Cree que el uso de redes sociales afecta su concentración o rendimiento académico?

Respuesta

- a)  Totalmente en desacuerdo
- b)  En desacuerdo
- c)  Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d)  De acuerdo
- e)  Totalmente de acuerdo

## II. PREGUNTAS DE INVESTIGACION - PARTE 3 Relaciones y acompañamiento

Preguntas de selección múltiple con única respuesta

3

Propósito de las siguientes preguntas

El objetivo de esta parte es analizar el papel del entorno familiar y educativo en el uso de redes sociales. Se busca saber si los estudiantes reciben orientación o apoyo de padres, docentes o la institución frente a los riesgos del entorno digital.

### PREGUNTA 13.

13. ¿Habla con sus padres o docentes sobre el uso de redes sociales?

Respuesta

- a)  Nunca
- b)  Rara vez
- c)  Algunas veces
- d)  Frecuentemente
- e)  Siempre

### PREGUNTA 14.

14. ¿Ha presenciado o sido víctima de burlas o comentarios ofensivos en redes sociales?

Respuesta

- a)  No, nunca
- b)  Sí, una vez
- c)  Sí, en pocas ocasiones
- d)  Sí, varias veces
- e)  Sí, con mucha frecuencia

### PREGUNTA 15.

15. ¿Cree que su colegio ofrece orientación o charlas sobre el uso responsable de redes sociales y salud mental?

Respuesta

- a)  Sí, con frecuencia
- b)  A veces
- c)  Muy pocas veces
- d)  Nunca
- e)  No lo sé

## II. PREGUNTAS DE INVESTIGACION - PARTE 3 Reflexión final

### PREGUNTA 16

16. Para usted, "usar responsablemente las redes sociales" significa:

Respuesta

- a)  Controlar el tiempo que paso conectado(a)
- b)  Evitar publicar o compartir contenido ofensivo
- c)  Pensar antes de subir información personal
- d)  Usarlas para aprender y comunicar cosas positivas
- e)  Todas las anteriores

### PREGUNTA 17.

17. ¿Qué acciones cree que deberían tomar el colegio o las instituciones públicas para ayudar a los adolescentes a tener un mejor equilibrio entre la vida digital y la salud mental?

Respuesta

- a)  Realizar charlas y talleres sobre uso responsable de redes sociales
- b)  Brindar acompañamiento psicológico y orientación emocional
- c)  Regular el uso del celular dentro de las aulas
- d)  Promover campañas de bienestar y salud mental
- e)  Todas las anteriores

Nota. Elaboración propia (2025).