

Capítulo 2

Uso de redes sociales y el bienestar psicológico de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Almirante Poveda Burbano de la parroquia José Luis Tamayo Muey

María José Sahona Flores, Laura Estefanía Herrera Muñoz, Gelacia Nathaly Alejandro Reyes, Alexandra María Muñoz Carvajal, Harold Marcial Castillo Del Valle

Resumen

El objetivo de estudio fue caracterizar la relación percibida entre el Uso de redes sociales y el bienestar psicológico en los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Almirante Poveda Burbano, en Ecuador. Se empleó un enfoque cuantitativo, bajo un paradigma positivista y diseño descriptivo de corte transversal. La población estuvo, constituida por 118 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se aplicó una encuesta con escala Likert, sobre el uso de redes sociales y bienestar psicológico y los datos se analizaron mediante estadísticos descriptivos y tablas cruzadas en SPSS. Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes no prefieren las redes por encima del diálogo familiar y manifiestan un fuerte desacuerdo con la idea de que la falta de acceso a las redes genere ansiedad, mal humor o afecte su rendimiento académico, en cuanto a la felicidad, predominan respuestas neutras, aunque se observa un uso frecuente de redes antes de dormir, lo que supone un riesgo al descanso. Se concluye que, en esta muestra, el uso de redes se percibe como controlado y no dañino, aunque persisten riesgos potenciales para la salud mental que requieren atención preventiva.

Palabras clave:
Redes sociales;
adolescentes;
bienestar psicológico;
salud mental;
interacción social.

Sahona Flores, M. J., Herrera Muñoz, L. E., Alejandro Reyes, G. N., Muñoz Carvajal, A. M., & Castillo Del Valle, H. M. (2025). Uso de redes sociales y el bienestar psicológico de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Almirante Poveda Burbano de la parroquia José Luis Tamayo Muey. En H. M. Castillo Del Valle, G. A. Sornoza Zavala, & W. A. Zambrano Vélez, (Coords). *Salud mental en la era digital. Redes sociales, violencia y bienestar psicosocial (Volumen I)*. (pp. 38-59). Religación Press. <http://doi.org/10.46652/religacionpress.374.c793>



Introducción

En la actualidad, las redes sociales forman parte del entretenimiento de todas las personas, especialmente de los jóvenes, debido a que es uno de los espacios más usados e influyentes en la vida de los adolescentes, son utilizadas como un medio de interacción con otras personas ya sea que estén cerca o en otra parte del mundo. Existen varias plataformas digitales como Facebook, Instagram, TikTok, entre otras, estas permiten compartir información, crear y mantener vínculos.

La facilidad de acceder a las redes sociales ha aumentado en vista de que los jóvenes desde edades tempranas ya disponen de un dispositivo móvil y computadoras con acceso a internet, esto ha ocasionado que los jóvenes pasen la mayor parte del tiempo conectados en las plataformas, teniendo así una mayor interacción social.

La adolescencia es una etapa en donde los jóvenes están experimentando grandes cambios físicos, emocionales, sociales y cognitivos, en esta etapa buscan aceptación y pertenencia y es ahí donde el uso de las redes sociales cumple un papel importante puesto que les permite a los jóvenes mostrarse como son y a su vez exponer parte de sus intereses, además de eso buscan encajar y están a la espera de un intercambio de “me gusta”, comentarios y el incremento de seguidores. Comprender cómo el uso de las redes sociales influyen en el bienestar psicológico de los adolescentes nos permitirá hacer un seguimiento a cientos de jóvenes que pasen por desequilibrios emocionales, ansiedad, problemas de sueño, disminución de rendimiento académico, o, a su vez, que refleje mayor conexión social, por lo que se crea la necesidad de un análisis más profundo.

Abordar la importancia de este tema se centra en que los adolescentes se encuentran en un periodo de transición de niños a adultos, en donde cada decisión que tomen afectará su vida futura, por consiguiente, el conocer como las redes sociales influyen en el

bienestar psicológico permitirá generar iniciativas que fortalezcan el desarrollo integral de cada adolescente.

Para definir el bienestar psicológico se deriva de las perspectivas del desarrollo a lo largo de la vida, que hace hincapié en los diferentes retos a los que nos enfrentamos en las distintas fases del ciclo vital (Ryff, 1989, p. 1070). El bienestar psicológico no se reduce a la ausencia de malestar, sino que implica dimensiones como autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida (Ryff, 1989, p. 1071).

En la adolescencia, que es un periodo de desarrollo transicional y que intervienen muchos cambios biológicos, psicológicos y sociales, interviene la maduración progresiva de las áreas cerebrales involucradas en el control cognitivo y la autorregulación, lo que hace que los adolescentes se preocupen más por cómo son percibidos por sus pares y la comunidad en general e influye en el proceso de desarrollo de su identidad, desde donde evalúan su propio valor, capacidades o estado emocional en relación con los demás como señala Festinger (1954) “existe, un organismo humano, un impulso para evaluar sus opiniones y sus capacidades. Aunque a primera vista las opiniones y las capacidades puedan parecer cosas muy diferentes, existe un estrecho vínculo funcional entre ellas” (p. 117).

Tener opiniones correctas o valoraciones inexactas de las propias capacidades puede ser perjudicial o incluso fatal en muchas situaciones de la vida. Por lo cual, en las redes sociales, los estudiantes cuando comparan constantemente su vida con la de otros. Esto puede generar malestar psicológico (cuando se perciben en desventaja) o bienestar (cuando la comparación es motivadora). Las plataformas digitales, tienen gran influencia en la vida de quienes las usan ya sea de forma positiva al mejorar las relaciones con los demás o negativa al hacer comparaciones que pueden llegar al punto de dañar su propia imagen ocasionando deteriorar su salud mental.

Por un lado, el exceso de tiempo frente a pantallas y la adicción a las redes sociales se han asociado con resultados adversos en la salud mental. La naturaleza adictiva de estas plataformas, caracterizada por notificaciones distractoras y una constante necesidad de validación social, puede exacerbar el estrés y los problemas de salud mental. Los autores (Reilly et al., 2018, s. f. (sin fecha), identificaron tres temas en cuanto a los efectos negativos de las redes sociales en jóvenes y adolescentes: 1) vínculos con trastornos del estado de ánimo y ansiedad, 2) riesgo de ciberacoso y 3) patrones de uso adictivo.

En los últimos años, a nivel mundial se ha evidenciado un incremento de síntomas que encajan dentro de un cuadro depresivo en adolescentes donde ha ido en aumento del 24 % al 37 %. Dichos síntomas como la irritabilidad, desinterés, problemas de alimentación, tristeza, dificultades para conciliar el sueño, problemas de conducta e incluso problemas para concentrarse en realizar actividades de formación académica, afectan considerablemente a los jóvenes en su vida diaria.

La atribución de estos síntomas está relacionada notoriamente en el uso excesivo de las plataformas digitales. Más de 60 estudios empíricos, en su mayoría estudios transversales, han examinado la relación entre las redes sociales y el bienestar psicológico tomando como síntoma principal la depresión en adolescentes (Janssen et al., 2025, s. f. (sin fecha).

Por otro lado, la investigación también ha revelado el potencial terapéutico de las redes sociales para mejorar el bienestar mental, disminuir la soledad y aumentar la satisfacción con la vida. Estas plataformas permiten revelaciones estigmatizadas y sensibles. Revelar experiencias emocionalmente significativas en línea se ha vinculado con liberación emocional, mayor autoaceptación y solidaridad con otros.

En Latinoamérica, la tendencia regional en los artículos recopilados, que incluyen revisiones y estudios latinoamericanos,

señalan patrones parecidos a los que se observan globalmente; las redes sociales son una fuente de apoyo, y simultáneamente son un riesgo para la salud mental de los jóvenes.

En el contexto ecuatoriano, el uso de redes sociales se ha consolidado como una de las principales formas de interacción entre adolescentes y jóvenes, impulsado por el aumento de dispositivos móviles y de la cobertura de internet. El país registra un crecimiento sostenido en el acceso digital, en especial en zonas urbanas, más en la región costera, que actualmente ha transformado la manera de socializar y consumo cultural de la población estudiantil.

A pesar de ello la mayoría de los estudios disponibles provienen de los países vecinos como: Colombia y Perú, lo que resalta la necesidad de investigaciones locales que capturen las particularidades culturales y socioeconómicas del país. Esta carencia genera una brecha de conocimiento que pone en dificultad la creación de políticas públicas y estrategias educativas que se adapten a la realidad ecuatoriana, con una expansión tecnológica, pero carece de estudios y estrategias sistemáticas que permitan comprender y atender de forma directa e integral los efectos del uso de redes sociales en la salud mental y el desempeño académico de adolescentes y jóvenes.

Las redes sociales forman parte del diario vivir y aún más en los adolescentes, aunque estas ayudan a fortalecer y mejorar vínculos, también pueden generar manifestaciones negativas en su bienestar y salud mental teniendo como efecto la ansiedad y dependencia a estas plataformas, es así que se plantea la siguiente interrogante ¿Cuál es la relación entre el Uso de redes sociales y el bienestar psicológico de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Almirante Poveda Burbano de la parroquia José Luis Tamayo Muey?

No obstante, diversos autores señalan que “el uso adecuado y moderado también puede ser beneficioso, al proporcionar espacios de apoyo, información sobre salud mental y oportunidades de expresión personal” (Rodríguez et al., 2025, s. f. (sin fecha) El presente estudio

se justifica, por la relevancia social del fenómeno. El uso intensivo de redes sociales es una práctica generalizada entre adolescentes y jóvenes adultos, estudiantes, lo que implica que cualquier efecto sobre el bienestar psicológico tiene un alcance amplio y significativo. A su vez, existe una contradicción en los hallazgos empíricos. Durante la pandemia de COVID-19, estudios transversales reportaron que el uso problemático de redes sociales incrementó los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en la población estudiantil.

Particularmente, en zonas urbanas de Ecuador, el acceso a las plataformas es amplio, debido a la gran conexión y disponibilidad de dispositivos. Dentro del país en comunidades urbanas y rurales, el uso de las redes de sociales se ha consolidado como un factor central en la vida cotidiana de los adolescentes. Existe una relación entre la frecuencia y el tiempo de conexión digital con la aparición de síntomas como ansiedad, depresión, baja autoestima y dificultades en el rendimiento académico. En localidades como la comuna Sitio Nuevo, en la provincia de Santa Elena, se ha evidenciado que más del 50% de los jóvenes tienen un uso excesivo en redes sociales, accediendo entre 7 a 12 veces al día, lo que refleja una dependencia digital (Rodríguez et al., 2025, s. f. (sin fecha).

En zonas urbanas como Guayaquil, Manta o Esmeraldas, donde se dispone de una conectividad más amplia, que incrementa la exposición a dinámicas virtuales, existe presión por mantener una imagen en redes sociales, donde la presión por mantener una imagen en redes sociales es cada vez mayor.

En la costa ecuatoriana se muestra que los adolescentes enfrentan un uso problemático de las redes sociales con impactos claros en la salud mental y su vida escolar e incluso en su dinámica familiar. El objetivo del presente trabajo de investigación es caracterizar la relación entre el uso de las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Almirante Poveda Burbano de la Parroquia José Luis Tamayo Muey.

Metodología

En esta investigación, se adopta un enfoque que orienta todo el proceso de análisis y recolección de datos, permitiendo una exploración exhaustiva de la relación entre el Uso de redes sociales y el bienestar psicológico en los estudiantes de tercer año de bachillerato de la “Unidad Educativa Almirante Poveda Burbano” de la Parroquia José Luis Tamayo Muey. El objetivo general de este estudio es caracterizar dicha relación, buscando comprender cómo las dinámicas en línea influyen en la salud mental de los jóvenes en este contexto específico.

Siguiendo un patrón predecible y estructurado, esta investigación se adhiere a los principios del enfoque cuantitativo. Como señalan Hernández Sampieri et al. (2014), “los estudios cuantitativos siguen un patrón predecible y estructurado (el proceso) y se debe tener presente que las decisiones críticas sobre el método se toman antes de recolectar los datos” (p. 6).

El paradigma claramente definido orienta el proceso de investigación y a su vez nos proporciona la base conceptual permitiendo interpretar la realidad y un análisis coherente y organizado. En este sentido, la investigación se ubica dentro de la teoría positivista. Como señalan Beltrán Miranda y Ortiz Bernal (2020), “Se ubica dentro de la teoría positivista; plantea la posibilidad de llegar a verdades absolutas en la medida en que se abordan los problemas y se establece una distancia significativa entre el investigador y el objeto de estudio” (p. 7). Esta visión asegura que la investigación se desenvuelva con estricta objetividad, estableciendo verdades precisas y esenciales sobre la influencia e impacto que ejercen las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes.

Con el propósito de cumplir con los objetivos de este estudio, se ha empleado un diseño que vaya acorde con el problema planteado, el diseño utilizado establece etapas que aportan significativamente en el análisis de la relación de las redes sociales con el bienestar

de los adolescentes. Este diseño se concibe como “el esbozo, esquema, prototipo o modelo que indica el conjunto de decisiones, pasos, actividades y tareas necesarias para guiar el proceso de una investigación” (Ander-Egg, 2011, p. 91). Por consiguiente, cada etapa de este estudio ha sido elaborada minuciosamente, desde los inicios en la recopilación de datos y finalmente hasta su análisis pertinente.

El método utilizado en este estudio ha sido seleccionado en relación con el enfoque y los propósitos de la investigación, permitiendo desarrollar la investigación de forma organizada y razonable, garantizando que cada fase contribuya a una comprensión detallada y concreta.

En este sentido, el Método deductivo según César Bernal (2010),

este método de razonamiento consiste en tomar conclusiones generales para obtener explicaciones particulares. El método se inicia con el análisis de los postulados, teoremas, leyes, principios, etcétera, de aplicación universal y de comprobada validez, para aplicarlos a soluciones o hechos particulares. (p. 59)

Esta investigación se clasifica como descriptiva y correlacional por la naturaleza de sus objetivos. El tipo de investigación definido permite precisar el alcance y la profundidad del análisis, asegurando que se aborden todos los aspectos relevantes de la relación entre el Uso de redes sociales y el bienestar psicológico en los estudiantes.

En este sentido, “los estudios descriptivos son útiles para mostrar con precisión los ángulos o dimensiones de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación” (Hernández et al., 2014, p. 92). Por lo tanto, esta investigación busca mostrar con precisión las dimensiones de la relación entre el Uso de redes sociales y el bienestar psicológico en los estudiantes, proporcionando una visión clara y detallada del fenómeno estudiado.

La población objeto de estudio delimita el conjunto de individuos sobre los cuales se infieren los resultados de esta investigación. Este trabajo se centra en una población claramente definida, lo que aporta validez al estudio, siendo esta los estudiantes de tercer año de bachillerato de la “Unidad Educativa Almirante Poveda Burbano” de la Parroquia José Luis Tamayo Muey, quienes son clave para caracterizar la relación entre el uso de redes sociales y su bienestar psicológico.

La población estuvo integrada por los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Almirante Poveda Burbano de la parroquia José Luis Tamayo Muey, en términos más precisos la población, se entiende como “un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Ésta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio” (Arias Fidias, 2012, p. 81). De esta manera, la delimitación específica de los estudiantes de la “Unidad Educativa Almirante Poveda Burbano” asegura que las conclusiones obtenidas sean pertinentes y aplicables directamente a este grupo, respondiendo de forma precisa al problema y los objetivos planteados.

Para llevar a cabo una investigación efectiva es crucial seleccionar cuidadosamente la muestra, la cual fue de 118 estudiantes, utilizar alguna forma de selección permite a los investigadores realizar una declaración de probabilidad basada en datos de la población, facilitando la recolección de datos de la población que se desea estudiar. En este contexto, una muestra por conveniencia es considerada no probabilística lo que quiere decir que no todos los estudiantes tuvieron la misma oportunidad equivalente de ser incluidos en el estudio.

Para la recopilación de datos en este estudio se empleará un instrumento ampliamente reconocido que nos permitirá obtener datos precisos y relevantes, por lo tanto se aplicó la encuesta con la escala de Likert, este tipo de instrumento se define como “cualquier

recurso, dispositivo o formato (en papel o digital) que se utiliza para obtener, registrar o almacenar información” (Arias Fidias, 2012, p. 68), específicamente, la escala de Likert consiste en un “conjunto de ítems que se presentan en forma de afirmaciones para medir la reacción del sujeto en tres, cinco o siete categorías” (Hernández et al., 2014, p. 238).

Resultados

Uso de redes sociales:

Se define como las actividades que las personas realizan dentro de plataformas como Facebook, Instagram, TikTok X, WhatsApp, YouTube, entre otras.

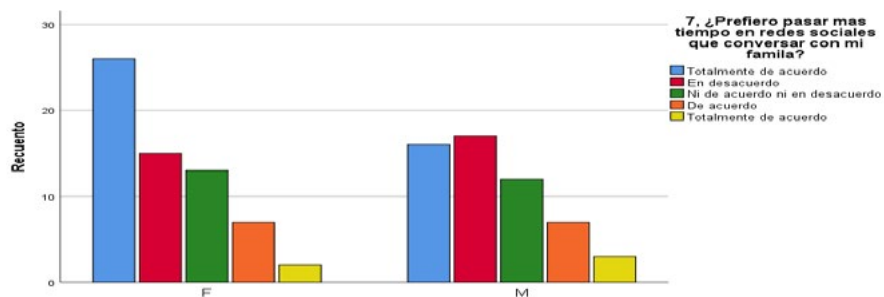
Es la manera de interactuar en plataformas digitales, permitiendo comunicarse mediante distintos tipos de mensajes, compartir fotos y videos, consumir información y construir nuestra propia identidad en línea.

Tabla 1. Tabla cruzada Sexo ¿Prefiero pasar más tiempo en redes sociales que conversar con mi familia?

		¿Prefiero pasar más tiempo en redes sociales que conversar con mi familia?					Total
		Totalmente de acuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	
Sexo	F	26	15	13	7	2	63
	M	16	17	12	7	3	55
Total		42	32	25	14	5	118

Fuente: elaboración propia

Figura 1. ¿Prefiero pasar más tiempo en redes sociales que conversar con mi familia?



Fuente: elaboración propia con base en datos cuantitativos del estudio “Uso de redes sociales y el bienestar psicológico de Los Estudiantes de Tercero de Bachillerato de La Unidad educativa Almirante Poveda Burbano de La Parroquia José Luis Tamayo Muey”, procesados en el programa SPSS (2025).

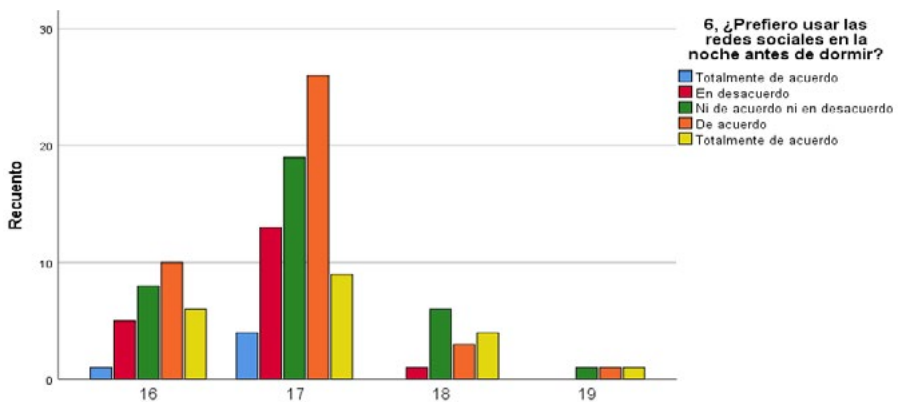
El indicador total (n=118) evidencia una marcada inclinación a no preferir dedicar más tiempo en redes sociales que a dialogar con la familia, siendo la opción “Totalmente en desacuerdo” la más escogida con 42 respuestas. Al segmentar los datos por sexo, las mujeres (n=63) evidencian una mayor inclinación o preferencia hacia la interacción familiar, siendo 26 casos en “Totalmente en desacuerdo”, seguidos de 15 votos “En desacuerdo”. En el caso de los hombres (n=55), también predominó la categoría “Totalmente en desacuerdo”, con 16 respuestas, aunque el nivel de desacuerdo global fue ligeramente menor en comparación con el de las mujeres.

Tabla 2. Tabla cruzada Edad ¿Prefiero usar las redes sociales en la noche antes de dormir?

		¿Prefiero usar las redes sociales en la noche antes de dormir?					Total
		Totalmente de acuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	
Edad	16	1	5	8	10	6	30
	17	4	13	19	26	9	71
	18	0	1	6	3	4	14
	19	0	0	1	1	1	3
Total		5	19	34	40	20	118

Fuente: elaboración propia

Figura 2. ¿Prefiero usar las redes sociales en la noche antes de dormir?



Fuente: elaboración propia con base en datos cuantitativos del estudio “Uso de redes sociales y el bienestar psicológico de Los Estudiantes de Tercero de Bachillerato de La Unidad educativa Almirante Poveda Burbano de La Parroquia José Luis Tamayo Muey”, procesados con SPSS (2025).

La muestra entera (n=118) sobre la preferencia de hacer uso de las redes sociales antes de dormir mostró una tendencia al acuerdo, siendo la opción “De acuerdo” la más seleccionada con 40 casos, seguida de cerca por la posición neutral, “Ni de acuerdo ni en desacuerdo”, con 34 respuestas. Al segmentar por edad, el grupo de 17 años (n=71),

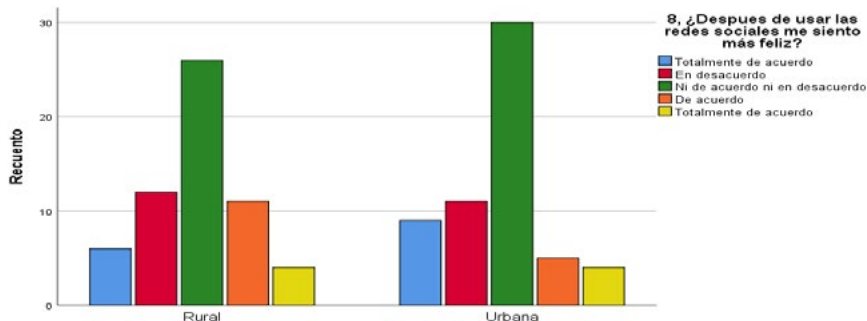
que terminó siendo el más numeroso, es el cual reportó una mayor frecuencia de “De acuerdo” (26 casos), mientras que los grupos de 16 años (n=30) y 18 años (n=14) estos mostraron una distribución más mixta donde la opción neutral tuvo una presencia más significativa junto con la opción de acuerdo.

Tabla 3. Tabla cruzada Residencia ¿Después de usar las redes sociales me siento más feliz?

Residencia	¿después de usar las redes sociales me siento más feliz?					Total
	Totalmente de acuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	
Rural	6	12	26	11	4	59
Urbana	9	11	30	5	4	59
Total	15	23	56	16	8	118

Fuente: elaboración propia

Figura 3. ¿Después de usar las redes sociales me siento más feliz?



Fuente: elaboración propia con base en datos cuantitativos del estudio “Uso de redes sociales y el bienestar psicológico de Los Estudiantes de Tercero de Bachillerato de La Unidad educativa Almirante Poveda Burbano de La Parroquia José Luis Tamayo Muey”, procesados con SPSS (2025).

Al preguntar si se sienten más satisfechos después de usar redes sociales, el total (n=118) mostró una marcada inclinación a la neutralidad, con 56 participantes eligiendo la opción “Ni de acuerdo ni en desacuerdo”. Al comparar por área de residencia (Rural n=59,

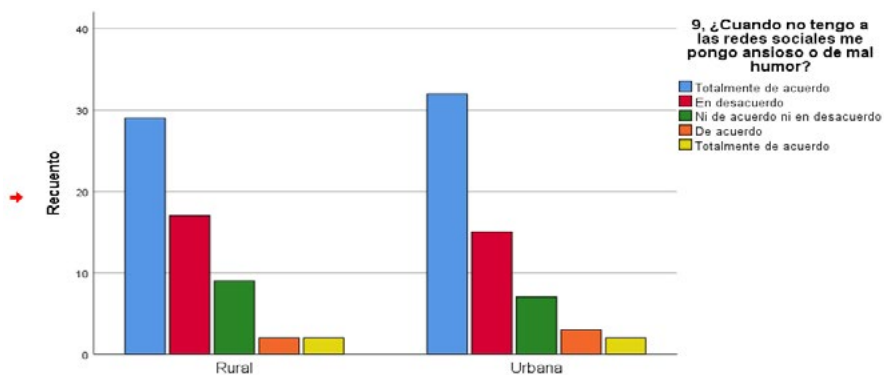
Urbana n=59), la respuesta neutral fue la más frecuente en ambos grupos, alcanzando 26 casos en el área Rural y 30 casos en el área Urbana. En conjunto, las respuestas positivas (“De acuerdo” + “Totalmente de acuerdo”) sumaron 24 casos, con una ligera predominancia en el sector rural las cuales fueron 15 respuestas frente a lo urbano que eran 9 respuestas.

Tabla 4. Tabla cruzada Residencia ¿Cuándo no tengo a las redes me pongo ansioso o de mal humor?

Residencia	¿Cuándo no tengo a las redes sociales me pongo ansioso o de mal humor?					Total
	Totalmente de acuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	
Rural	29	17	9	2	2	59
Urbana	32	15	7	3	2	59
Total	61	32	16	5	4	118

Fuente: elaboración propia

Figura 4. ¿Cuándo no tengo a las redes me pongo ansioso o de mal humor?



Fuente: elaboración propia con base en datos cuantitativos del estudio “Uso de redes sociales y el bienestar psicológico de Los Estudiantes de Tercero de Bachillerato de La Unidad educativa Almirante Poveda Burbano de La Parroquia José Luis Tamayo Muey”, procesados con SPSS (2025).

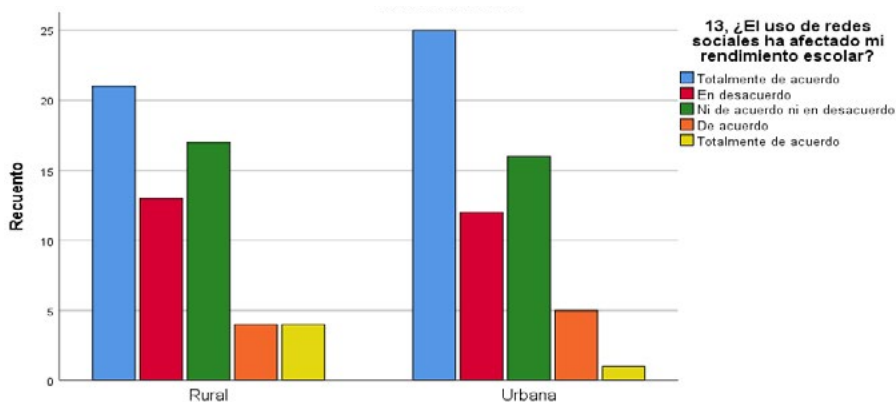
Al consultar si la carencia de acceso a las redes sociales provoca ansiedad o mal humor, la muestra total (n=118) evidenció un fuerte desacuerdo, con 61 participantes en la opción “Totalmente en desacuerdo”. Al profundizar por área de Residencia, esta tendencia es contundente tanto en el área Rural (n=59) como en la Urbana (n=59). Los residentes Rurales tuvieron 29 casos en “Totalmente en desacuerdo”, y los Urbanos generaron una frecuencia ligeramente superior con 32 casos en la misma categoría. En ambos grupos, las respuestas que indican nivel de acuerdo fueron mínimas.

Tabla 5. Tabla cruzada Residencia ¿El uso de las redes sociales ha afectado mi rendimiento escolar?

		¿El uso de redes sociales ha afectado mi rendimiento escolar?					Total
		Totalmente de acuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	
Residencia	Rural	21	13	17	4	4	59
	Urbana	25	12	16	5	1	59
Total		46	25	33	9	5	118

Fuente: elaboración propia

Figura 5. ¿El uso de las redes sociales ha afectado mi rendimiento escolar?



Fuente: elaboración propia con base en datos cuantitativos del estudio “Uso de redes sociales y el bienestar psicológico de Los Estudiantes de Tercero de Bachillerato de La Unidad educativa Almirante Poveda Burbano de La Parroquia José Luis Tamayo Muey”, procesados con SPSS (2025).

La muestra total (n=118) manifestó un fuerte desacuerdo con la afirmación de que el uso de redes sociales ha alterado negativamente el rendimiento escolar, siendo la opción “Totalmente en desacuerdo” la más frecuente con 46 casos, seguida de “En desacuerdo” con 25 casos. Al revisar por área de Residencia, esta tendencia es consistente en ambos grupos. Los residentes Rurales (n=59) concentraron 21 casos en “Totalmente en desacuerdo”, mientras que los Urbanos (n=59) aportaron una frecuencia similar, con 25 casos en la misma opción. Solo 14 participantes en total seleccionaron alguna opción de acuerdo con esta alteración.

Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo caracterizar la relación entre el Uso de redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de tercero de bachillerato. En términos generales, los resultados evidencian que los adolescentes mantienen una percepción moderada de cómo estas plataformas impactan sobre su

vida cotidiana, reflejando una mayor neutralidad y desacuerdo que afectaciones claras en su bienestar emocional.

En la tabla 1 se consolida esta percepción, donde los estudiantes mostraron un gran desacuerdo a la pregunta de si prefieren las redes al diálogo familiar, lo que destina la preocupación sobre el deterioro de las dinámicas familiares a pesar del alto acceso a la tecnología en la región costera.

Este resultado que se encuentra en la tabla 4, muestra el gran desacuerdo respecto a la idea de que la limitada disponibilidad de redes sociales genere ansiedad o irritabilidad, esto crea una contradicción con la identificación de patrones de uso adictivo y vínculos con trastornos de ansiedad expuestos por autores como Reilly et al. (2018).

En cuanto a la percepción de la felicidad, cuyos detalles se encuentran en la tabla 3, la alta concentración de respuesta en la opción neutral puede interpretarse desde la teoría de la comparación social (Festinger, 1954). Según esta postura, la evaluación constante del valor propio en entornos digitales puede neutralizar cualquier efecto emocional positivo, produciendo un balance psicológico sin cambios evidentes, en este sentido, el equilibrio entre comparaciones positivas y negativas podría explicar la ausencia de respuestas extremas.

Por otro lado, los estudiantes de la Unidad Educativa Almirante Poveda mostraron un claro desacuerdo a que el uso de redes haya afectado su rendimiento escolar, estos resultados mencionados se encuentran en la tabla 5. Este patrón se opone a la creencia de que las plataformas digitales deterioran el rendimiento escolar y coincide con lo expuesto por Rodríguez et al. (2025), quienes señalan que el uso adecuado y moderado puede ser beneficioso tanto académica como socialmente.

No obstante, el alto nivel de acuerdo con el uso de redes sociales antes de dormir, este hallazgo se puede denotar en la tabla 2, indica

un patrón de riesgo para la calidad de sueño, un factor que puede generar desequilibrios emocionales y problemas de concentración, al igual que alteraciones de descanso en relación con el uso prolongado de dispositivos nocturnos, a pesar de que no sea reconocido por los propios adolescentes.

En conjunto, los resultados revelan que, al igual que en entornos rurales, así como en urbanos, la percepción sobre el impacto emocional de las redes es relativamente similar, aunque exista un riesgo potencial para la salud mental latente, los adolescentes, a pesar del uso tecnológico elevado, no perciben los efectos negativos del empleo de redes sociales de manera directa, confirmando la necesidad de investigaciones locales que profundicen en el contexto escolar ecuatoriano.

Conclusiones

Los hallazgos de esta investigación nos permiten establecer que el uso de redes sociales forma parte esencial de la vida diaria de los adolescentes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Almirante Poveda Burbano. No obstante, los adolescentes perciben estos medios como herramientas que no afectan su bienestar emocional, entonces podemos concluir que su impacto en el bienestar psicológico suele ser tanto positivo como negativo, debido a que se presenta como un fenómeno afectado por diversos factores como rendimiento académico, humor o estado psicológico.

Si bien la mayoría de los adolescentes consideran que el uso de redes sociales no afecta su rendimiento académico, o que genere ansiedad, irritabilidad, o que la falta de acceso a estas plataformas digitales perturbe su bienestar a tal punto de generarles malas conductas. Su idea parte de que los adolescentes utilizan las redes sociales en su tiempo libre y por las noches, por lo tanto, no representa un factor perjudicial, si se usa de forma adecuada y controlada pueden brindar beneficios que ayudan a mejorar las relaciones sociales e

incluso incentivar al intercambio de información, aunque de igual manera, se reconoce como problemáticas su uso frecuente antes de dormir, perduran prácticas digitales que podrían representar riesgos potenciales que podría implicar la calidad del sueño, la concentración y el equilibrio emocional, a pesar de que los adolescentes no reconozcan explícitamente estas problemáticas.

El análisis evidencia mínimas diferencias entre adolescentes de las zonas rurales y urbanas lo que revela que en ambos contextos se da de forma relativa, revelando que más que una brecha territorial se demuestra que su gran influencia está manifestada en factores familiares, personales, geográficos y emocionales que hacen que cada adolescente tenga una experiencia digital diferente.

En este marco, el estudio subraya la necesidad de promover estrategias educativas y preventivas centradas en el uso saludable y equilibrado de las redes sociales. Como por ejemplo el acompañamiento familiar, que consiste en fomentar el diálogo, límites adecuados y apoyo afectivo, así mismo a las iniciativas institucionales, que abarca charlas, talleres y campañas de sensibilización, esto podría resultar fundamental para fortalecer la salud emocional, la autoestima y el uso consciente de los medios digitales.

Finalmente, este estudio sugiere la necesidad de incentivar que los adolescentes mantengan prácticas saludables como establecer horarios para su uso y entretenimiento, por lo que deberían implementar actividades fuera del entorno digital para mantener un bienestar emocional sano, a pesar de que los adolescentes no perciban un impacto negativo directo, los riesgos asociados al uso excesivo y nocturno de redes sociales requieren atención preventiva y acciones formativas que favorezcan un bienestar psicológico integral.

Referencias

- Ander-Egg, E. (2011). Aprende a investigar. En E. Ander-Egg, *Aprender a investigar: Nociones básicas de la investigación social metodología de la investigación*. Editorial Brujas.
- Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica*. Editorial Episteme.
- Beltran, M., & Ortiz, B. (2020). Los paradigmas de la investigación: Un acercamiento para reflexionar desde el campo de la investigación educativa. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 11(21). <https://doi.org/10.23913/ride.v11i21.717>
- Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la investigación: Administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Pearson Educación.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Janssen, L. P., Valkenburg, P. M., Keijsers, L., & Bevens, F. (2025, 14 de diciembre). Una realidad más dura para los adolescentes con depresión en las redes sociales. *Computers in Human Behavior*, 165. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.108305>
- Reilly, P., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, B., Eruyar, S., & Reilly, J. (2018, 20 de mayo). ¿Son las redes sociales perjudiciales para la salud mental y el bienestar? Explorando las perspectivas de los adolescentes. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4), 601–613. <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>
- Rodriguez, A. M., Cruz, J. P., & Maldonado, L. G. (2025, 3 de julio). Redes sociales en la salud mental de los adolescentes en entornos urbanos de Ecuador. *Salud Colectiva*, 21. <https://doi.org/10.18294/sc.2025.5468>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.

Social Media Use and Psychological Well-being among Third-Year High School Students at the Almirante Poveda Burbano Educational Unit, José Luis Tamayo Muey Parish

Uso de Redes Sociais e Bem-Estar Psicológico dos Estudantes do Terceiro Ano do Ensino Médio da Unidade Educativa Almirante Poveda Burbano, Paróquia José Luis Tamayo Muey

María José Sahona Flores

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0000-5540-7623>

maria.sahonaflores2819@upse.edu.ec

Laura Estefanía Herrera Muñoz

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0008-0650-2630>

laura.herreramunoz7485@upse.edu.ec

Gelacia Nathaly Alejandro Reyes

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0006-8334-4002>

gelacia.alejandre Reyes1097@upse.edu.ec

Alexandra María Muñoz Carvajal

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0006-3788-0103>

alexandra.munozcarvajal9920@upse.edu.ec

Harold Marcial Castillo Del Valle

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0000-0003-3916-5454>

hcastillo@upse.edu.ec

Abstract

The objective of this study was to characterize the perceived relationship between social media use and psychological well-being among third-year high school students at the Almirante Poveda Burbano Educational Unit in Ecuador. A quantitative approach was employed, under a positivist paradigm and a cross-sectional descriptive design. The population consisted of 118 students, selected through non-probabilistic convenience sampling. A Likert-scale survey on social media use and psychological well-being was applied, and the data were analyzed using descriptive statistics and cross-tabulation in SPSS. The results show that most students do not prefer social media over family dialogue and strongly disagree with the idea that a lack of access to social networks generates anxiety, bad mood, or affects their academic performance. Regarding happiness, neutral responses predominate, although frequent use of social media before sleep was observed, which poses a risk to rest. It is concluded that, in this sample, social media use is perceived as controlled and non-harmful, although potential risks to mental health persist and require preventive attention.

Keywords: Social media; adolescents; psychological well-being; mental health; social interaction.

Resumo

O objetivo deste estudo foi caracterizar a relação percebida entre o uso de redes sociais e o bem-estar psicológico nos estudantes do terceiro ano do ensino médio da Unidade Educativa Almirante Poveda Burbano, no Equador. Foi empregada

uma abordagem quantitativa, sob um paradigma positivista e um delineamento descritivo transversal. A população foi constituída por 118 estudantes, selecionados por meio de uma amostragem não probabilística por conveniência. Foi aplicado um questionário com escala Likert sobre o uso de redes sociais e bem-estar psicológico, e os dados foram analisados por meio de estatísticas descritivas e tabelas cruzadas no SPSS. Os resultados mostram que a maioria dos estudantes não prefere as redes sociais em detrimento do diálogo familiar e manifesta forte discordância com a ideia de que a falta de acesso às redes gere ansiedade, mau humor ou afete seu rendimento acadêmico. No que se refere à felicidade, predominam respostas neutras, embora se observe um uso frequente de redes sociais antes de dormir, o que constitui um risco ao descanso. Conclui-se que, nesta amostra, o uso de redes sociais é percebido como controlado e não prejudicial, ainda que persistam riscos potenciais à saúde mental que requerem atenção preventiva.

Palavras-chave: Redes sociais; adolescentes; bem-estar psicológico; saúde mental; interação social.