

ARTÍCULO DE REFLEXIÓN

Las redes sociales en estudiantes adolescentes: retos y paradigmas en educación

Social media among teenage students: challenges and paradigms in education

Daniel Fernando Gándara Peña ¹Aixel Cordero Hidalgo ²Vania Carolina Álvarez Olivas ³*Universidad Autónoma de Chihuahua*

Recibido: 25.04.2026

Aceptado: 15.06.2026

Resumen

El presente escrito es un estudio documental cuyo objetivo es analizar los beneficios y riesgos asociados al uso de plataformas digitales y redes sociales en relación con el rendimiento escolar en estudiantes adolescentes. Al entender mejor estos factores, se podrían proponer de manera emergente estrategias pedagógicas que permitan a los docentes y responsables de políticas educativas maximizar su empleo y mitigar sus efectos adversos. Estudios previos han presentado tanto los desafíos como las ventajas de su uso, para lo cual es crucial identificar cómo estas últimas pueden ser integradas de manera constructiva en el entorno educativo. Se ha encontrado una relación nociva entre el uso de las redes sociales con el desempeño académico de los estudiantes, debido a que a ellos les resulta difícil tener una adecuada concentración y retención de la información fuera del contexto digital. Entre las estrategias que se proponen para impulsar un mayor rendimiento académico, además de fomentar una

¹ p236802@uach.mx<https://orcid.org/0009-0008-4112-9720>² acordero@uach.mx<https://orcid.org/0000-0001-9927-0972>³ valvarez@uach.mx<https://orcid.org/0000-0002-0681-7930>

adecuada salud mental y el bienestar de los adolescentes que utilizan el entorno digital de manera cotidiana son: la implementación de intervenciones psicoeducativas diseñadas para sensibilizar a los adolescentes sobre los efectos negativos y la promoción de hábitos saludables, una formación del uso responsable, la alfabetización digital que permita el pensamiento crítico en las mismas, entre otros, todo con el fin que los estudiantes tengan una mejor calidad de vida.

Palabras clave: redes sociales, plataformas digitales, estudiantes, rendimiento escolar, salud mental, alfabetización digital

Abstract

This paper is a documentary study for the purpose of analyze the benefits and risks associated with the use of digital platforms and social media in relation to academic performance in adolescent students. By better understanding these factors, pedagogical strategies could be proposed on an ad hoc basis to enable teachers and education policymakers to maximize their use and mitigate their adverse effects. Previous studies have presented both the challenges and advantages of their use, for which it is crucial to identify how they can be constructively integrated into the educational environment. A harmful relationship has been found between the use of social media and students' academic performance, as they find it difficult to concentrate and retain information outside the digital context. Among the strategies proposed to boost higher academic performance, in addition to foster adequate mental health and well-being among adolescents who use the digital environment on a daily basis, are: the implementation of psychoeducational interventions designed to raise awareness among adolescents about the negative effects and the promotion of healthy habits, training in responsible use, digital literacy that enables critical thinking within them, among other things, all of this with the aim of providing students with a better quality of life.

Keywords: social media, digital platforms, students, academic performance, mental health, digital literacy

Introducción

Según Esteban (2019), el término de redes sociales se atribuye a los antropólogos Radcliffe-Brown y Barnes, definiéndolas como estructuras sociales compuestas por un grupo de individuos que comparten intereses en común, relación o actividad a través de Internet en tiempo real o diferido, donde se llevan a cabo encuentros sociales y existen preferencias de consumo de información.

Es difícil concebir nuestra rutina diaria sin usar las plataformas digitales, ya que, si no hacemos compras en línea, compartimos nuestras opiniones en Twitter, escuchamos música en Spotify, subimos nuestras fotografías o historias en Facebook o Instagram, pagamos con PayPal, por poner algunos ejemplos (Canals y Hülkamp, 2020).

En México, según la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de la Información en los Hogares 2024 (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2025), los grupos de edad de 12 a 17, el porcentaje que utiliza internet es del 95.1 % con 4.5 horas diarias; en el grupo de 18 a 24, lo usa el 97 % con 5.7 horas diarias, lo que nos lleva a reflexionar qué uso le dan, si se supone que deben estar en la escuela en promedio de 6 horas al día. Esto nos lleva a plantear una de las problemáticas en educación actuales con relación al uso de las redes sociales y plataformas para la enseñanza y el aprendizaje, y la brecha tecnológica que existe entre docentes y estudiantes que impide su empleo para mejorar los resultados de aprendizaje (Paredes-Parada, 2019).

Aunque para Greenhow y Askari (2017) el uso de las redes sociales sirven para la colaboración en el contexto educativo al facilitar el nivel comunicación, intercambio de ideas y recursos de manera eficiente entre los estudiantes, para Manca y Ranieri (2016) las redes sociales ponen al alcance de los estudiantes una gran cantidad de información y recursos educativos, que pueden llegar a su uso excesivo por tanto a un estado de distracción constante, lo que puede impactar de manera negativa en su rendimiento académico (Kirschner y Karpinski, 2010).

Se debe advertir que el abuso o uso inadecuado de plataformas digitales y redes sociales puede impactar en un bajo rendimiento o abandono escolar, problemática que impacta no solo a las instituciones educativas en cuanto a sus estadísticas con relación a las trayectorias de los estudiantes, sino que también tiene un impacto en la sociedad en general cuando, como consecuencia, los individuos abandonan su preparación académica (Rochin, 2021).

En cuestión de la educación formal en general, se ha encontrado una relación nociva entre el uso de redes sociales y plataformas digitales con el desempeño académico de los adolescentes, debido a lo difícil que les resulta tener una adecuada concentración y retención de la información cuando están fuera del contexto digital. El uso de redes sociales durante el desarrollo de actividades académicas ha demostrado un efecto adverso, dado que el entorno digital suele volverse un distractor durante dicho proceso (Liu et al., 2016; Twenge y Campbell, 2018). Sin embargo, en una investigación realizada a estudiantes universitarios en México, se encontró que el 60.1 % de los participantes percibían a las plataformas educativas como el medio óptimo para el aprendizaje y para la interacción entre las instituciones educativas y el alumnado (Chaparro et al., 2023).

En otro estudio realizado en adolescentes, los estudiantes identificaron en las redes sociales la posibilidad de potenciar el aprendizaje, la comunicación, el intercambio de materiales con contenidos educativos, la formación de grupos de trabajo académico. De tal forma que los educadores deben continuar encontrando formas de relacionarse con los estudiantes para romper la desconexión que existe de las redes sociales y el proceso de enseñanza-aprendizaje. Si bien las redes sociales virtuales satisfacen parte de las necesidades de diversión de estudiantes adolescentes a través de entretenimiento de los medios de comunicación social, surgen retos relacionados con su uso, ya que su estructura, manera de navegación y posibilidades de ocio e interacción inciden en su forma de aprender (Espinell et al., 2021).

El balance entre la conexión digital y la salud emocional toma mayor importancia en internet (Twenge, 2017). El constante intercambio de información y la presión para mantener actividad ideal en línea pueden generar ansiedad y afectar negativamente la motivación intrínseca del

estudiante, surgiendo el reto para los estudiantes de plantearse metas académicas y la obtención de logros durante esta etapa del proceso académico.

Es imperante indagar con mayor profundidad la influencia que estas plataformas tienen en el desempeño académico entre los estudiantes adolescentes (Flores et al., 2017). Ya que si bien es cierto que existen aspectos psicológicos y emocionales del uso de las plataformas digitales que impactan en el rendimiento académico, también las redes sociales presentan beneficios y amenazas en el ámbito académico, de tal forma que es importante diseñar estrategias que mitiguen los perjuicios y potencialicen los beneficios, para que el proceso de enseñanza-aprendizaje tenga resultados positivos en los estudiantes. Es crucial entender cómo estas herramientas pueden ser integradas de manera constructiva en el entorno educativo. El equilibrio entre el uso adecuado e inadecuado de las redes sociales es delicado, y aún queda por determinar qué factores influyen en su comportamiento digital (Iribarnegaray, 2024).

1. Aspectos psicológicos y emocionales del uso de las plataformas digitales que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes adolescentes.

Existe también una reiterada preocupación sobre la influencia y poder que ejercen las plataformas digitales y redes sociales en cuanto a la regulación de contenidos y la libertad de expresión (Calcaneo Monts, 2021); esta realidad invita a un análisis más profundo sobre la responsabilidad de estas plataformas en cuanto a la moderación de los contenidos relativos a discursos de odio, suicidio, contenidos nocivos de desinformación y de distintos tipos de violencia, que puede afectar principalmente a los menores de edad debido a un natural grado de inmadurez que suelen presentar en su mayoría (Crespo-Carchi y Villalva, 2024).

Los influencers también juegan un papel importante en la formación de identidades digitales entre los adolescentes. Su capacidad de moldear percepciones y comportamientos puede tener consecuencias relacionadas con decisiones de todo tipo de consumo y con la autopercepción de ellos mismos (Devoto, 2019; Benavides Babilonia y Vides Cuello, 2022). Además de los problemas relacionados con la salud mental, los adolescentes se enfrentan a riesgos como el

ciberacoso y la exposición a contenido inapropiado que se produce principalmente en plataformas de uso colectivo como Minecraft, Fortnite, Roblox etc., donde en el aparentemente inocente ambiente de un videojuego colectivo, se generan algunas interacciones sociales simuladas por parte de depredadores sexuales y con intereses de acoso o explotación sexual. La falta de una regulación efectiva y del control parental en el uso de estas y otras plataformas digitales presenta desafíos adicionales para su protección (Garmendia et al., 2016; Kowalski et al., 2020; Lysenstøen et al., 2021).

También existen efectos negativos en el ámbito académico; a pesar de que las redes sociales facilitan la comunicación entre los estudiantes adolescentes, también se han convertido en una fuente importante de distracción, lo que impacta negativamente en la capacidad de estos para concentrarse y tener un mejor desempeño escolar (Jiménez et al., 2022).

La adicción a las redes y plataformas digitales es otro problema emergente, ya que muchos jóvenes se ven atrapados en el ciclo constante de interacción en línea, lo que afecta su concentración académica y les impide enfocarse en sus responsabilidades educativas, detonando en estrés, ansiedad y desmotivación académica entre otros, lo que nos lleva a plantear la pregunta sobre cómo equilibrar el uso de las redes sociales para maximizar sus beneficios mientras se mitigan sus efectos tanto académicos como personales (Deza, 2023; Iribarnegaray, 2024).

En este sentido, resultaría de utilidad explorar más a fondo en qué medida las redes sociales pueden convertirse en herramientas efectivas para mejorar el aprendizaje y en qué circunstancias actúan como un distractor que afecta negativamente el rendimiento académico. Investigaciones en América Latina han mostrado que el uso de redes sociales varía según el contexto socioeconómico, las políticas educativas locales y las características individuales de los estudiantes adolescentes (Hermann-Acosta et al., 2019). Sin embargo, queda mucho por explorar en cuanto a cómo estas variables interactúan para determinar su influencia real en el desarrollo académico. Es necesario investigar los efectos a largo plazo del uso de redes sociales sobre la identidad académica de los estudiantes adolescentes, tomando en cuenta que

estas plataformas tienen la capacidad de moldear la forma en que los estudiantes se perciben a sí mismos en el ámbito académico y cómo esto influye en su motivación y autoestima (Daza Pinilla, 2020; Jiménez et al., 2022).

Esta situación vuelve necesario un enfoque proactivo por parte de los padres, educadores y responsables políticos para supervisar el uso de estas plataformas y mitigar sus posibles efectos negativos (Manca y Ranieri, 2016; Arab y Díaz, 2015). También es importante hacer énfasis en la relevancia de aplicar normativas internacionales para garantizar que las plataformas digitales respeten los derechos humanos, especialmente los de los grupos más vulnerables, como son los adolescentes. Sin embargo, no se abordan directamente políticas específicas orientadas a proteger a este segmento de población en el uso de las redes sociales (Calcaneo Monts, 2021).

2. Beneficios que otorga el uso de redes sociales en los adolescentes

El uso de redes sociales y plataformas digitales por parte de adolescentes ha generado un interés creciente tanto en lo académico como en lo social, debido a sus efectos, a pesar de los beneficios potenciales en su uso. Pueden facilitar la comunicación y el aprendizaje colaborativo entre estudiantes adolescentes, al ser utilizadas como herramientas educativas capaces de promover la participación y el intercambio de información, lo que permite colaborar en proyectos y compartir recursos de manera eficiente, además de mejorar la sinergia académica al fomentar la interacción entre estos y sus docentes, creando un ambiente de aprendizaje más dinámico (Chávez-Moreno et al., 2021; Manca y Ranieri, 2023).

Otro efecto positivo importante en el desarrollo de habilidades sociales en el nuevo formato digital es que estas plataformas les permiten interactuar con sus pares en tiempo real, lo que puede contribuir a la formación de relaciones sociales virtualmente significativas y al desarrollo de competencias comunicativas. Esto es especialmente relevante en un mundo cada vez más digitalizado, dado que las habilidades interpersonales son necesarias para alcanzar el éxito personal y profesional (Garmendia et al., 2016).

Las redes sociales también pueden ser un espacio para el apoyo emocional y social positivo si se establecen los programas y mecanismos adecuados para tales fines. La Clínica Mayo señala que estas plataformas permiten a los adolescentes conectarse con otros que comparten intereses similares, lo cual puede ser beneficioso para su salud mental, especialmente en momentos difíciles, y fomentar comunidades en línea positivas puede ayudar a mitigar algunos de los efectos negativos asociados con el uso de redes sociales (Mayo Clinic, 2024).

Los influencers contribuyen en la formación de identidades digitales entre los adolescentes, ya que poseen una notable capacidad para moldear percepciones y comportamientos, lo que puede generar efectos importantes en la percepción de estos hacia su entorno, de manera positiva, para lo cual se debe prestar atención a qué contenido seguir (Devoto, 2019; Benavides Babilonia y Vides Cuello, 2022).

Existe el impulso de iniciativas educativas que los enseñen a usar las redes sociales de manera responsable, lo que incluye la promoción de habilidades críticas para evaluar el contenido y gestionar el tiempo en línea (Mayo Clinic, 2024).

3. Amenazas en el uso de redes sociales por parte de los adolescentes

A pesar de estas tendencias positivas y de los beneficios mencionados, también existen preocupaciones sobre los efectos negativos asociados con el uso de redes sociales por parte de estudiantes adolescentes que se pueden considerar áreas de oportunidades que deben abordarse para un mejor enfoque y aprovechamiento de estas tecnologías sobre el futuro del uso de redes sociales entre ellos. El abuso del uso de las redes sociales y plataformas digitales en este segmento de población se ha asociado repetidamente con problemas de salud mental, tales como ansiedad y depresión. Estudios sugieren que las comparaciones sociales derivadas de los estándares que se promueven por estas plataformas pueden impactar negativamente la autoimagen de los adolescentes, lo que contribuye a una mayor insatisfacción tanto personal como corporal y a otros trastornos emocionales (Fardouly et al., 2015; Anderson et al., 2023b).

Se ha podido advertir que hay una creciente tendencia en los adolescentes de pasar demasiado tiempo en línea, situación que los puede llevar a diversos problemas de salud mental y bienestar físico, además puede contribuir a patrones de comportamiento nocivos. Se han detectado casos donde jóvenes dedican hasta cinco horas diarias al uso de redes sociales, sin embargo invierten muy poco tiempo en investigar temas relacionados con su actividad escolar lo que puede derivarse en un bajo rendimiento académico al impedirles enfocarse en sus responsabilidades educativas, el uso intensivo de redes sociales es un desafío relevante que se debe atender (Chávez-Moreno et al., 2021; Cuaute Reyes, 2020; Daza Pinilla, 2020; Jiménez et al., 2022).

Por otro lado, la presión por mantener una imagen perfecta en línea puede intensificar problemas como la ansiedad y la depresión. Uno de los problemas más destacados es la tendencia a la comparación social que se intensifica en entornos digitales, situación que puede llevar a problemas de autoestima y bienestar emocional entre los adolescentes, ya que se sienten presionados a cumplir con estándares poco realistas presentados en las redes sociales. Estas comparaciones en plataformas como Facebook, Instagram y otras, pueden afectar negativamente la imagen corporal y contribuir a trastornos alimentarios en adolescentes y jóvenes principalmente (Fardouly et al., 2015; Anderson et al., 2023a).

Y, por último, el ciberacoso, que sigue siendo una amenaza constante en las plataformas digitales. A medida que más jóvenes se unen a estas redes, van quedando más expuestos a redes delictivas y personas que ponen en riesgo su bienestar emocional y físico (PuroMarketing, 2024).

A pesar de que las plataformas digitales y redes sociales, contienen algunos lineamientos y restricciones referentes a su uso por parte de menores de edad, como una estrategia de protección a su integridad en general, dada la exposición que pueden sufrir a contenidos inadecuados para su edad, así como la protección de sus datos personales. Estas pueden variar con relación a la edad de acceso, verificación parental para su uso, entre otros, sin embargo en general tienen una baja rigurosidad en el proceso de validación debido a que es una

actividad autónoma para el usuario, lo que lo vuelve ineficiente para sus mínimos propósitos exponiéndolos a todo tipo de contenido es decir es una problemática la moderación de contenidos en plataformas digitales y la protección de los menores que hacen uso de ellas (Livingstone y Ólafsson, 2018).

Un estudio reciente ofrece un enfoque más detallado sobre la necesidad de políticas educativas que incluyen la alfabetización mediática, como un mecanismo esencial para proteger a los menores de estos riesgos, buscando lineamientos que logren enseñar a los jóvenes a reconocer y evitar la desinformación y el contenido perjudicial, lo cual es fundamental en un entorno donde no existe control real en la moderación automatizada por IA, donde estos usuarios no están preparados para aceptar las restricciones de edad ni autorregular su consumo digital demostrando que la seguridad en internet que hasta hoy se manejan no es suficiente. De tal forma que la implementación de normas jurídicas nacionales que refuercen la protección de menores en plataformas digitales es urgente (Crespo-Carchi y Villalva, 2024).

4. Estrategias para un uso adecuado de plataformas digitales

El futuro del uso de redes sociales por parte de adolescentes es incierto, pero lleno de potencial. Pese a los desafíos que existen al promover y garantizar la salud mental y el bienestar de los adolescentes que utilizan el entorno digital de manera cotidiana, se pueden considerar algunas estrategias que se presentan a continuación, que diversos estudios han explorado y propuesto recientemente.

La implementación de una formación sobre el uso responsable, herramientas adecuadas, en una gestión del tiempo correcta que conlleve un acompañamiento, podría desencadenar en un uso más saludable y constructivo de las redes, para lo cual es crucial establecer políticas y medidas que permitan a los jóvenes aprovechar los beneficios de las plataformas digitales (Ontsi, 2023).

El control de límites de tiempo en el uso de plataformas digitales ha sido identificado como una de las estrategias más efectivas en la adicción digital para reducir el impacto negativo sobre la salud y bienestar mental. Algunas redes sociales han comenzado a ofrecer herramientas que permiten a los usuarios, especialmente a los adolescentes, pausas regulares que pueden ayudar sobre todo a reducir los niveles de estrés y ansiedad (Anderson et al., 2023a).

Es necesario, además, el surgimiento de una nueva línea de influencers que promuevan mensajes saludables, tanto en lo físico, como en lo mental y emocional; esta puede ser una estrategia efectiva para contrarrestar algunas expectativas poco realistas en redes sociales. El colaborar con figuras públicas que abogan a una imagen corporal positiva y el bienestar mental, puede influir positivamente en la percepción que tienen los adolescentes sobre sí mismos. Ya que se ha demostrado recientemente que las interacciones positivas en línea pueden ayudar a mejorar la autoestima y el bienestar emocional entre los jóvenes (Brunno et al., 2018).

Las intervenciones psicoeducativas diseñadas para sensibilizar a los adolescentes sobre los efectos negativos y la promoción de hábitos saludables en el uso de redes sociales pueden ser eficaces para reducir los síntomas de ansiedad y depresión, ya que ponen especial atención en el desarrollo de una mayor autoconciencia y que sean capaces de identificar las tácticas de presentación idealizada empleadas que emplean los influencers, es decir para contrarrestar los efectos negativos, incluso se han desarrollado campañas de concienciación que buscan educar a los adolescentes sobre las estrategias de marketing y la autenticidad detrás de los mensajes de estos influencers. (Anderson et al., 2023b).

Se debe destacar que la educación en resiliencia ante el marketing digital puede ayudar a los adolescentes a desarrollar una actitud crítica y consciente hacia el contenido que consumen en redes sociales, permitiéndoles tomar decisiones más informadas y menos influenciadas por mensajes de consumo subliminales. Además, se sugiere la necesidad de una regulación más estricta que obligue a los influencers a ser transparentes sobre la naturaleza patrocinada de sus

publicaciones, lo que ayudaría a evitar la manipulación de comportamientos de consumo (Benavides Babilonia y Vides Cuello, 2020; Gordon y Brown, 2022).

Otra estrategia deberá ser la alfabetización digital, ya que donde es limitada, los jóvenes pueden estar más expuestos a los riesgos asociados con el uso incontrolado de redes sociales y en contextos donde las políticas educativas fomentan un uso consciente y crítico de estas plataformas, permite a los estudiantes adolescentes participar en redes de aprendizaje colaborativo, acceder a recursos educativos adicionales y desarrollar habilidades digitales clave (Hermann-Acosta et al., 2019). Así mismo, la alfabetización mediática es esencial para enseñar a los jóvenes a navegar de manera crítica y segura en estos espacios digitales. Para ello, la educación en competencias digitales debe formar parte integral del currículo escolar, no solo para ayudar a los adolescentes a identificar y evitar la desinformación y el contenido perjudicial, sino también para fomentar un uso responsable y consciente de las plataformas digitales. Además, se recomienda la implementación de normas jurídicas adecuadas que fortalezcan la protección de los menores en redes sociales, asegurando que las plataformas digitales respeten las leyes de protección infantil. (Crespo-Carchi y Villalva, 2024).

Diseñar actividades académicas que utilicen las redes sociales de manera estructurada, permitiría a los estudiantes adolescentes beneficiarse de los aspectos positivos de estas plataformas mientras se minimizan las distracciones (Manca y Ranieri, 2023), estableciendo límites claros sobre su uso durante las horas de estudio para evitar interferencias en el aprendizaje (Jiménez et al., 2022).

Aunque se ha detectado que al usar la inteligencia artificial (IA) las plataformas digitales y redes sociales pueden llegar a eliminar o permitir contenido de forma irreverente debido a su incapacidad para comprender completamente el contexto, las vuelve herramientas de moderación de contenidos donde hace falta la intervención humana y de criterios razonados que no afecte los derechos de los usuarios. Sobre todo cuando los usuarios son menores de edad y pretenden emplear contenidos educativos o de valor social (Larrondo y Grandi, 2021). Otra estrategia que se ha propuesto en ese sentido que un sistema híbrido que combine

algoritmos avanzados de IA con moderadores humanos puede ser más eficaz para garantizar la seguridad de los usuarios sin comprometer su libertad de expresión. Lo que buscaría proteger a los menores de contenidos perjudiciales y, al mismo tiempo, evitar censuras inapropiadas que podrían restringir el acceso a información valiosa (Larrondo y Grandi, 2021).

Promover programas de intervención conductual que buscan enseñar a los jóvenes a gestionar su tiempo en línea de manera más efectiva, mediante diversas terapias conductuales que promueven la autorregulación y el control del uso digital, ha mostrado resultados prometedores para reducir el uso problemático de redes sociales (Iribarnegaray, 2024). Estas terapias suelen enfocarse en ayudar a los adolescentes a establecer horarios específicos para el uso de redes sociales, permitiendo un equilibrio entre sus actividades académicas y recreativas. Además, el uso de aplicaciones de monitoreo del tiempo ha sido recomendado como una estrategia para fomentar un consumo digital más consciente, . Lo que permite incentivar el desarrollo de hábitos digitales más saludables (Deza, 2023).

Conclusiones

Existen un número de desventajas comprobadas en el uso excesivo de redes sociales y plataformas digitales que derivan en una falta de gestión del tiempo escolar adecuado, además de conducir a la falta de concentración y de retención de la información por parte de los adolescentes cuyos efectos repercuten directamente en el aprovechamiento académico y bienestar emocional reflejado en estrés, ansiedad, desmotivación y baja autoestima debido a la constante sobreexposición a contenidos de todo tipo incluidos los de imagen y estilo de vida personal idealizados, se puede generar una dependencia digital que puede dar pie a una variedad de conductas adictivas, hasta el punto de llegar a violencia física en casos donde se les retira o suprime el acceso a dispositivos electrónicos y por parte de sus tutores.

La falta de regulación de contenidos y tiempos en línea por la escasa supervisión parental, así como las insuficientes políticas de protección a menores en contextos digitales, los dejan

expuestos a otros riesgos que atentan contra su integridad; tal es el caso del ciberacoso, la desinformación y la manipulación mediática que incita el consumo, que los vuelve más vulnerables en su estabilidad psicológica, social y física.

Sin embargo, las redes sociales y plataformas digitales presentan ventajas cuando son usadas de manera consciente y orientada; repercuten positivamente en forma de beneficios educativos y sociales. Son óptimas para facilitar la comunicación entre estudiantes y también con profesores en tiempo real, lo que puede fomentar el aprendizaje colaborativo y generar comunidades virtuales con apoyo docente, como verdaderos aliados en el proceso formativo y académico.

Al poder los adolescentes con redes de apoyo social, emocional y educativo entre estudiantes y mentores, se favorece el desarrollo de habilidades digitales, sociales, comunicativas, de estudio y emocionales entre este grupo. Existe un ilimitado número de recursos digitales que promueven espacios de aprendizaje más atractivos y dinámicos, que se pueden aprovechar en la educación formal.

El acompañamiento parental y la orientación pedagógica durante el proceso de uso de estas plataformas digitales y redes sociales son primordiales y pueden llegar a ser un punto de equilibrio para los adolescentes estudiantes. La correcta alfabetización digital y mediática, puede instruir a los estudiantes a detectar contenidos nocivos en línea y redes sociales, además de regular el tiempo y aprovechamiento en línea, donde el uso crítico, ético y equilibrado de los recursos digitales es imperante.

Existen algunas estrategias ya probadas, como las intervenciones psicoeducativas, pueden fomentar la autorregulación, la gestión del tiempo en línea y la resiliencia emocional para reducir las conductas de dependencia tecnológica y problemas emocionales que presente el adolescente. Además, el fomento de modelos positivos de influencia digital que ayudan a la promoción de la salud mental, el respeto de si mismos y el desarrollo auténtico de la personalidad, contribuyendo a buenos resultados académicos y personales.

En esta dualidad de ventajas y desventajas que representan los entornos digitales, el impacto positivo o negativo que tengan dependerá más del trabajo efectivo entre autoridades escolares, docentes y padres de familia durante la formación de los estudiantes, si logran utilizarlas como herramientas para la formación académica, la comunicación integral y de apoyo psicosocial dentro y fuera del entorno educativo, logrando con ello un uso seguro, constructivo y promotor del bienestar integral de los adolescentes.

Referencias

Anderson, M., Faverio, M., & Gottfried, J. (2023a). *Teens, social media, and technology 2023*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2023/12/11/teens-social-media-and-technology-2023/>

Anderson, M., McCray, L., & Hollis, J. (2023b). The effects of digital comparison on adolescent well-being: A longitudinal study. *Journal of Adolescent Research*, 38(4), 567–582. <https://doi.org/10.1177/07435584231123456>

Arab, L., & Díaz, G. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: Aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7–13. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>

Benavides Babilonia, C., & Vides Cuello, A. (2022). Regulatory challenges in influencer marketing: Transparency and consumer protection. *Journal of Consumer Policy*, 45(2), 137–153. <https://doi.org/10.1007/s10603-021-09478-9>

Brunno, A., Laplace, M., & Malvestitti, M. (2018). *La influencia de las redes sociales en la construcción subjetiva de los adolescentes*. <http://rpsico.mdp.edu.ar/bitstream/handle/123456789/788/Brunno%20-%20Laplace%20-%20Malvestitti.pdf>

Calcano Monts, M. A. (2021). Internet, redes sociales y libertad de expresión. *Revista Mexicana de Derecho Constitucional*, 44, 35–48.
<https://doi.org/10.22201/ij.24484881e.2021.44.16157>

Canals, A., & Hülkamp, I. (2020). Plataformas digitales: Fundamentos y una propuesta de clasificación. *Oikonomics*, 14.
https://oikonomics.uoc.edu/divulgacio/oikonomics/es/numero14/dossier/acanals_ihulskamp.html

Chaparro Medina, P. M., Cervantes Hernández, R., & Cordero Hidalgo, A. (2023). Uso de tecnologías digitales por estudiantes universitarios para fines educativos en la era postpandemia. *RECIE. Revista Electrónica Científica de Investigación Educativa*, 7, e1838.
<https://doi.org/10.33010/recie.v7i0.1838>

Chávez-Moreno, A., Ramírez, G., & López, S. (2021). Uso de redes sociales y el rendimiento académico en estudiantes de Sinaloa, México. *Revista de Ciencias Sociales*, 30(5), 78–89.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i5.938

Crespo-Carchi, G., & Villalva, D. (2024). Libertad de expresión frente a la regulación en la difusión de contenidos en internet. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(5), 339–352.
<https://doi.org/10.33386/593dp.2024.5.2602>

Cuaute Reyes, J. (2020). The social media addiction crisis: Impacts on adolescent mental health and academics. *Journal of Behavioral Addictions*, 15(3), 299–314.
<https://doi.org/10.1556/2006.2020.00045>

Daza Pinilla, W. (2020). *Estado de la adicción a las redes sociales e internet y rendimiento académico* (Tesis de maestría, Universidad Distrital Francisco José de Caldas).
<https://repository.udistrital.edu.co/items/7584b6f9-abb9-48a3-9aeb-8a0206d74175>

Devoto, P. G. (2019). *Influencers de ayer y hoy* (Tesis doctoral, Universidad del Salvador).
<http://hdl.handle.net/11349/24424>

Deza, J. F. A. (2023). El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica. *SciELO Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>

Espinel-Rubio, G. A., Hernández-Suárez, C. A., & Prada-Núñez, R. (2021). Usos y gratificaciones de las redes sociales en adolescentes de educación secundaria y media: De lo entretenido a lo educativo. *Encuentros*, 19(1), 137–156.

Esteban, I. (2019). *Técnicas de persuasión y comunicación digital*. Caligrama.

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>

Flores, G., Chancusig, J., Cadena, J., Guaypatín, O., & Montaluisa, R. (2017). La influencia de las redes sociales en los estudiantes universitarios. *Boletín Redipe*, 6(4), 56–65.

Garmendia, M., Jiménez, E., Casado, M. A., & Mascheroni, G. (2016). *Net children go mobile: Riesgos y oportunidades en internet y el uso de dispositivos móviles entre menores españoles (2010–2015)*. Red.es & Universidad del País Vasco.

Gordon, J., & Brown, T. (2022). Building resilience against influencer marketing: Educational strategies for youth. *Journal of Marketing Education*, 44(1), 88–101. <https://doi.org/10.1177/02734753211012345>

Greenhow, C., & Askari, E. (2017). Learning and teaching with social network sites: A decade of research in K–12 related education. *Education and Information Technologies*, 22, 623–645. <https://doi.org/10.1007/s10639-015-9446-9>

Hermann-Acosta, A., Apolo, D. E., & Molano-Camargo, M. (2019). Reflexiones y perspectivas sobre los usos de las redes sociales en educación: Un estudio de caso en Quito, Ecuador. *Información Tecnológica*, 30(1), 215–224. <https://doi.org/10.4067/S0718-07642019000100215>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2025). *Encuesta nacional sobre disponibilidad y uso de tecnologías de la información en los hogares*. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2025/endutih/ENDUTIH_24_R_R.pdf

Iribarnegaray, E. A. (2024). *Adolescencias y redes sociales: Análisis desde la educación social* (Tesis de licenciatura). Consejo de Formación en Educación. <https://repositorio.cfe.edu.uy/handle/123456789/2751>

Jiménez, P., Ruiz, T., & Ramos, V. (2022). El impacto de las redes sociales en el rendimiento académico: Un estudio en Tabasco, México. *Investigación en Psicología Educativa*, 14(1), 102–118. <https://doi.org/10.25009/is.v0i15.2788>

Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook® and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237–1245. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.024>

Kowalski, R. M., Limber, S. P., & McCord, A. (2020). Cyberbullying in gaming environments: A mixed-methods study. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(2), 328–341. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01154-4>

Larrondo, M. E., & Grandi, N. M. (2021). Inteligencia artificial, algoritmos y libertad de expresión. *Universitas-XXI, Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, 34, 177–194. <https://doi.org/10.17163/uni.n34.2021.08>

Liu, W. C., Wang, J. C. K., & Ryan, R. M. (Eds.). (2016). *Building autonomous learners: Perspectives from research and practice using self-determination theory*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-981-287-630-0>

Livingstone, S., & Ólafsson, K. (2018). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. <https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01ofo>

Lysenstøen, C., Bøe, T., Hjetland, G. J., & Skogen, J. C. (2021). A review of the relationship between social media use and online prosocial behavior among adolescents. *Frontiers in Psychology, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.579347>

Manca, S., & Ranieri, M. (2016). Facebook and the others: Potentials and obstacles of social media for teaching in higher education. *Computers & Education, 95*, 216–230. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2016.01.012>

Manca, S., & Ranieri, M. (2023). Social media as educational tools: Balancing benefits and distractions. *Educational Technology & Society, 26*(2), 58–73.

Mayo Clinic. (2024). *Los adolescentes y el uso de los medios sociales*. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teens-and-social-media-use/art-20474437>

Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. (2023). *Impacto del aumento del uso de internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes*. <https://www.ontsi.es/es/publicaciones/Impacto-del-uso-de-Internet-y-redes-sociales-salud-mental-jovenes-adolescentes>

Paredes-Parada, W. (2019). Brecha en el uso de tecnologías de la información y comunicación entre estudiantes y docentes en universidades ecuatorianas. *Revista Educación, 43*(1), 134–152. <https://doi.org/10.15517/revedu.v43i1>

PuroMarketing. (2024). *Pros y contras del uso de las redes sociales en los adolescentes*. <https://blog.up.edu.mx/prepaup/pros-y-contras-del-uso-de-las-redes-sociales-en-los-adolescentes>

Rochin Berumen, F. L. (2021). Deserción escolar en la educación superior en México: Revisión de literatura. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 11*(22). <https://doi.org/10.23913/ride.v11i22.821>

Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283.
<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>