Revista Tecnológica-Educativa DOCENTES 2.0
LA2017000128 | ISSN: 2665-0266 | ISNI: 0000 0005 0409 1664 | Ringgold ID 608948 | ROR: 037jqrk16
RTED
Vol. 19 (2), 2026
Junio - Noviembre 2026
198-206

ARTÍCULO

Redes Sociales y Bienestar Socioemocional Estudiantil

Social Media and Student Socioemotional Well-Being

Andrés Felipe Gallego-Hurtado[1], Nancy Roys-Romero[2], Ángela María Vargas-Gómez[3], Andrés Bermúdez-Duque[4] y Clyde Jensen-Gómez[5]

[1]Universidad de La Guajira – Riohacha (La Guajira) – Colombia, email: afgallego@uniguajira.edu.co
[2]Universidad de La Guajira – Riohacha (La Guajira) – Colombia, email: nrosaroys@uniguajira.edu.co
[3]Universidad Distrital Francisco José de Caldas – Bogotá (Distrito Capital) – Colombia, email: amvargasg@udistrital.edu.co
[4]Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia, email: abermudez.duque@udea.edu.co
[5]Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia, email: c.jensen@udea.edu.co

Recibido: Abril 8, 2026 | **Aceptado:** Agosto 10, 2026 | **Publicado:** Noviembre 29, 2026 | **DOI:** 10.37843/rted.v19i2.846

RESUMEN

El uso cotidiano de las redes sociales entre adolescentes generó interrogantes sobre sus posibles manifestaciones en la ansiedad, la autoestima, el descanso, la interacción social y otras dimensiones socioemocionales. La investigación tuvo como objetivo describir las percepciones de estudiantes de décimo y undécimo grado sobre el uso de redes sociales y distintos indicadores de bienestar socioemocional. El estudio se desarrolló bajo el paradigma positivista, el método deductivo y el enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, de tipo descriptivo y corte transversal. La población estuvo conformada por 174 estudiantes; la muestra inicial incluyó 45 participantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, de los cuales se analizaron 29 cuestionarios válidos. Se aplicó una encuesta mediante un cuestionario estructurado de 16 ítems con escala de Likert; para la presentación del artículo, se seleccionaron ocho indicadores directamente vinculados a la pregunta de investigación. Los datos se analizaron mediante frecuencias y porcentajes. Los resultados evidenciaron que el estrés por mantener una imagen ideal presentó la mayor frecuencia, con 55,2 % en la categoría “casi siempre”. La ansiedad ante la desconexión y la sensación de exclusión se concentraron principalmente en “a veces”, con 48,3% y 44,8%, respectivamente. En contraste, predominaron respuestas de baja frecuencia sobre la afectación del descanso, la autoestima, la tristeza y la preferencia por la interacción virtual. Se concluyó que las percepciones fueron heterogéneas y que los hallazgos debieron interpretarse como tendencias descriptivas limitadas a la muestra estudiada.

PALABRAS CLAVE: Redes sociales, bienestar socioemocional, estudiantes, adolescencia, educación secundaria.

ABSTRACT

The everyday use of social media among adolescents raised questions about its possible manifestations in anxiety, self-esteem, rest, social interaction, and other socioemotional dimensions. The study aimed to describe the perceptions of tenth- and eleventh-grade students regarding social media use and several indicators of socioemotional well-being. The research was conducted within the positivist paradigm, using the deductive method and a quantitative approach, with a non-experimental, descriptive, cross-sectional design. The population consisted of 174 students; the initial sample included 45 participants selected through non-probability convenience sampling, of whom 29 valid questionnaires were analyzed. Data were collected through a survey using a structured 16-item Likert-scale questionnaire. For the article, eight indicators directly related to the research question were selected. Frequencies and percentages were used for data analysis. The results showed that stress related to maintaining an ideal image had the highest frequency, with 55.2% of participants selecting “almost always.” Anxiety when unable to access social media and feelings of exclusion were mainly concentrated in the “sometimes” category, with 48.3% and 44.8%, respectively. In contrast, low-frequency responses predominated regarding impaired rest, self-esteem, sadness, and preference for virtual interaction. It was concluded that students’ perceptions were heterogeneous and that the findings should be interpreted as descriptive trends limited to the analyzed sample.

KEYWORDS: Social media, socio-emotional well-being, students, adolescence, secondary education.

Cómo citar
Gallego-Hurtado, A. F., Roys-Romero, N., Vargas-Gómez, Á. M., Bermúdez-Duque, A., & Jensen-Gómez, C. (2026). Redes Sociales y Bienestar Socioemocional Estudiantil. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0, 19*(2), 198-206. https://doi.org/10.37843/rted.v19i2.846

OPEN ACCESS CC BY NC ND

RTED
Vol. 19 (2), 2026
Junio - Noviembre 2026
198-206

Introducción

El uso cotidiano de las redes sociales entre adolescentes generó interrogantes sobre sus posibles manifestaciones en la ansiedad, la autoestima, el descanso, la interacción social y otras dimensiones socioemocionales. En la actualidad, el uso de las redes sociales se ha consolidado como una práctica cotidiana entre los adolescentes, configurando un entorno sociotécnico en el que transcurre buena parte de sus interacciones, de su comunicación y de su construcción de sentido. En este escenario, las plataformas digitales no constituyen un fenómeno neutro, sino que median la experiencia emocional y social de los usuarios jóvenes, con posibles repercusiones en su bienestar emocional, autoestima, ansiedad, descanso e interacción social (Gómez-Urrutia & Jiménez Figueroa, 2022). Estudios realizados en contextos escolares latinoamericanos evidencian que el acceso temprano y sostenido a estas plataformas incide en las dinámicas de aprendizaje y en los hábitos cotidianos de niños y adolescentes (Jiménez Pitre et al., 2019), lo que justifica examinar de manera sistemática cómo perciben los propios estudiantes esta relación.

El problema de estudio radica en que la exposición continua a contenidos idealizados y a lógicas de validación social propias de las redes sociales puede asociarse con manifestaciones de malestar psicoemocional en la población adolescente, tales como la comparación social ascendente, la sensación de exclusión, la ansiedad ante la desconexión y la alteración del descanso (Gómez-Baya et al., 2022). Esta problemática adquiere especial relevancia en poblaciones juveniles, dado que coincide con una etapa de construcción identitaria y de alta sensibilidad ante la aprobación de los pares. Sin embargo, la evidencia disponible también señala efectos heterogéneos: las mismas plataformas que pueden intensificar afectos negativos ofrecen, a su vez, espacios de apoyo, pertenencia y expresión emocional (Vera Muñoz et al., 2024). Esta ambivalencia evidencia la necesidad de caracterizar, en contextos escolares específicos, la ubicación de dichas percepciones entre los estudiantes, lo cual orienta el desarrollo de la presente investigación.

Diversos antecedentes aportan elementos para comprender este fenómeno. Casanova y Artigas (2020) sostienen que las redes sociales pueden funcionar como herramientas de autoexpresión y de afirmación identitaria cuando su uso es consciente y está orientado a propósitos personales. Por su parte, Perea Gómez (2023) advierte que la sobreexposición a contenidos idealizados en plataformas centradas en la imagen fomenta la comparación social y la preocupación por la apariencia física. En la misma línea, Gallego-Hurtado et al. (2024), en un estudio con estudiantes de media académica, documentan que el uso excesivo de internet se vincula con patrones de dependencia, alteraciones de la salud mental e incluso con el desempeño escolar; asimismo, Morán Pallero & Felipe Castaño (2021) reportan una relación entre el autoconcepto en redes sociales y el afecto en la adolescencia. Estos antecedentes, sin embargo, presentan limitaciones tanto de alcance como de generalización, pues muchos se sustentan en muestras reducidas o en diseños descriptivos, lo que abre espacio para estudios que aporten evidencia situada.

En coherencia con lo anterior, al reconocer el carácter descriptivo de la evidencia disponible, la presente investigación se propuso describir las percepciones de estudiantes de décimo y undécimo grado sobre el uso de redes sociales en relación con su bienestar socioemocional. De este objetivo se deriva la pregunta de investigación: ¿Cuáles son las percepciones de los estudiantes de décimo y undécimo grado sobre el uso de redes sociales respecto de la ansiedad ante la desconexión, la sensación de exclusión, el descanso, la autoestima, la tristeza, la interacción virtual, la sustitución de actividades y la presión por mantener una imagen ideal? El estudio no persigue establecer relaciones causales ni asociaciones estadísticas, sino caracterizar la distribución de dichas percepciones en una muestra específica, como insumo para futuras indagaciones de mayor alcance metodológico.

Metodología

El estudio se desarrolló en una institución educativa de carácter oficial del municipio de Bello, departamento de Antioquia (Colombia), en el nivel de educación media académica. El entorno institucional atiende a una población estudiantil residente en sectores clasificados en los estratos socioeconómicos 1 y 2, con condiciones de

RTED
Vol. 19 (2), 2026
Junio - Noviembre 2026
198-206

vulnerabilidad agravadas por afectaciones recurrentes del orden público en el área de influencia del establecimiento, lo que incide en la regularidad de la asistencia escolar y en la continuidad de los procesos formativos. Esta caracterización se incorporó como marco contextual para la interpretación de los hallazgos y no como variable de control del diseño.

Para dar respuesta al objetivo planteado, la investigación se enmarcó en el paradigma positivista, entendido como una perspectiva que reconoce la existencia de una realidad susceptible de observación, medición y análisis sistemático (Hernández-Sampieri et al., 2014). Se adoptó el método deductivo, debido a que el estudio partió de dimensiones socioemocionales previamente definidas en el marco conceptual para examinar su manifestación particular en las respuestas de los estudiantes. El enfoque fue cuantitativo, orientado a representar numéricamente las percepciones recopiladas. Se empleó un diseño no experimental porque las variables no se manipularon; el estudio fue de tipo descriptivo, dado que se limitó a caracterizar la distribución de las respuestas, y de corte transversal, debido a que la información se recolectó en un único momento (Mousalli-Kayat, 2015).

La población, entendida como el conjunto de elementos que comparten características relacionadas con el objeto de estudio (Hernández-Sampieri et al., 2014), estuvo conformada por los 174 estudiantes matriculados en el nivel de educación media académica de la institución, correspondientes a los grados décimo y undécimo, con edades comprendidas entre 14 y 18 años. La muestra inicial estuvo conformada por 45 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, en función de su accesibilidad y disponibilidad para participar en el estudio. Tras la aplicación del criterio de completitud de los cuestionarios, la muestra analítica final quedó integrada por 29 estudiantes, lo que equivale al 16,7 % de la población de referencia. De estos participantes, 16 cursaban el grado décimo y 13, el undécimo.

La recolección de los datos se llevó a cabo el 21 de marzo de 2025, mediante una única sesión presencial desarrollada durante la jornada escolar. La aplicación del instrumento estuvo a cargo del equipo investigador, bajo condiciones estandarizadas y previa autorización de las directivas institucionales.

El criterio de validez aplicado a los cuestionarios diligenciados fue la completitud total de la escala: se excluyó todo registro con omisión de respuesta en uno o más de los 16 ítems, con el propósito de mantener una base analítica completa y homogénea para el cálculo de frecuencias y porcentajes.. Bajo este criterio se descartaron 16 de los 45 cuestionarios recolectados, equivalentes al 35,6 % de la muestra inicial, y el análisis se realizó con 29 registros válidos. Se adoptó la eliminación por casos completos y no la imputación de valores, decisión coherente con el carácter estrictamente descriptivo del análisis, circunscrito a frecuencias y porcentajes por ítem, sin cálculo de puntajes agregados ni aplicación de pruebas inferenciales. La magnitud de la pérdida se reconoce como una restricción del alcance del estudio y se declara en el apartado de limitaciones.

La técnica utilizada fue la encuesta, definida como un procedimiento estandarizado que permite recopilar información sobre opiniones, comportamientos y percepciones de un grupo de participantes (Mousalli-Kayat, 2015). El instrumento consistió en un cuestionario estructurado de 16 ítems, con una escala de Likert de cinco categorías de respuesta: nunca, raramente, a veces, casi siempre y siempre. Los ítems se orientaron a explorar la frecuencia de uso de las redes sociales, la ansiedad ante la desconexión, la percepción de exclusión, la regulación digital, la autoestima, la tristeza, el descanso, la interacción social, la sustitución de actividades habituales y la presión asociada a la imagen proyectada en las plataformas digitales.

Para la presentación de los resultados en este artículo, se seleccionaron ocho de los 16 ítems del cuestionario por su correspondencia directa con la pregunta de investigación y con las dimensiones socioemocionales priorizadas en el manuscrito. Los indicadores presentados fueron: ansiedad o malestar ante la imposibilidad de utilizar redes sociales; sensación de exclusión al observar publicaciones de otros usuarios; percepción de afectación del descanso; afectación de la autoestima por comentarios; tristeza asociada al uso de redes sociales; preferencia por la interacción virtual;

RTED
Vol. 19 (2), 2026
Junio - Noviembre 2026
198-206

sustitución de actividades habituales; y estrés por mantener una imagen ideal. La selección respondió a un criterio de síntesis editorial y de representación de las principales dimensiones examinadas; por tanto, los ocho ítems se interpretaron individualmente y no como una escala global de bienestar socioemocional.

El análisis de los datos se realizó mediante estadística descriptiva, entendida como el conjunto de procedimientos destinados a organizar, resumir y presentar la información cuantitativa obtenida (Mousalli-Kayat, 2015). Para cada uno de los ocho ítems seleccionados, se calcularon las frecuencias absolutas y los porcentajes correspondientes a las cinco categorías de respuesta. No se construyeron puntuaciones globales por dimensión ni se aplicaron pruebas de asociación, de correlación ni de inferencia estadística. En consecuencia, los resultados se interpretaron exclusivamente como una descripción de las percepciones manifestadas por los 29 participantes, sin establecer relaciones causales, diagnósticos psicológicos ni generalizaciones a la totalidad de la población estudiantil.

En el ámbito ético, el estudio contó con autorización institucional y se desarrolló conforme a los principios de voluntariedad, confidencialidad, anonimato y protección de datos. Dado que los participantes eran estudiantes menores de edad matriculados en educación media académica, se garantizó el consentimiento informado de sus representantes legales y el asentimiento de los adolescentes. La información recolectada se utilizó exclusivamente con fines académicos, se analizó de manera agregada y se presentó sin incorporar datos personales que permitieran identificar a los participantes.

Resultados

El análisis descriptivo evidenció una distribución heterogénea de las percepciones estudiantiles respecto del uso de redes sociales y del bienestar socioemocional. La mayor concentración de respuestas de alta frecuencia se observó en el estrés por mantener una imagen ideal, mientras que la ansiedad ante la desconexión y la sensación de exclusión se ubicaron principalmente en la categoría “a veces”. En contraste, la mayoría de los participantes indicó no percibir afectaciones frecuentes en el descanso, la autoestima, la tristeza ni en la preferencia por la interacción virtual. Estos resultados se presentaron en frecuencias absolutas y porcentajes para cada uno de los ocho ítems seleccionados.

Tabla 1

Percepción de Ansiedad o Malestar ante la Imposibilidad de Usar Redes Sociales.

Respuesta	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)	Porcentaje acumulado (%)
A veces	14	48,3	48,3
Casi siempre	5	17,2	65,5
Nunca	5	17,2	82,8
Raramente	5	17,2	100
Total	29	100	

Nota. n = 29. Frecuencias y porcentajes de las respuestas sobre la ansiedad o el malestar ante la desconexión. Elaboración propia (2025).

En la Tabla 1, sobre la percepción de ansiedad o malestar ante la imposibilidad de utilizar redes sociales, 14 estudiantes (48,3%) seleccionaron la categoría “a veces”. Cinco participantes, correspondientes al 17,2%, señalaron “casi siempre”, mientras que otros cinco indicaron “nunca” y otros cinco, “raramente”. No se registraron respuestas en la categoría “siempre”. La distribución mostró que la respuesta intermedia fue la más frecuente, aunque el 17,2 % manifestó esta percepción con una frecuencia elevada. Los datos evidenciaron variabilidad en la experiencia de desconexión en la muestra analizada.

Tabla 2

Percepción de Exclusión al Observar Publicaciones de Otros Usuarios.

Respuesta	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)	Porcentaje acumulado (%)
A veces	13	44,8	44,8
Casi siempre	6	20,7	65,5
Nunca	8	27,6	93,1
Raramente	2	6,9	100
Total	29	100	

Nota. n = 29. Frecuencias y porcentajes de percepción de exclusión al observar publicaciones. Elaboración propia (2025).

En la Tabla 2, respecto de la percepción de exclusión al observar publicaciones de otros usuarios, 13 estudiantes (44,8 %) respondieron “a veces”. Seis participantes, equivalentes al 20,7 %, indicaron “casi siempre”, mientras que ocho

RTED
Vol. 19 (2), 2026
Junio - Noviembre 2026
198-206

estudiantes, equivalentes al 27,6%, seleccionaron "nunca". Dos participantes, que representaron el 6,9%, respondieron "raramente", y no se registraron respuestas en la categoría "siempre". La categoría intermedia concentró la mayor proporción, seguida de la ausencia de esta percepción y de su manifestación frecuente en una parte de la muestra.

Tabla 3

Percepción de Afectación del Descanso por el Uso de Redes Sociales.

Respuesta	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)	Porcentaje acumulado (%)
A veces	4	13,8	13,8
Casi siempre	3	10,3	24,1
Nunca	19	65,5	89,7
Raramente	2	6,9	96,6
Siempre	1	3,4	100
Total	29	100	

Nota. n = 29. Frecuencias y porcentajes de la percepción de afectación del descanso. Elaboración propia (2025).

En relación con la percepción de afectación del descanso por el tiempo dedicado a las redes sociales (Tabla 3), 19 estudiantes, equivalentes al 65,5%, seleccionaron la categoría "nunca". Cuatro participantes, equivalentes al 13,8 %, respondieron "a veces"; tres, equivalentes al 10,3%, indicaron "casi siempre"; dos, equivalentes al 6,9%, señalaron "raramente"; y uno, equivalente al 3,4%, respondió "siempre". La distribución mostró un predominio de respuestas que negaron esta afectación, aunque una proporción menor informó haberla experimentado con distintos niveles de frecuencia.

Tabla 4

Percepción de Afectación de la Autoestima por Comentarios en Redes Sociales.

Respuesta	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)	Porcentaje acumulado (%)
A veces	2	6,9	6,9
Casi siempre	4	13,8	20,7
Nunca	8	27,6	48,3
Raramente	14	48,3	96,6
Siempre	1	3,4	100
Total	29	100	

Nota. n = 29. Frecuencias y porcentajes de la afectación percibida de la autoestima. Elaboración propia (2025).

En la Tabla 4, en cuanto a la percepción de afectación de la autoestima por los comentarios recibidos en redes sociales, 14 estudiantes, equivalentes al 48,3%, seleccionaron "raramente", mientras que 8 participantes, equivalentes al 27,6%, respondieron "nunca". Cuatro estudiantes, que representaron el 13,8%, indicaron "casi siempre"; dos, equivalentes al 6,9 %, señalaron "a veces"; y uno, correspondiente al 3,4%, respondió "siempre". Las respuestas se concentraron en las categorías de menor frecuencia, aunque se identificaron participantes que reportaron esta percepción con mayor frecuencia.

Tabla 5

Percepción de Tristeza Asociada al Uso de Redes Sociales.

Respuesta	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)	Porcentaje acumulado (%)
A veces	2	6,9	6,9
Casi siempre	4	13,8	20,7
Nunca	18	62,1	82,8
Raramente	5	17,2	100
Total	29	100	

Nota. n = 29. Frecuencias y porcentajes de la tristeza percibida asociada al uso de redes sociales. Elaboración propia (2025).

En la percepción de tristeza asociada al uso de redes sociales (Tabla 5), 18 estudiantes (62,1%) respondieron "nunca". Cinco participantes, correspondientes al 17,2%, seleccionaron "raramente", mientras que cuatro, que representaron el 13,8 %, indicaron "casi siempre". Dos estudiantes, equivalentes al 6,9%, señalaron "a veces", y no se registraron respuestas en la categoría "siempre". La distribución se concentró principalmente en la ausencia o baja frecuencia de tristeza percibida, aunque una proporción reducida de participantes informó haberla experimentado con mayor recurrencia.

Tabla 6

Preferencia por la Interacción Virtual frente a la Interacción Presencial.

Respuesta	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)	Porcentaje acumulado (%)
A veces	3	10,3	10,3
Casi siempre	3	10,3	20,7
Nunca	18	62,1	82,8
Raramente	2	6,9	89,7

RTED
Vol. 19 (2), 2026
Junio - Noviembre 2026
198-206

Respuesta	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)	Porcentaje acumulado (%)
Siempre	3	10,3	100
Total	29	100	

Nota. n = 29. Frecuencias y porcentajes de preferencia por la interacción virtual. Elaboración propia (2025).

En la Tabla 6, respecto de la preferencia por la interacción virtual frente a la presencial, 18 estudiantes (62,1%) respondieron “nunca”. Tres participantes, equivalentes al 10,3%, seleccionaron “a veces”; otros tres indicaron “casi siempre”; y tres más respondieron “siempre”. Dos estudiantes, que representaron el 6,9 %, señalaron “raramente”. La categoría “nunca” concentró la mayor proporción de respuestas, mientras que las demás opciones presentaron una distribución dispersa. Los datos mostraron una preferencia mayoritaria por la interacción presencial en la muestra estudiada.

Tabla 7

Sustitución de Actividades Habituales por el Tiempo Dedicado a las Redes Sociales.

Respuesta	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)	Porcentaje acumulado (%)
A veces	13	44,8	44,8
Casi siempre	3	10,3	55,2
Nunca	6	20,7	75,9
Raramente	6	20,7	96,6
Siempre	1	3,4	100
Total	29	100	

Nota. n = 29. Frecuencias y porcentajes de la sustitución de actividades habituales. Elaboración propia (2025).

En cuanto a la sustitución de actividades habituales por el tiempo dedicado a las redes sociales (Tabla 7), 13 estudiantes, equivalentes al 44,8%, respondieron “a veces”. Seis participantes, correspondientes al 20,7%, seleccionaron “nunca”, y otros seis indicaron “raramente”. Tres estudiantes, que representaron el 10,3 %, señalaron “casi siempre”, mientras que uno, equivalente al 3,4%, respondió “siempre”. La categoría intermedia presentó la mayor frecuencia, aunque las respuestas restantes se distribuyeron entre niveles bajos y altos de ocurrencia, lo que evidenció diferencias dentro de la muestra.

Tabla 8

Percepción de Estrés por Mantener una Imagen ideal en Redes Sociales.

Respuesta	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)	Porcentaje acumulado (%)
A veces	4	13,8	13,8
Casi siempre	16	55,2	69,0
Nunca	5	17,2	86,2
Raramente	3	10,3	96,6
Siempre	1	3,4	100
Total	29	100	

Nota. n = 29. Frecuencias y porcentajes del estrés percibido al mantener una imagen ideal. Elaboración propia (2025).

En la Tabla 8, en la percepción de estrés por mantener una imagen ideal en redes sociales, 16 estudiantes (55,2%) respondieron “casi siempre”, lo que constituye la categoría con mayor frecuencia. Cinco participantes, equivalentes al 17,2%, seleccionaron “nunca”; cuatro, equivalentes al 13,8%, indicaron “a veces”; tres, equivalentes al 10,3%, señalaron “raramente”; y uno, equivalente al 3,4 %, respondió “siempre”. Este ítem concentró la mayor proporción de respuestas de alta frecuencia entre los ocho indicadores presentados en el estudio.

En conjunto, los ocho indicadores evidenciaron percepciones diferenciadas respecto del uso de las redes sociales y del bienestar socioemocional. El estrés por mantener una imagen ideal presentó la mayor concentración de respuestas de alta frecuencia, mientras que la ansiedad ante la desconexión, la sensación de exclusión y la sustitución de actividades se ubicaron principalmente en la categoría “a veces”. En contraste, predominaron respuestas de baja frecuencia sobre la afectación del descanso, la autoestima, la tristeza y la preferencia por la interacción virtual. Estos resultados describieron exclusivamente las respuestas de los 29 participantes, sin establecer asociaciones estadísticas ni relaciones causales.

Discusiones

En respuesta a la pregunta de investigación, los resultados muestran que las percepciones de los estudiantes sobre el uso de redes sociales y los indicadores socioemocionales examinados no presentan una tendencia uniforme. La presión por mantener una imagen ideal constituye la

RTED
Vol. 19 (2), 2026
Junio - Noviembre 2026
198-206

manifestación de mayor frecuencia, mientras que la ansiedad ante la desconexión y la sensación de exclusión se concentran principalmente en niveles intermedios. En contraste, predominan respuestas de baja frecuencia en cuanto a la afectación del descanso, la autoestima, la tristeza y la preferencia por la interacción virtual. Este patrón evidencia una experiencia digital diferenciada, aunque el diseño descriptivo no permite establecer asociaciones estadísticas, efectos causales ni perfiles individuales de bienestar socioemocional.

La elevada frecuencia del estrés percibido al mantener una imagen ideal es conceptualmente consistente con lo señalado por Perea Gómez (2023), quien destaca que la exposición a representaciones idealizadas puede intensificar la preocupación por la apariencia y la comparación social. No obstante, la sensación de exclusión observada en este estudio no debe interpretarse como una medición directa de la comparación social, ya que ambos conceptos presentan diferencias teóricas y se evaluaron con indicadores distintos. Los resultados sugieren que la autorrepresentación digital y la observación de publicaciones ajenas constituyen dimensiones relevantes para comprender la experiencia socioemocional del adolescente, pero su relación deberá examinarse mediante escalas validadas y análisis específicos.

Respecto de la ansiedad ante la imposibilidad de utilizar redes sociales, una parte de los participantes reporta esta percepción “a veces” y un grupo menor la manifiesta “casi siempre”. Este resultado no permite diagnosticar dependencia ni comportamiento adictivo, pero sí identifica una respuesta emocional que merece atención en futuras investigaciones. Gallego-Hurtado et al. (2024) documentan patrones de uso excesivo de internet vinculados a dificultades de autorregulación en estudiantes de educación media, mientras que López Rosales et al. (2020) encuentran relaciones entre cibervictimización, sintomatología depresiva y comportamiento adictivo hacia las redes sociales. La comparación es orientadora, aunque dichos estudios emplean variables y procedimientos analíticos distintos.

La ansiedad ante la desconexión y el estrés asociado a la imagen digital aparecen como indicadores relevantes en la muestra; sin embargo, los porcentajes agregados no permiten afirmar que ambas respuestas se presenten simultáneamente en los mismos estudiantes. Vera Muñoz et al. (2024) identifican una correlación significativa entre la adicción a las redes sociales, la ansiedad y el estrés en estudiantes universitarios, mientras que Urra Albornoz et al. (2021) reportan asociaciones entre el uso de redes sociales, la ansiedad y la sintomatología depresiva en adolescentes. Estos antecedentes respaldan la pertinencia del problema estudiado, pero no constituyen una confirmación directa de los resultados debido a las diferencias en la población, los instrumentos, las variables y los análisis estadísticos.

La baja frecuencia de la afectación de la autoestima, de la tristeza y de la preferencia por la interacción virtual refuerza la heterogeneidad de las experiencias digitales. Gómez-Baya et al. (2022) sostienen que el uso de internet se relaciona de manera diferenciada con indicadores del desarrollo juvenil positivo, mientras que Gómez-Urrutia y Jiménez Figueroa (2022) destacan el carácter situado de las prácticas digitales de los adolescentes. De forma complementaria, Martínez-Martínez et al. (2022) hallan puntuaciones más bajas en el autoconcepto emocional en perfiles con mayor sintomatología de uso problemático. Estos contrastes indican que los posibles beneficios o dificultades no dependen exclusivamente del acceso a las plataformas, sino también de las formas, finalidades y contextos de uso.

Desde una perspectiva educativa, los resultados respaldan la conveniencia de abordar el uso de las redes sociales mediante acciones de alfabetización digital, de autorregulación emocional y de análisis crítico de la representación personal en línea. La elevada presión por mantener una imagen ideal constituye el indicador más relevante para orientar las intervenciones preventivas en el contexto escolar. Jiménez Pitre et al. (2019) señalan que las redes sociales pueden integrarse a los procesos formativos cuando existe una orientación pedagógica adecuada. No obstante, las acciones educativas derivadas de estos resultados deberán considerarse exploratorias y contextualizadas, pues la evidencia disponible no permite determinar la eficacia de estrategias específicas ni generalizar las necesidades a otras poblaciones estudiantiles.

Cómo citar
Gallego-Hurtado, A. F., Roys-Romero, N., Vargas-Gómez, Á. M., Bermúdez-Duque, A., & Jensen-Gómez, C. (2026). Redes Sociales y Bienestar Socioemocional Estudiantil. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0, 19*(2), 198-206. https://doi.org/10.37843/rted.v19i2.846

OPEN ACCESS
CC BY NC ND

RTED
Vol. 19 (2), 2026
Junio - Noviembre 2026
198-206

Entre las limitaciones se reconocen el tamaño reducido de la muestra, el muestreo no probabilístico por conveniencia, la pérdida de cuestionarios incompletos, el diseño transversal y el uso de autoinformes. Estas condiciones restringen la representatividad, aumentan la posibilidad de sesgos de selección y de sesgo de deseabilidad social, e impiden establecer temporalidad, causalidad o asociaciones estadísticas. El instrumento se compone de 16 ítems, aunque el artículo presenta ocho seleccionados por su correspondencia con la pregunta de investigación; por ello, los resultados representan indicadores individuales y no una puntuación global de bienestar socioemocional. La ausencia de evidencias de confiabilidad también exige interpretar los hallazgos con cautela.

Las futuras investigaciones deberán utilizar muestras más amplias y procedimientos probabilísticos que mejoren la representatividad de los resultados. También será necesario emplear instrumentos validados, evaluar su consistencia interna y construir puntuaciones por dimensiones antes de aplicar pruebas de correlación, de asociación o modelos explicativos. Los diseños longitudinales permitirán examinar los cambios a lo largo del tiempo, mientras que los enfoques mixtos favorecerán la comprensión de las experiencias, los significados y las prácticas digitales de los adolescentes. Además, convendrá analizar variables como la intensidad de uso, el tipo de plataforma, la exposición a contenidos idealizados, el apoyo social y las estrategias de regulación emocional, con el propósito de construir explicaciones más precisas y educativas.

Conclusiones

La importancia del estudio radica en aportar evidencia situada sobre las percepciones de estudiantes de décimo y undécimo grado respecto del uso de redes sociales y de distintos indicadores socioemocionales. Los resultados muestran una configuración heterogénea: la presión por mantener una imagen ideal presenta la mayor frecuencia de respuestas elevadas, mientras que la ansiedad ante la desconexión, la sensación de exclusión y la sustitución de actividades se concentran principalmente en niveles intermedios. En contraste, predominan respuestas de baja frecuencia en cuanto a la afectación del descanso, la autoestima, la tristeza y la preferencia por la interacción virtual. Estos hallazgos permiten comprender el fenómeno desde una perspectiva diferenciada, sin atribuir efectos uniformes ni establecer relaciones causales.

En relación con sus implicaciones educativas, la evidencia obtenida puede contribuir a identificar dimensiones específicas que requieren atención en los procesos de acompañamiento escolar. La presión asociada a la imagen digital, la ansiedad ante la imposibilidad de conectarse y la percepción de exclusión constituyen indicadores pertinentes para orientar acciones de alfabetización digital, autorregulación emocional y reflexión crítica sobre la representación personal en línea. No obstante, estas orientaciones deben circunscribirse a la muestra estudiada, debido al carácter descriptivo del diseño, al muestreo por conveniencia y a la ausencia de análisis inferenciales. El aporte principal se concentra, por tanto, en identificar tendencias exploratorias que podrán fundamentar estudios posteriores de mayor alcance.

Las investigaciones futuras deberán incorporar muestras más amplias y procedimientos de selección que mejoren la representatividad de los resultados. También será necesario utilizar instrumentos validados, evaluar su consistencia interna y construir puntuaciones por dimensiones antes de aplicar análisis de asociación, de correlación o modelos explicativos. Los estudios longitudinales permitirán examinar los cambios a lo largo del tiempo, mientras que los enfoques mixtos profundizarán en los significados que los adolescentes atribuyen a sus prácticas digitales. Asimismo, se recomienda analizar variables como la intensidad de uso, el tipo de plataforma, la exposición a contenidos idealizados, el apoyo social y las estrategias de regulación emocional, con el propósito de generar evidencia más sólida para la toma de decisiones educativas.

Declaración de Conflictos de Intereses

Los autores declaran que no existen conflictos de interés relacionados con la realización de este estudio ni con la interpretación de sus resultados. Asimismo, manifiestan que no mantienen relaciones personales, académicas ni financieras que puedan influir en el desarrollo ni en los hallazgos de la

RTED
Vol. 19 (2), 2026
Junio - Noviembre 2026
198-206

investigación.

Declaración de Financiamiento

Los autores declaran que la presente investigación no recibió financiamiento de instituciones públicas, privadas ni comerciales y que se desarrolló con recursos propios, lo que garantiza la independencia en el proceso de investigación.

Declaración de Ética

El estudio contó con autorización institucional y se desarrolló conforme a los principios éticos de voluntariedad, confidencialidad, anonimato y protección de datos. Los participantes fueron informados sobre los objetivos de la investigación y participaron de manera libre y voluntaria; al tratarse de estudiantes de educación secundaria, se garantizó el consentimiento informado de los representantes legales y el asentimiento de los estudiantes cuando correspondía. La información recolectada se utilizó exclusivamente con fines académicos y se presentó de forma agregada, sin datos personales identificables.

Referencias

Casanova, I., & Artigas, W. (2020). Influencia de las redes sociales académicas en la construcción de la identidad digital latinoamericana. *Anales de Documentación*, *23*(2), 19–31. https://doi.org/10.6018/analesdoc.397551

Gallego-Hurtado, A. F., Bermúdez-Duque, A., & Jensen-Gómez, C. (2024). Impactos del uso del internet en estudiantes de media académica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *8*(4), 5643–5655. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12777

Gómez-Baya, D., Grasmeijer, A. J., López-Bermúdez, E., Gaspar de Matos, M., & Mendoza, R. (2022). Positive youth development and Internet use in a sample of Spanish adolescents. *Frontiers in Pediatrics*, *10*, 842928. https://doi.org/10.3389/fped.2022.842928

Gómez-Urrutia, V., & Jiménez Figueroa, A. (2022). Identidad en la era digital: construcción de perfiles en redes sociales en adolescentes chilenos/as. *Convergencia. Revista de Ciencias Sociales*, *29*, 1–24. https://doi.org/10.29101/crcs.v29i0.17430

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.

Jiménez Pitre, I. A., Norys Laudith, J. P., & Molina Bolívar, G. (2019). Proceso de aprendizaje en niños y adolescentes potencializado a través de las redes sociales. *Revista Docentes 2.0*, *7*(2), 168–181. https://doi.org/10.37843/rted.v7i2.78

López Rosales, F., Jasso Medrano, J. L., Díaz Loving, R., & Domínguez Morales, M. F. (2020). Cibervictimización, depresión, ideación suicida y comportamiento adictivo hacia redes sociales. *Acta de Investigación Psicológica*, 10(1), 101–113. https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2020.1.337

Martínez-Martínez, F. D., González-García, H., & González-Cabrera, J. (2022). Perfiles de redes sociales de estudiantes, necesidades psicológicas básicas, autoconcepto e intención de ser físicamente activo. *Psicología conductual = behavioral psychology: Revista internacional de psicología clínica y de la salud*, 30(3), 757–772. https://go.docentes20.com/r63b5

Morán Pallero, N., & Felipe Castaño, M. E. (2021). *Autoconcepto en las redes sociales y su relación con el afecto en la adolescencia* [Tesis doctoral]. Universidad de Extremadura. Repositorio Institucional Dehesa. http://hdl.handle.net/10662/20062

Mousalli-Kayat, G. (2015). *Métodos y diseños de investigación cuantitativa*. ResearchGate. https://doi.org/10.13140/RG.2.1.2633.9446

Perea Gómez, J. K. (2023). *Impacto de las redes sociales en la construcción de la identidad social en un adolescente de 16 años* [Trabajo de grado]. Universidad Antonio Nariño. Repositorio Institucional UAN. http://repositorio.uan.edu.co/handle/123456789/8687

Urra Albornoz, C., Vidal Espinoza, R., Gómez Campos, R., Riveros, J., Opazo, O., Rivera Portugal, M., Urzúa Alul, L., Cossio Bolaños, M., & Méndez Cornejo, J. (2021). Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes. *Salud(i)Ciencia*, 24(6), 338–344.

Vera Muñoz, A. O., Vigo Terán, D. M., Pajares Huaripata, E., Bazualdo Fiorini, E. R., & Urquiaga Melquiades, T. (2024). Adicción a las redes sociales y salud mental en estudiantes de medicina en Perú. *Revista Vive*, *7*(20), 475–486. https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i20.315