



## La Era Digital y Nuestros Jóvenes: Un Estudio sobre la Adicción a Redes Sociales en el Entorno Escolar y el Rol Familiar

### Fredy Javier Guarnizo Ante

Magíster en Educación Intercultural

Correo electrónico: [fredyjavierguarnizo@gmail.com](mailto:fredyjavierguarnizo@gmail.com)

Filiación institucional: Fundación de Estudios Superiores Monseñor Abraham Escudero Montoya "FUNDES"

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7139-7960>

### Daniela Alexandra Cuervo Quijano

Psicóloga

Correo electrónico: [daniela.cuervo@estufundes.edu.co](mailto:daniela.cuervo@estufundes.edu.co)

Filiación institucional: Fundación de Estudios Superiores Monseñor Abraham Escudero Montoya "FUNDES"

### Nicol Vanesa Suarez Rubio

Psicóloga

Correo electrónico: [nicol.suarez869@estufundes.edu.co](mailto:nicol.suarez869@estufundes.edu.co)

Filiación institucional: Fundación de Estudios Superiores Monseñor Abraham Escudero Montoya "FUNDES"

Artículo derivado de un proyecto de investigación "Uso Excesivo De Las Redes Sociales En El Desarrollo De La Conducta En Estudiantes De 9°, 10° Y 11° Del Colegio Los Andes De Girardot-Cundinamarca"

Como citar:

Guarnizo-Ante, F., Cuervo-Quijano, D., y Suarez-Rubio. (2025). La Era Digital y Nuestros Jóvenes: Un Estudio sobre la Adicción a Redes Sociales en el Entorno Escolar y el Rol Familiar. *Revista Sinergia*, (17), 35-74. Recuperado a partir de [http://sinergia.colmayor.edu.co/ojs/index.php/Revista\\_sinergia/article/view/140](http://sinergia.colmayor.edu.co/ojs/index.php/Revista_sinergia/article/view/140)

DOI: [10.54997/rsinergia.n17a3](https://doi.org/10.54997/rsinergia.n17a3)

Enviado: 01 de mayo de 2025

Aceptado: 21 de mayo de 2025

Publicado: 23 de junio de 2025

Correo principal: [fredyjavierguarnizo@gmail.com](mailto:fredyjavierguarnizo@gmail.com)

Editor: PhD Mario Heimer Flórez Guzmán

### RESUMEN

El presente artículo parte de un ejercicio de investigación donde se aborda el creciente fenómeno de la adicción a las redes sociales en estudiantes de 9°, 10° y 11° grados del Colegio Liceo los Andes de Girardot. Inspirados por la teoría del aprendizaje social de Bandura (1977), se exploran los factores que contribuyen a esta problemática, incluyendo la falta de acompañamiento parental en el uso de herramientas tecnológicas. Se proponen estrategias psicosociales para mejorar las conductas asociadas al uso excesivo de redes, considerando que la comunicación mediada por la tecnología ha cobrado mayor relevancia en el desarrollo de patrones de comportamiento juvenil, intensificándose tras la pandemia. La metodología empleada para el desarrollo del proceso investigativo fue un enfoque mixto. Se aplicó la escala ARS (Adicción a Redes Sociales) a los estudiantes para evaluar su nivel de adicción, y se utilizó una ficha de caracterización dirigida a padres y estudiantes para determinar el grado de acompañamiento parental. Como resultado de la investigación no solo se busca la concientización de la importancia en el buen uso de las redes sociales, sino el poder identificar los factores subyacentes de esta adicción, su impacto en el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes.

**PALABRAS CLAVE:** Redes Sociales, Adicción, familia, Entorno escolar.

## ABSTRACT

This article is based on a research exercise that addresses the growing phenomenon of social media addiction among 9th, 10th, and 11th grade students at Liceo los Andes School in Girardot. Inspired by Bandura's (1977) social learning theory, the authors explore the factors that contribute to this problem, including the lack of parental support in the use of technological tools. Psychosocial strategies are proposed to improve behaviors associated with excessive social media use, considering that technology-mediated communication has become more relevant in the development of youth behavior patterns, intensifying after the pandemic. The methodology used for the research process was a mixed approach. The ARS (Social Media Addiction) scale was administered to students to assess their level of addiction, and a profile sheet for parents and students was used to determine the level of parental support. As a result of the research, we not only seek to raise awareness of the importance of proper social media use, but also to identify the underlying factors of this addiction, its impact on academic performance, and the emotional well-being of students.

**KEYWORDS:** *Social Media, Addiction, Family, School Environment.*

## INTRODUCCIÓN

La omnipresencia de las redes sociales en la vida contemporánea ha transformado radicalmente la interacción humana, ofreciendo herramientas de comunicación global sin precedentes. No obstante, esta revolución digital también ha traído consigo la emergencia de comportamientos disruptivos, especialmente entre los jóvenes. La presente investigación se enfoca en el creciente fenómeno de la adicción a las redes sociales en estudiantes de 9°, 10° y 11° grados del Colegio Liceo los Andes de Girardot, reconociendo la urgencia de abordar una problemática que impacta negativamente su desarrollo personal, académico y social.

El propósito fundamental de este estudio es concebir y desarrollar estrategias psicosociales orientadas a mitigar y corregir las conductas inadecuadas que surgen del uso excesivo de estas plataformas. Se busca comprender de manera integral cómo la inmersión digital, acentuada significativamente tras la pandemia de COVID-19, ha modificado los patrones de comportamiento de los adolescentes, influenciados por la constante exposición a contenidos y estímulos en línea. Esta transformación digital ha obligado a las instituciones educativas a adaptarse a la virtualidad, lo que, lamentablemente, ha llevado a los jóvenes a pasar extensas horas frente a dispositivos electrónicos sin una adecuada supervisión.

La falta de acompañamiento parental emerge como un factor crítico en esta problemática. Numerosos padres y madres no implementan estrategias efectivas para interactuar significativamente con sus hijos, optando por permitir un acceso indiscriminado a las plataformas virtuales. Esta tendencia, que delega la responsabilidad de la crianza y la educación a las pantallas, ha provocado una marcada disminución en la comunicación y el vínculo familiar (Murphy K, 2022). Un estudio reciente (Clinic, 2022) destaca que el uso excesivo de redes sociales puede derivar en distracción, interrupción del sueño, exposición al acoso, difusión de rumores, percepciones irrealistas de la vida ajena y presión de grupo, afectando la salud mental y física de los adolescentes.

Los niños y jóvenes del siglo XXI han crecido en un entorno digital donde las actividades al aire libre y las interacciones presenciales han sido progresivamente desplazadas por el consumo de contenido en plataformas como TikTok, Facebook e Instagram. Esta preferencia por lo digital ha generado preocupaciones sobre el desarrollo social y personal, evidenciando una disminución en la actividad física y las relaciones cara a cara. Ante este panorama, se hace indispensable la implementación de un programa de intervención que no solo aborde las conductas disruptivas, sino que también fomente un uso tecnológico equilibrado y promueva hábitos saludables.

La investigación se alinea con antecedentes que evidencian una afectación significativa en los jóvenes por el uso y abuso de las redes sociales, una problemática que concierne a padres, profesores, psico-orientadores y profesionales de la salud (Ehmke, 2023). Un estudio de Andrade y otros (2021) en España, con una muestra de aproximadamente 2.000.000 de jóvenes, reveló que una de cada cuatro familias experimenta discusiones por el uso de plataformas digitales, especialmente el celular. Además, se identificó una baja supervisión parental, con una puntuación media de 5,36 sobre 10 en el control de funciones de dispositivos conectados a internet. Esta falta de control puede llevar a los menores a incurrir en comportamientos de riesgo como el sexting, la presión para el envío de fotos sexualizadas, la interacción con desconocidos malintencionados o el uso problemático de internet.

Un dato relevante a nivel nacional es que el 7.2% de los jóvenes colombianos de 13 a 18 años navega en plataformas digitales a principios de 2024 (Kemp, 2024). Esta cifra refuerza la pertinencia de este ejercicio investigativo, lo cual surge de la observación del deficiente acompañamiento parental y la marcada influencia que ejercen las redes sociales en el contexto actual (Arab y Díaz, 2015).

Desde una perspectiva metodológica, se optará por un enfoque mixto que combine elementos cualitativos y cuantitativos, adoptando una investigación propositiva. Para ello, se emplearán entrevistas semiestructuradas con padres de familia y se aplicará el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) a los estudiantes de 9°, 10° y 11° grados del Colegio Liceo Los Andes de Girardot Cundinamarca. El rigor de este proceso investigativo, fundamentado en las teorías de expertos como Bandura, Bowen y Husmean, permitirá articular una estrategia psicosocial integral.

Esta estrategia buscará ofrecer orientación en la crianza, así como implementar acciones preventivas, de promoción e intervención para mejorar la salud mental de los jóvenes, contribuyendo al bienestar integral de esta población juvenil y reduciendo los cambios comportamentales que puedan afectar negativamente su desarrollo social, emocional y educativo.

### MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación emplea una metodología mixta, combinando enfoques cualitativos y cuantitativos para una comprensión integral del fenómeno. El estudio es de tipo no experimental y se fundamenta en un método inductivo, partiendo de la observación de casos particulares para generar conclusiones generales sobre la influencia de las redes sociales en las conductas de los estudiantes.

La Población fueron los estudiantes de los grados 9°, 10° y 11° del Colegio Liceo los Andes, ubicado en el municipio de Girardot, Cundinamarca, Colombia con un muestreo probabilístico de 72 estudiantes llegando a un 97% de confiabilidad sobre un margen de error del 3%.

Para la recolección de información se utilizó una Escala de Caracterización a las Redes Sociales (ARS): Aplicada a los estudiantes para evaluar y cuantificar el nivel de adicción y los patrones de uso de las redes sociales, y una Ficha de Caracterización con el objetivo de identificar el grado de acompañamiento parental en el uso de dispositivos electrónicos y redes sociales, así como para corroborar los comportamientos evidenciados.

El estudio se sustenta en tres pilares teóricos principales que permiten comprender la génesis y manifestación de las conductas observadas:

Teoría del Aprendizaje Social de Bandura (1977): Esta teoría postula que los individuos, especialmente los niños y adolescentes, aprenden nuevos comportamientos a través de la observación y la imitación en entornos sociales. Se enfatiza el rol de la atención, retención, reproducción motriz y los incentivos en la adquisición de conductas. El "experimento del muñeco Bobo" (Soler, 2018) es un claro ejemplo de este aprendizaje vicario, donde la observación de un modelo influye en el comportamiento. La teoría también destaca cómo el estado mental del observador (cansancio, estrés, motivación) impacta la capacidad de aprendizaje. Los "modelos simbólicos" (Pulido, 2021), como personajes de redes sociales, actúan como figuras de referencia que los jóvenes pueden imitar, influyendo en su lenguaje, hábitos y conducta.

Teoría de Huesmann: Procesos Cognitivos Distorsionados Ronceroa (2016): Esta perspectiva explica la adquisición y desarrollo de comportamientos agresivos persistentes en la infancia temprana. Huesmann argumenta que las agresiones emergen a través de procesos de aprendizaje directo y vicario, donde el joven actúa en respuesta a estímulos externos y a su estado interno. Las conductas aprendidas se codifican como "guiones cognitivos" que pueden volverse automáticos, especialmente si son reforzadas por el

entorno familiar o por modelos agresivos presentes en los medios, incluyendo las redes sociales. La falta de pautas de crianza adecuadas por parte de los padres contribuye a que los jóvenes imiten comportamientos problemáticos.

Teoría Familiar Sistémica de Bowen (2023), concibe a la familia como una unidad emocional interconectada, donde las interacciones complejas influyen en el comportamiento individual. Los acontecimientos en el núcleo familiar afectan directamente a cada miembro, y la ausencia de estrategias parentales efectivas para el acompañamiento en el uso de tecnologías puede repercutir negativamente en las dinámicas y la toma de decisiones conjuntas.

## METODOLOGÍA

El presente estudio utiliza un enfoque cualitativo para describir y analizar cómo el fraude en los EF afecta las cifras contables y la reputación de una empresa. El fraude en los EF se refiere a la manipulación intencional de la información contable para engañar a los usuarios de estos reportes, como inversores, acreedores o reguladores. Según la Comisión de Bolsa y Valores (SEC) (2022), uno de los fraudes más frecuentes implica la exageración de ingresos y la subestimación de pasivos para inflar artificialmente la rentabilidad y la solvencia de la empresa. Las prácticas más comunes incluyen la sobrevaloración de activos, la omisión de gastos importantes y la manipulación de los tiempos en que se reconocen los ingresos para mostrar resultados más favorables a corto plazo.

Este estudio cualitativo se justifica debido a que busca explorar y comprender las dinámicas internas detrás del fraude, más que cuantificar la magnitud de este. La metodología cualitativa se basa en la descripción detallada y el análisis de prácticas fraudulentas, permitiendo un entendimiento profundo de cómo estas manipulaciones afectan las cifras financieras y las consecuencias éticas y legales para las empresas. Además, al analizar los casos desde un enfoque cualitativo, se puede identificar cómo estos fraudes impactan en la reputación empresarial y el ambiente laboral (Mares, 2019).

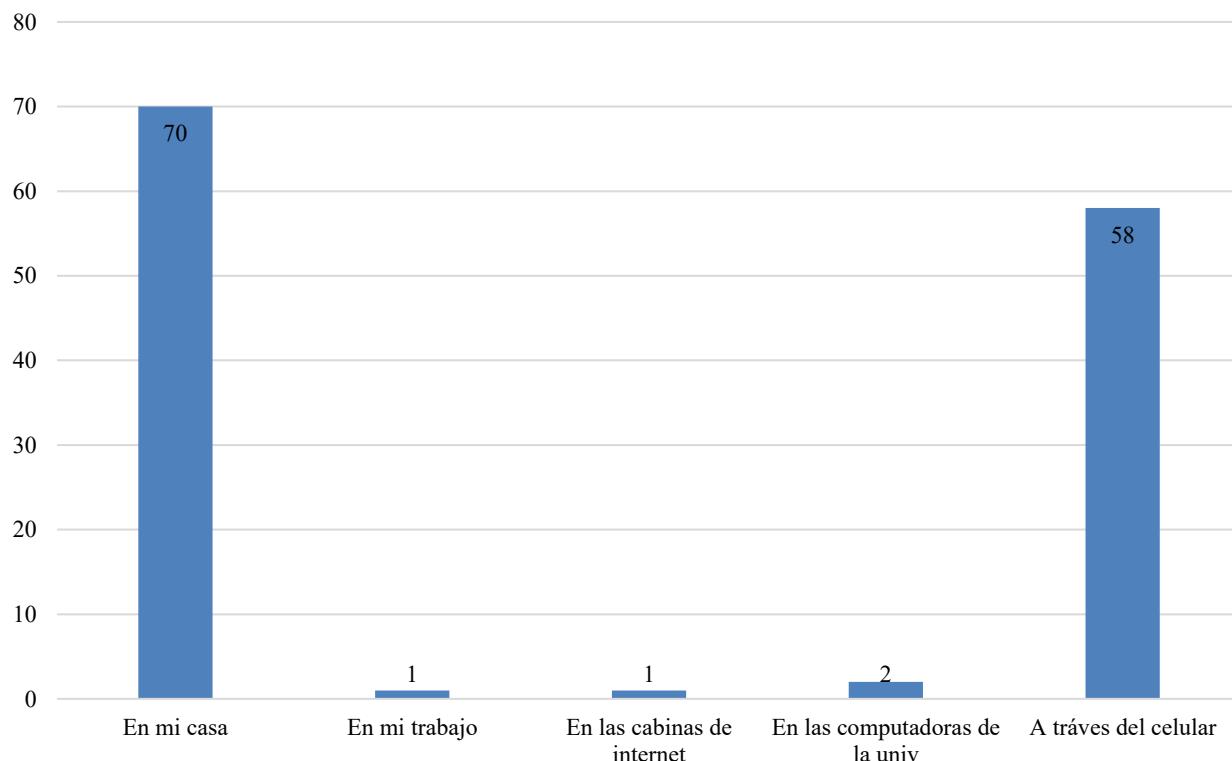
Basado en este conocimiento, se construye un marco teórico sólido para investigar los fraudes en los EF, explorando diversas formas de manipulación contable. Posteriormente, el siguiente paso en la investigación consiste en la recopilación de datos que respalden los objetivos específicos del estudio. Para esto, se analizaron fraudes contables comunes, como la sobrevaloración de activos, el jineteo de fondos, y la manipulación de ingresos, a través de fuentes reconocidas de auditoría y contabilidad.

Se utilizó un enfoque de análisis de literatura disponible en bases de datos especializadas, seleccionando artículos y estudios relacionados con las prácticas fraudulentas más comunes. La recopilación de datos implicó un análisis exhaustivo de publicaciones académicas, incluidas aquellas en bases como Biblioteca Ucc, lo que permitió identificar las prácticas más recurrentes de fraude financiero.

## RESULTADOS

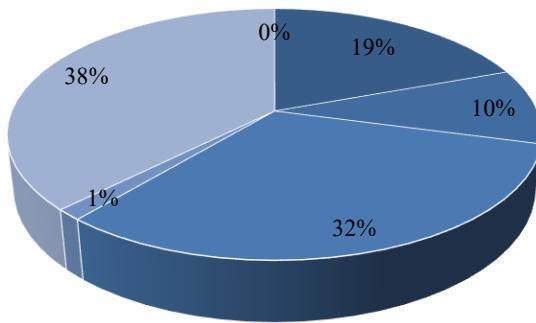
Mediante los resultados obtenidos de la encuesta ARS se identificó que la población que participo en este trabajo de grado 9°, 10° y 11° fueron 32 hombres y 40 mujeres y el rango de edad fue de los 13 a los 18 años, así mismo se identifica que los estudiantes el lugar donde más se conectan a redes sociales es en la casa respondiendo que 70 personas lo hacen, de igual manera 58 estudiantes responden que se conectan a las redes sociales a través del celular.

**Figura 1. ¿Dónde se conecta a las redes sociales?**



**Fuente:** Elaboración Propia

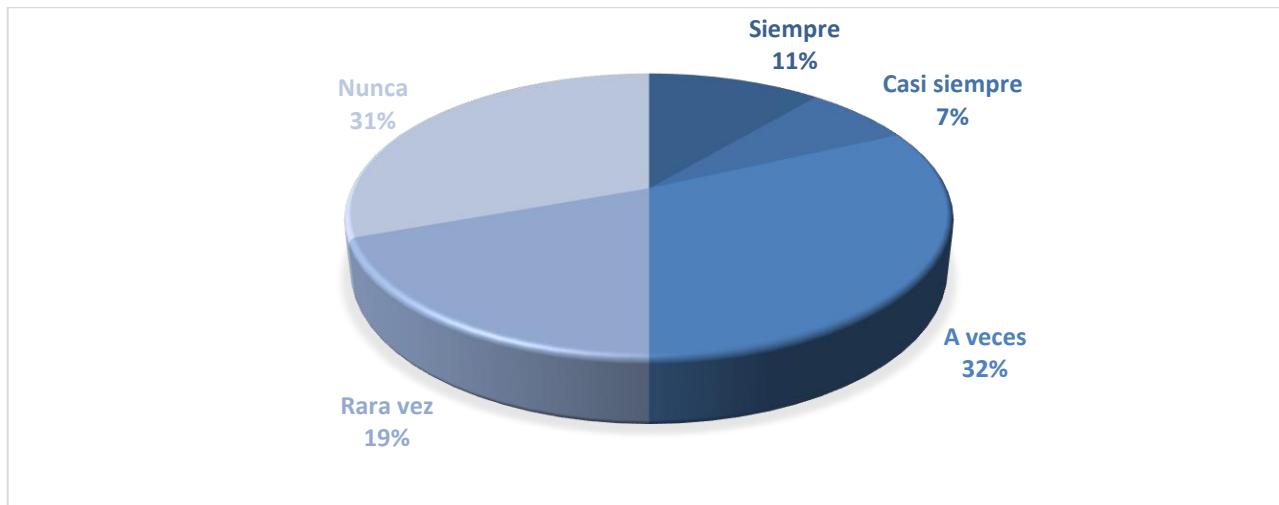
Por otra parte, se analizó la frecuencia con la cual la población intervenida se conecta a las redes sociales, donde se evidenció que el 38% de los estudiantes responde que todo el tiempo están conectados a las redes sociales, mientras que el 32% de los estudiantes se conectan entre siete a 12 veces al día a las redes sociales, se muestra que el 19% a veces no están pendientes de sus familiares y amigos por estar conectados a las redes sociales.

**Figura 2.** ¿Con que frecuencia se conecta a las redes sociales?

- Todo el tiempo me encuentro conectado
- Entre siete a 12 veces al dia
- Entre tres a seis veces por dia
- Una vez por semana
- Dos o tres veces por semana
- Una o dos veces a la semana

**Fuente:** Elaboración Propia

Se percibió que el 32% de los estudiantes a veces no sabe qué hacer cuando queda desconectado(a) de las redes sociales, mientras que el 31% nunca sabe qué hacer cuando queda desconectado de las redes sociales. De igual forma se muestra que el 19% rara vez los estudiantes no sabe qué hacer cuando se queda desconectado de las redes sociales rara vez se despierta y se conecta a las redes sociales y que el 11% responden que siempre saben qué hacer cuando queda desconectado de las redes sociales. Por último, se destaca que un 7% respondió casi siempre sabe cuándo queda desconectado.

**Figura 3.** No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales

**Fuente:** Elaboración Propia

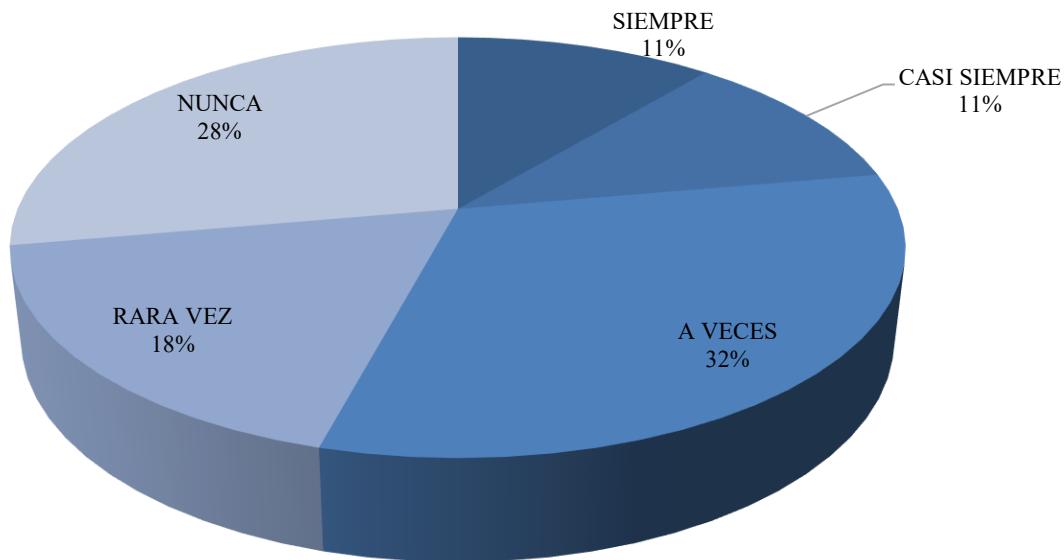
Es importante destacar que el 35% de los estudiantes intervenidos que a veces cuando entran y usan las redes sociales se sienten aliviados y relajados, mientras que el

25% se sienten aliviados y relajados. De igual forma se muestra que el 22% rara vez los estudiantes se alivian y se relajan cuando utilizan redes sociales y el 10% siempre las redes sociales les produce alivio y se relajan, Por último, se destaca que un 8% respondió casi siempre se relaja y siente alivio cuando utiliza redes sociales.

De igual manera, cuando se preguntó si generalmente permanecen más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente habían destinado, se observó que el 35% de los estudiantes a veces pasan más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado, mientras que el 28% rara vez destinan más tiempo del debido a las redes sociales, se muestra que el 18% casi siempre los estudiantes permanecen conectados a las redes sociales por más tiempo que el destinado y el 11% nunca pasan más tiempo que el destinado, Por último, se destaca que la puntuación más baja fue 8% de estudiantes respondiendo que siempre pasan más tiempo en redes sociales.

En este estudio es relevante destacar que el 32% de los estudiantes a veces se propone a controlar sus hábitos de uso prolongado de las redes sociales y no cumple, mientras que el 28% nunca se propone sin éxito a controlar sus hábitos, se muestra que el 18% rara vez los estudiantes se proponen sin éxito, controlar sus hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales y el 11% siempre se propone a controlar los hábitos sobre el uso restringido de las redes sociales pero no cumple, Por último, de igual forma se destaca que 11% de estudiantes respondiendo que casi siempre se propone controlar sin éxito los hábitos de las redes sociales.

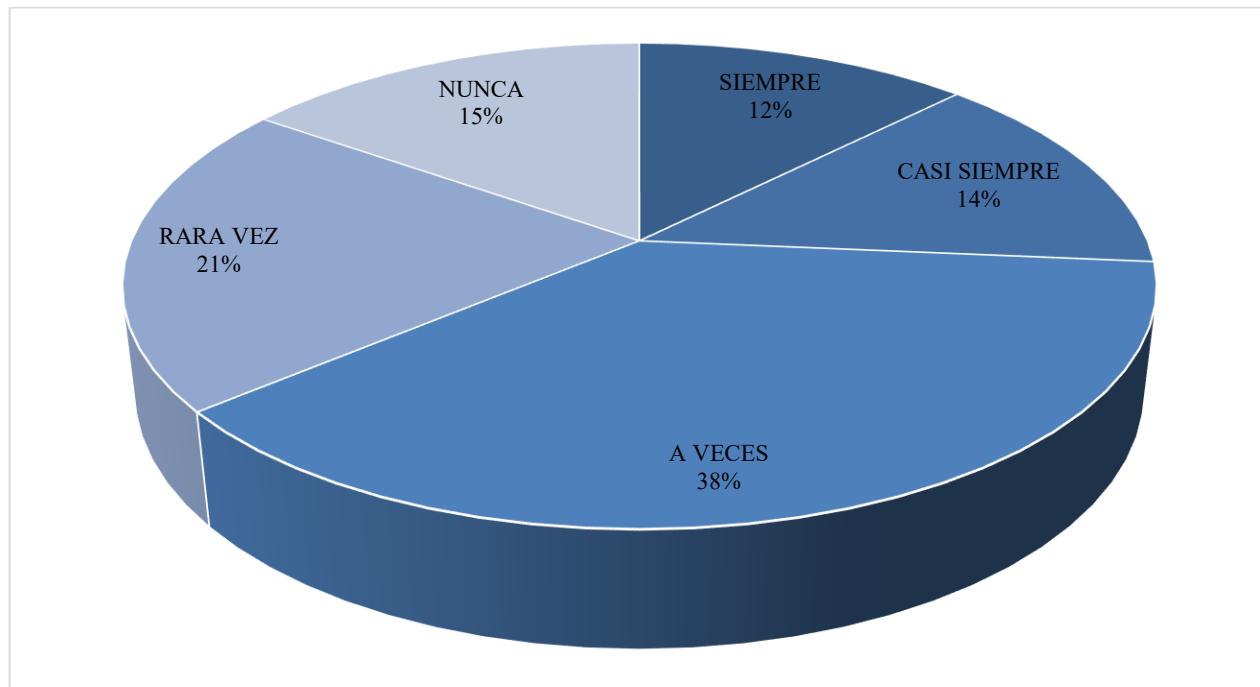
**Figura 4.** *Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales*



**Fuente:** Elaboración Propia

Como elemento importante se evidencia que el 38% de los estudiantes responden que a veces invierten mucho tiempo del día conectándose y desconectándose de las redes sociales, mientras que el 21% rara vez gastan mucho tiempo conectándose y desconectándose de las redes sociales, se muestra que el 15% nunca pierde tiempo en conectarse y desconectarse de las redes sociales, el 14% casi siempre gasta su tiempo conectándose y desconectándose a las plataformas digitales, Por último, se destaca que 12% de los estudiantes respondieron que siempre se conectan y se desconectan a las redes sociales y gastan mucho tiempo.

**Figura 5.** *Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales*



**Fuente:** Elaboración Propia

Finalmente, en cuanto a los posibles cambios de comportamiento que presentan los estudiantes en relación con el manejo de las redes sociales se puede observar que una gran cantidad de estudiantes (67%) no han presentado cambios en sus comportamientos diarios, es decir, siguen siendo los mismos de siempre. Pero si es adecuado observar esos casos donde se muestra que el 11% han presentado cambios en las normas de comportamiento para mal, cambios de humor (3%), desconcentración en el estudio o su tiempo libre (4%), la poca interacción o relación con la comunidad en general (3%), los momentos de pereza que se hacen más constantes (4%) y etapas de estrés (1%). Por último, es adecuado analizar los cambios que están presentando algunos estudiantes en cuanto a sus ideologías y pensamientos, ya que en ocasiones suelen ir en contra de sus postulados como persona y ante la sociedad, aunque también es adecuado indicar que eso hace parte de su propia construcción como persona desde que este paso este encaminado para su bien.

## DISCUSIÓN

Parte de tres elementos a destacar la frecuencia y dependencia de las redes sociales, el impacto emocional y el control de uso y los cambios emocionales.

La frecuencia de conexión reportada por los estudiantes es un indicador crítico de la integración de las redes sociales en su rutina diaria. El 38% que se conecta "todo el tiempo" y el 32% que lo hace entre siete y doce veces al día revelan un patrón de uso intensivo. Este comportamiento, en sí mismo, puede ser analizado a través de la lente de la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura (1977). La observación de pares, influencers o "modelos simbólicos" (Pulido, 2021) en las redes sociales que exhiben una conectividad constante y un alto engagement puede llevar a los estudiantes a internalizar este patrón como una norma de comportamiento. Los jóvenes, al percibir que "todos lo hacen", pueden imitar esta conducta, lo que se refuerza a través de la atención (a las interacciones ajenas), la retención (de la dinámica de la red), la reproducción motriz (el acto de conectarse y usar) y, crucialmente, los incentivos (la gratificación instantánea, el reconocimiento social, el acceso a información).

La manifestación más preocupante de esta frecuencia es que el 19% de los estudiantes admite descuidar a sus familiares y amigos por estar conectados. Esto sugiere una priorización de la interacción virtual sobre la interpersonal directa, un efecto que podría ser un resultado directo del modelado de comportamientos en línea. Si los modelos observados dedican gran parte de su tiempo a la interacción digital, los observadores podrían aprender que esta es la forma principal y más gratificante de socializar, en detrimento de las relaciones offline.

La dificultad para desconectarse se evidencia en que el 32% "a veces" y el 31% "nunca" saben qué hacer cuando están desconectados. Esta incapacidad para encontrar actividades alternativas o para gestionar el tiempo sin la inmediatez de las redes sociales puede ser interpretada como una falta de modelos de comportamiento que promuevan la desconexión o el uso equilibrado. Si los "modelos simbólicos" están permanentemente en línea, o si no se observan ejemplos de desconexión efectiva, los jóvenes no desarrollan las "reproducciones motrices" necesarias para una vida offline enriquecedora, lo que conduce a una dependencia. Solo el 11% que "siempre" sabe qué hacer al desconectarse sugiere que aquellos que sí tienen estrategias de afrontamiento han desarrollado, posiblemente, modelos internos o externos que les permiten regular su uso.

La percepción de alivio y relajación al usar redes sociales por parte de un 35% "a veces" y 25% "a menudo" indica que, para un sector de los estudiantes, estas plataformas funcionan como un mecanismo regulador del estado de ánimo. Esta sensación de bienestar puede actuar como un refuerzo significativo, incentivando el uso prolongado. Sin embargo, este refuerzo positivo puede llevar a la formación de "guiones cognitivos" problemáticos, como lo propone la Teoría de Huesmann (Ronceroa, 2016). Según Huesmann, los comportamientos repetidos, especialmente si son reforzados, pueden codificarse como patrones automáticos de respuesta. Si el uso de redes sociales se asocia constantemente con alivio del estrés o la ansiedad, este se convierte en un "guion" predeterminado ante ciertas situaciones emocionales.

Este "guion cognitivo" se hace evidente en la dificultad para controlar el tiempo de uso: el 35% "a veces" y el 18% "casi siempre" pasan más tiempo del destinado, y el 32% "a veces" y el 11% "siempre" se proponen controlar sus hábitos de uso prolongado, pero no lo cumplen. La incapacidad para seguir estas intenciones de autocontrol se explica por la naturaleza arraigada de estos "guiones". Una vez que el comportamiento se ha vuelto automático y se asocia con un refuerzo positivo (alivio), resulta extremadamente difícil modificarlo a través de la simple intención.

La teoría de Huesmann (1988) sugiere que la intervención requeriría la reprogramación de estos guiones cognitivos, quizás a través de la exposición a nuevos modelos de comportamiento (que regulen el uso) o la revaluación de los estímulos y respuestas asociados.

Mientras que el 67% de los estudiantes no reporta cambios en sus comportamientos diarios, la presencia de cambios negativos en un 11% (normas de comportamiento), 3% (humor), 4% (desconcentración en estudio/tiempo libre), 3% (poca interacción social), 4% (pereza) y 1% (estrés) es un dato alarmante. Estos cambios no son incidentales; reflejan alteraciones en el funcionamiento individual y social del estudiante.

La Teoría Familiar Sistémica de Bowen (2023) ofrece una perspectiva fundamental para comprender estos cambios. Bowen concibe a la familia como una unidad emocional interconectada, donde las dinámicas y la ausencia de estrategias parentales adecuadas repercuten directamente en el comportamiento individual. Si los padres no establecen límites claros o no acompañan activamente el uso de tecnologías, se genera un vacío que puede propiciar estos cambios negativos. Por ejemplo, la "poca interacción o relación con la comunidad en general" (3%) y la "desconcentración en el estudio" (4%) pueden ser síntomas de una falta de estructura o de un modelado deficiente dentro del sistema familiar sobre el equilibrio entre la vida digital y la offline. La "indiferenciación" del yo, un concepto clave en Bowen, podría manifestarse en la dificultad de los jóvenes para mantener su identidad y sus prioridades frente a la influencia abrumadora de las redes sociales, si no hay un sistema familiar que los apoye en su autonomía y diferenciación.

Además, si el sistema familiar carece de "triangulación" o de patrones de comunicación efectivos para abordar el uso de redes sociales, el estudiante podría estar atrapado en un ciclo disfuncional de uso, sin las herramientas o el apoyo para modificar su comportamiento. Los cambios en "ideologías y pensamientos" también pueden ser influenciados por la permeabilidad del sistema familiar a las corrientes externas mediadas por las redes, afectando la "construcción como persona" del individuo.

## CONCLUSIONES

Se corroboró a través de la evaluación de los instrumentos utilizados que el uso excesivo de las redes sociales por parte de los estudiantes de noveno, décimo y undécimo puede acarrear consecuencias notorias en su salud mental, manifestándose en la aparición de comportamientos disruptivos. Al contrastar estos hallazgos con teorías relevantes, se resalta la urgencia de implementar un programa de intervención holístico que aborde de

manera integral estas problemáticas emergentes.

A pesar de que algunos padres o tutores demuestran tener cierto grado de control y claridad respecto al uso de las redes por parte de sus hijos, los datos obtenidos sugieren que los jóvenes tienden a perder la noción del tiempo mientras navegan en estas plataformas, lo que podría repercutir adversamente en su rendimiento académico y la dinámica familiar.

Además, se subraya el riesgo asociado con la exposición a influencias anónimas y comportamientos perjudiciales en línea, enfatizando la importancia de abordar esta problemática desde una perspectiva integral que tome en consideración tanto la salud mental de los jóvenes como su entorno social y familiar. Aunque las redes sociales pueden servir como una forma de entretenimiento para los jóvenes, es crucial reconocer los posibles efectos adversos derivados de la falta de supervisión y control sobre su uso.

Por lo tanto, se hace evidente la necesidad imperiosa de implementar estrategias preventivas y educativas dirigidas tanto a los jóvenes como a sus progenitores, con el fin de mitigar los impactos negativos del uso excesivo de las redes sociales en esta población en particular. Este enfoque integral y proactivo resulta fundamental para abordar las complejas implicaciones que las redes sociales tienen en la vida y el bienestar de los adolescentes.

### REFERENCIAS

- Andrade, B., Guadix, I., y Rial, A. y. (2021). Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos. UNICEF España. Recuperado de [https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/Informe\\_estatal\\_impacto-tecnologia-adolescencia.pdf](https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/Informe_estatal_impacto-tecnologia-adolescencia.pdf)
- Arab, L. E., y Díaz, G. A. (2015). Elsevier. Revista Médica Clínica Las Condes. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-impacto-redes-sociales-e-internet-S0716864015000048>
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1, pp. 141-154). Englewood Cliffs, NJ: Prentice hall. Recuperado de [https://www.asecib.ase.ro/mps/Bandura\\_SocialLearningTheory.pdf](https://www.asecib.ase.ro/mps/Bandura_SocialLearningTheory.pdf)
- Bowen, M. (2023). Learn about Bowen Theory. The Bowen Center for the Study of the Family. Recuperado de <https://www.thebowencenter.org/core-concepts-diagrams>
- Clinic, M. (2022). Clinic. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/ees/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teens-and-social-media-use/art-20474437#:~:text=Las%20redes%20sociales%20son%20perjudiciales>

es,y%20a%20la%20presi%C3%B3n%20de%20grupo

Ehmke, R. (2023). Child Mind Institute. Recuperado de <https://childmind.org/es/articulo/como-afecta-el-uso-de-las-redes-sociales-los-adolescentes/>

Huesman, L. R. (1988). An Information Processing Model for the Development of Aggression. Aggressive Behavior. Recuperado de <https://arg.isr.umich.edu/wp-content/uploads/2021/03/1988.Huesmann.InfoProcessingModelforthedevelopmtofAgg.AggBehav.pdf>

Kemp, S. (2024). Data Reportal. Recuperado de <https://datareportal.com/reports/digital-2024-colombia>

Murphy, S. (2021). Los padres de la generación de las redes sociales no están bien. Retrieved febrero de 2024, from CNN BUSSINESS, Estados Unidos. Recuperado de <https://cnnespanol.cnn.com/2021/12/08/padres-generacion-redes-sociales-no-estan-bien-trax/>

Pulido, J. P. (2021). Youtube. Psicofacil. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=WhPcKPst3G0>

Ronceroa, J. M. (2016). Procesos cognitivos distorsionados en la conducta agresiva y antisocial en adolescentes. Anuario de psicología jurídica 2016. Recuperado de <https://journals.copmadrid.org/apj/archivos/jr2016v26a11.pdf>

Soler, A. (2018). Youtube. Pildoras de psicología. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=3G\\_XoTkj4c8](https://www.youtube.com/watch?v=3G_XoTkj4c8)