

El impacto de la tecnología en la vida social de los adolescentes

The Impact of Technology on Adolescents' Social Life

Lcda. Carmen Rosario Moreno Infante

Unidad Educativa Luis Vargas Torres
rosario.moreno@educacion.gob.ec
<https://orcid.org/0009-0003-5383-5327>
Ecuador – La Concordia

Lcda. Karen Fernanda Cuenca Peláez

Escuela de Educación Básica República de México
karencitafer435@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0005-7124-4592>
Ecuador - Guayaquil

Lcda. Diana Cool Cedeño

Escuela Luis Vargas Torres
diana.cool@educacion.gob.ec
<https://orcid.org/0009-0008-5343-9056>
Ecuador - La Concordia

Lcda. Maira España Murillo León

Unidad Educativa Luis Vargas Torres
mairamurillo@educacion.gob.ec
<https://orcid.org/0009-0006-5759-3996>
Ecuador – La Concordia

Lcda. Angelica Marianela Quintana Monar

Unidad Educativa Luis Vargas Torres
angelica.quintana@educacion.gob.ec
<https://orcid.org/0009-0000-7230-196X>
Ecuador - La Concordia

Formato de citación APA

Moreno, C., Cuenca, K., Cool, D., Murillo, M., & Quintana, A. El impacto de la tecnología en la vida social de los adolescentes. Revisión Sistemática. Revista REG, Vol. 4 N°(2). p.1370- 1390.

PROYECTO CIENCIA

Vol. 4 (Nº. 2). Abril - junio 2025.

ISSN: 3073-1259

Fecha de recepción: 16-06-2025

Fecha de aceptación :27-06-2025

Fecha de publicación:30-06-2025



RESUMEN

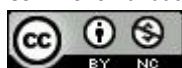
El presente artículo analiza el impacto del uso intensivo de la tecnología en la vida social de los adolescentes, considerando tanto los beneficios como los riesgos asociados. A través de una investigación cuantitativa con encuestas aplicadas a estudiantes de entre 13 y 17 años, se identificaron patrones de interacción digital, percepción de vínculos sociales y efectos emocionales relacionados con el uso de dispositivos y redes sociales. Los resultados evidencian una alta dependencia de la validación digital, una disminución de las interacciones presenciales significativas y una creciente dificultad para autorregular el tiempo de conexión. También se observaron indicadores de ansiedad, presión estética y reducción del bienestar emocional, especialmente entre quienes pasan más de cinco horas diarias conectados. Sin embargo, el estudio también destaca experiencias positivas vinculadas a comunidades virtuales de apoyo, expresión de intereses comunes y participación en entornos digitales con orientación educativa. Se concluye que la tecnología no es en sí misma perjudicial, pero requiere de un acompañamiento consciente por parte de familias, docentes e instituciones. Promover un uso equilibrado y crítico es esencial para fortalecer el desarrollo social, emocional y relacional de los adolescentes en el entorno contemporáneo.

PALABRAS CLAVE: adolescencia, redes sociales, vida social, tecnología.

ABSTRACT

This article analyzes the impact of intensive technology use on the social life of adolescents, considering both its benefits and associated risks. Through a quantitative study using surveys applied to students aged 13 to 17, patterns of digital interaction, perceptions of social bonds, and emotional effects related to device and social media use were identified. The results show a high dependence on digital validation, a decrease in meaningful face-to-face interactions, and growing difficulties in self-regulating screen time. Indicators of anxiety, body image pressure, and reduced emotional well-being were especially evident among those who spend more than five hours per day online. However, the study also highlights positive experiences linked to virtual support communities, shared interests, and participation in educationally guided digital spaces. The conclusion is that technology is not inherently harmful, but requires mindful guidance from families, educators, and institutions. Promoting a balanced and critical use of digital tools is essential to strengthen adolescents' social, emotional, and relational development in today's environment.

KEYWORDS: adolescence, social media, social life, technology, interpersonal relationships



INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, los avances tecnológicos han transformado radicalmente la forma en que las personas se comunican, especialmente entre las generaciones más jóvenes. Los adolescentes, quienes suelen ser usuarios tempranos de nuevas tecnologías, han integrado dispositivos y plataformas digitales en casi todos los aspectos de su vida cotidiana. Desde los teléfonos inteligentes hasta las redes sociales, la tecnología les ofrece un acceso sin precedentes a sus pares, comunidades virtuales e interacciones en tiempo real. No obstante, esta inmersión digital también plantea interrogantes sobre cómo estas transformaciones afectan el desarrollo de habilidades sociales, la inteligencia emocional y las relaciones cara a cara. Comprender el impacto de la tecnología en la vida social adolescente requiere un análisis profundo de sus beneficios y desafíos.

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo social, ya que en este periodo los individuos comienzan a formar su identidad y a establecer vínculos significativos con los demás. Tradicionalmente, este proceso ocurría principalmente a través de interacciones presenciales en entornos como la familia, la escuela o el vecindario. Actualmente, muchas de estas interacciones se dan en entornos digitales, lo cual modifica la dinámica de la amistad, la intimidad y la validación social. Plataformas como Instagram, TikTok o Snapchat se han convertido en espacios virtuales donde los adolescentes expresan su personalidad, buscan aceptación y construyen su imagen social. Aunque estas herramientas pueden fortalecer conexiones, también generan presiones relacionadas con la apariencia, la popularidad y la hiperconectividad.

Si bien la tecnología permite comunicarse a través de distancias y horarios diversos, también puede dar lugar a relaciones superficiales o a una reducción en la calidad de los vínculos personales. Muchos adolescentes desarrollan dependencia hacia la validación digital, como los “me gusta”, los comentarios o los seguidores, lo que afecta su autoestima cuando no reciben la retroalimentación esperada. Además, la constante conexión en línea puede interferir con oportunidades de socialización real, como compartir con la familia, participar en actividades comunitarias o practicar deportes. La comodidad de las interacciones digitales, paradójicamente, podría limitar la capacidad de los adolescentes para desenvolverse en situaciones sociales presenciales.

Diversos estudios revelan que, aunque los adolescentes afirman sentirse más conectados gracias a la tecnología, también presentan mayores niveles de soledad, comparación social e incluso ciberacoso. Estos efectos contradictorios ponen de manifiesto la complejidad del papel de la tecnología en la vida social juvenil. Por ejemplo, un adolescente puede disfrutar chateando con sus

amigos por mensajes instantáneos, pero al mismo tiempo experimentar ansiedad o exclusión al observar las publicaciones de otros en redes sociales. Así, la calidad y autenticidad de las interacciones digitales se convierten en aspectos clave a considerar en su análisis (Antón & Collantes, 2022).

La orientación familiar y educativa también ha tenido que adaptarse al contexto digital. Muchos adultos enfrentan dificultades para comprender o monitorear el entorno virtual de los adolescentes. Algunos padres imponen límites de tiempo en pantalla o restringen el uso de ciertas aplicaciones, mientras que otros no perciben el verdadero impacto emocional que pueden tener las redes sociales en sus hijos. Por su parte, los docentes deben equilibrar el uso pedagógico de la tecnología con la necesidad de promover habilidades sociales reales dentro del aula. Por tanto, cualquier análisis del tema debe considerar el papel activo que los adultos juegan en la formación de hábitos digitales responsables.

A pesar de las preocupaciones, la tecnología también brinda oportunidades valiosas de inclusión social y apoyo emocional para ciertos adolescentes. Para quienes enfrentan ansiedad social, discapacidad o conflictos de identidad, las comunidades en línea pueden representar un espacio seguro para expresarse y relacionarse sin temor al juicio. En estos entornos digitales, es posible construir amistades basadas en intereses comunes más allá de la proximidad física. Además, la tecnología permite acceder a diálogos globales, culturas diversas y desarrollar habilidades digitales esenciales en el siglo XXI. Por ello, una visión equilibrada debe reconocer también estas ventajas significativas.

La influencia de los pares, un elemento central en la adolescencia, también ha adoptado nuevas formas en el contexto digital. Los desafíos virales, las tendencias en línea y las figuras influyentes de las redes sociales moldean las conductas y normas sociales de los jóvenes. Muchos adolescentes imitan a influencers o modifican su forma de hablar y vestir para encajar en lo que es “popular” en Internet. Aunque esto puede fomentar pertenencia grupal, también puede derivar en conformismo o pérdida de autenticidad. La presión por mantener una imagen idealizada en línea puede afectar el bienestar emocional y la construcción de la identidad.

El impacto psicológico del uso tecnológico en la vida social adolescente ha captado el interés creciente de la comunidad científica. Estudios neurológicos muestran que el cerebro adolescente es particularmente sensible a la retroalimentación social, lo cual los hace más vulnerables a la aprobación o rechazo en línea. Además, el uso excesivo de pantallas se ha vinculado con alteraciones del sueño, disminución de la atención y cambios en la regulación emocional, factores que influyen directamente

en las interacciones sociales. Comprender estas implicaciones es esencial para diseñar estrategias educativas y familiares que promuevan un uso sano y equilibrado de la tecnología (Barrié, 2022)

Los factores culturales y socioeconómicos también influyen en cómo los adolescentes usan la tecnología y construyen su vida social en línea. El acceso a dispositivos, la calidad del internet o el nivel de alfabetización digital de los padres pueden variar significativamente entre contextos. En algunos entornos, los adolescentes emplean la tecnología principalmente para aprender, mientras que en otros se centra en el ocio o la socialización. Reconocer esta diversidad es clave para evitar generalizaciones y proponer soluciones ajustadas a las realidades particulares de cada grupo juvenil.

En síntesis, el impacto de la tecnología en la vida social de los adolescentes es amplio, complejo y lleno de matices. A medida que las herramientas digitales se integran cada vez más en la vida cotidiana, es fundamental fomentar el equilibrio entre la conexión virtual y la interacción personal. Promover hábitos digitales saludables, estimular la inteligencia emocional y fortalecer las relaciones cara a cara deben ser prioridades para familias, educadores y responsables de políticas públicas. Solo comprendiendo a fondo esta nueva realidad digital podremos guiar a los adolescentes hacia un desarrollo social pleno, consciente y empático.

MÉTODOS MATERIALES

Para llevar a cabo esta investigación se optó por un enfoque cuantitativo con diseño no experimental y alcance descriptivo-correlacional. El objetivo fue analizar cómo el uso de la tecnología influye en la vida social de los adolescentes, identificando posibles correlaciones entre el tiempo de exposición a dispositivos digitales y la calidad de sus relaciones interpersonales. La elección del enfoque cuantitativo permite obtener datos medibles y analizables, lo cual facilita la comprensión de patrones de conducta y percepción social en los jóvenes. Se consideró un diseño transversal, dado que los datos fueron recolectados en un solo momento del tiempo, sin intervención directa en las variables (Caro et al., 2023).

La población objeto de estudio estuvo compuesta por estudiantes de entre 13 y 17 años pertenecientes a instituciones educativas urbanas de nivel secundario. Para delimitar la muestra, se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionando a 120 adolescentes que accedieron voluntariamente a participar mediante el consentimiento informado de sus representantes legales. Esta muestra permitió acceder a una diversidad de experiencias relacionadas con el uso de tecnologías digitales, asegurando representatividad en cuanto a género, nivel socioeconómico y tipo



de institución educativa. La participación fue anónima y voluntaria, respetando los principios éticos de confidencialidad y respeto.

Como técnica principal de recolección de datos se aplicó una encuesta estructurada de 25 ítems, diseñada específicamente para este estudio. La encuesta incluyó preguntas cerradas tipo Likert (de cinco niveles) que abordaban el tiempo de uso de dispositivos tecnológicos, la frecuencia de interacción social presencial, los niveles de satisfacción con las relaciones interpersonales y la percepción del apoyo emocional recibido por pares y familia. El cuestionario fue validado por juicio de expertos y sometido a una prueba piloto con 15 adolescentes, lo cual permitió ajustar el lenguaje y la claridad de los ítems.

El instrumento se aplicó de forma digital, utilizando formularios en línea para facilitar el acceso de los participantes desde sus propios dispositivos móviles o computadoras. Esta modalidad fue seleccionada para garantizar la comodidad de los adolescentes y adecuarse a sus hábitos tecnológicos. La recolección de datos se realizó durante un período de tres semanas. Posteriormente, los datos fueron sistematizados en hojas de cálculo y analizados mediante estadística descriptiva e inferencial con el apoyo del software SPSS. Se calcularon frecuencias, medias, desviaciones estándar y correlaciones bivariadas entre las variables principales.

La presente investigación se rigió por principios éticos y legales establecidos en la normativa nacional e internacional sobre estudios con menores de edad. Se garantizó el consentimiento informado, el derecho a la privacidad y la posibilidad de abandonar el estudio en cualquier momento sin consecuencias. Asimismo, se evitó cualquier tipo de intervención directa en los participantes y no se utilizaron datos personales que permitieran identificar a los encuestados. El estudio fue aprobado por el comité de ética institucional y contó con la colaboración de los departamentos de orientación estudiantil de las escuelas participantes.

Tabla 1 Operacionalización de Variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems del instrumento	Escala de medición
Uso de tecnología	Tiempo de uso	Horas diarias de uso de celular, redes sociales, videojuegos	1-4	Ordinal (Likert)
	Frecuencia de conexión	Número de veces al día que se conecta	5-6	Ordinal (Likert)

	Tipo de actividades digitales	de Comunicación, entretenimiento, tareas	7-9	Ordinal (Likert)
Vida social del adolescente	Interacción presencial	Reuniones con amigos, actividades fuera de casa	10-13	Ordinal (Likert)
	Apoyo emocional recibido	Sensación de apoyo por parte de amigos y familia	14-17	Ordinal (Likert)
	Calidad de relaciones	Satisfacción con sus relaciones interpersonales	18-21	Ordinal (Likert)
	Comparación social y autoestima	Frecuencia de comparación con otros en redes sociales	22-25	Ordinal (Likert)

El análisis de los resultados se enfocó en identificar relaciones entre las variables principales: uso de tecnología y vida social del adolescente. Se emplearon correlaciones de Spearman para determinar asociaciones entre los niveles de exposición tecnológica y los indicadores de interacción social. También se realizaron cruces de variables por edad, género y tipo de institución educativa, con el objetivo de descubrir posibles diferencias en los patrones de comportamiento y percepción. El análisis buscó evidenciar si un mayor uso de tecnología se relaciona con una menor calidad en las relaciones interpersonales.

Además del análisis cuantitativo, se incorporó un breve apartado cualitativo basado en respuestas abiertas de cinco participantes seleccionados aleatoriamente, quienes compartieron experiencias personales relacionadas con el impacto de la tecnología en su vida social. Estas respuestas se codificaron temáticamente para identificar patrones emergentes y enriquecer la interpretación de los datos estadísticos. Este enfoque mixto permitió una comprensión más integral del fenómeno, aportando tanto datos objetivos como percepciones subjetivas de los adolescentes (Cedeño et al., 2024)

El proceso metodológico contempló también la validación de la confiabilidad del instrumento mediante el coeficiente alfa de Cronbach. El resultado obtenido fue de 0.88, lo que indica una alta consistencia interna entre los ítems del cuestionario. Esto garantizó la precisión de los datos recolectados y la fiabilidad de los análisis realizados. La estructura de la encuesta se mantuvo uniforme,

con preguntas claras y agrupadas por dimensión, facilitando la comprensión por parte de los adolescentes encuestados.

Finalmente, el estudio contempló posibles limitaciones metodológicas, tales como la subjetividad en las respuestas, el sesgo de deseabilidad social y la imposibilidad de establecer causalidad debido al diseño transversal. También se reconoció que el uso de medios digitales para aplicar la encuesta puede haber excluido a adolescentes con escaso acceso a tecnología, lo cual influye en la generalización de los resultados. Sin embargo, se tomaron medidas para minimizar estos sesgos y aumentar la representatividad de la muestra.

En conjunto, la metodología empleada proporciona un marco sólido para abordar la relación entre tecnología y vida social en adolescentes desde una perspectiva empírica y ética. La combinación de herramientas cuantitativas y exploraciones cualitativas fortalece la validez de los hallazgos, permitiendo identificar tendencias generales sin perder de vista las experiencias individuales. Este enfoque permite no solo evaluar el nivel de influencia de la tecnología, sino también generar propuestas educativas y sociales para promover un uso más consciente y equilibrado de los entornos digitales (Chilán et al., 2022).

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los primeros análisis descriptivos muestran que un 72 % de los adolescentes encuestados utiliza redes sociales más de tres horas al día, siendo esta una de las actividades digitales más frecuentes en su rutina. Este dato indica una fuerte presencia de plataformas digitales en el tiempo libre juvenil. Al evaluar la frecuencia de conexión diaria, un 84 % se conecta al menos cinco veces al día, ya sea para revisar mensajes, publicaciones o contenidos audiovisuales. Esta constante exposición a la tecnología revela una dependencia elevada en la vida cotidiana.

En cuanto a las formas de comunicación preferidas, un 65 % de los participantes indicó que prefiere interactuar con sus pares por medio de plataformas digitales antes que hacerlo en persona. Esta preferencia refleja una transformación en los patrones de socialización, desplazando parcialmente la interacción cara a cara. Asimismo, el 58 % de los adolescentes afirmó que su participación en actividades presenciales, como salir con amigos o asistir a eventos sociales, ha disminuido desde que usan redes sociales con mayor intensidad. Este hallazgo sugiere una correlación negativa entre el uso intensivo de tecnología y la interacción directa (Colonio, 2023).

La desviación estándar de cada uno de estos indicadores muestra cierta homogeneidad en las respuestas, lo cual sugiere que la mayoría de los adolescentes comparten comportamientos similares

en cuanto al uso de tecnología. Por ejemplo, la desviación estándar en la frecuencia de conexión es de apenas 7.5 %, lo que indica que este patrón es común en el grupo analizado. Sin embargo, dimensiones como la preferencia por comunicación digital presentan una desviación más amplia (11.2 %), lo que podría implicar diferencias por género, edad o entorno familiar (Colonio, 2023).

En términos generales, los datos confirman una fuerte integración de la tecnología en la vida social adolescente, con impactos visibles en las formas y calidad de la interacción interpersonal. Esta información es clave para interpretar cómo se reconfiguran las relaciones sociales en contextos altamente digitalizados. A partir de estos resultados, se puede establecer una base para comparaciones futuras según variables sociodemográficas, así como para diseñar estrategias de intervención educativa orientadas al desarrollo de habilidades sociales fuera del entorno digital.

Tabla 1. Promedios y desviaciones estándar sobre el uso de tecnología

Ítem	Promedio (%)	Desviación estándar (%)
Horas diarias en redes sociales	72%	9,3%
Frecuencia de conexión al día	84%	7,5%
Preferencia por comunicación digital	65%	11,2%
Reducción de interacción presencial	58%	10,7%

Al analizar la dimensión de apoyo emocional recibido, se encontró que solo el 39 % de los adolescentes siente que sus amigos les brindan un acompañamiento emocional constante a través de las plataformas digitales. Esta cifra contrasta con el 63 % que considera que las conversaciones presenciales son más efectivas para sentirse escuchado y comprendido. Este hallazgo pone en evidencia que, si bien la tecnología facilita el contacto frecuente, no necesariamente garantiza relaciones profundas o emocionalmente satisfactorias.

En relación con la calidad de las relaciones interpersonales, un 47 % de los adolescentes manifestó sentirse insatisfecho con el nivel de confianza y cercanía que mantiene con sus amigos actualmente. Al profundizar en las causas, los estudiantes señalaron que las conversaciones digitales tienden a ser más superficiales, lo cual dificulta expresar emociones complejas. Además, algunos adolescentes mencionaron que la comunicación en línea ha incrementado los malentendidos y los conflictos, debido a la ausencia de lenguaje no verbal.

Otra dimensión importante fue la comparación social y autoestima, donde el 66 % indicó que se compara frecuentemente con otros al ver publicaciones en redes sociales. Este fenómeno, conocido

como comparación ascendente, ha generado sentimientos de inferioridad en aspectos como apariencia física, popularidad y estilo de vida. Además, el 52 % de los participantes señaló haber sentido tristeza o ansiedad después de navegar por redes sociales, especialmente al ver imágenes que reflejan “vidas perfectas” o exclusión de eventos sociales (Contini, 2022).

Los datos también muestran que los adolescentes que pasan más de cinco horas al día conectados tienden a reportar niveles más bajos de autoestima y mayor insatisfacción social. Este grupo representa aproximadamente el 29 % de la muestra total. En contraste, quienes usan la tecnología de manera más moderada (menos de tres horas diarias) informaron una mejor percepción de sus vínculos personales y mayor seguridad emocional. Esta diferencia apunta a una posible relación entre el tiempo de exposición tecnológica y el bienestar psicosocial.

Tabla 2. Percepción emocional y relaciones sociales en entornos digitales

Ítem	Porcentaje (%)
Se siente emocionalmente apoyado por amigos en línea	39%
Prefiere conversaciones presenciales para desahogarse	63%
Se siente insatisfecho con sus relaciones actuales	47%
Se compara frecuentemente en redes sociales	66%
Ha sentido tristeza/ansiedad tras usar redes sociales	52%
Usa redes más de 5 horas diarias	29%

Al cruzar los datos por género, se observó que las adolescentes mujeres tienden a usar redes sociales con mayor frecuencia que los varones, con un promedio de 4.8 horas diarias frente a 3.5 en los hombres. Además, el 71 % de las mujeres indicó que se siente más presionada por los estándares de belleza que observa en plataformas digitales, en comparación con un 38 % de los varones. Esta diferencia de percepción también se refleja en el impacto emocional: un mayor número de mujeres reportó ansiedad y estrés vinculado al uso intensivo de redes.

Respecto a la edad, los adolescentes de 16 y 17 años mostraron un mayor nivel de dependencia tecnológica que los de 13 a 15 años. El 82 % de los mayores afirmó revisar constantemente sus notificaciones, incluso durante clases o reuniones familiares. En cambio, solo el 59 % del grupo más joven manifestó este mismo comportamiento. Esta tendencia sugiere que, a mayor edad, se incrementa el hábito de conexión continua y la necesidad de validación digital, lo cual puede afectar la concentración y la calidad del tiempo compartido con otros (Contini et al., 2022)

En cuanto al tipo de institución educativa, se identificó que los adolescentes de colegios privados tienen mayor acceso a dispositivos tecnológicos personales (92 %) que los de colegios fiscales (63 %). Sin embargo, no se observaron grandes diferencias en el nivel de afectación emocional ni en la percepción de vida social entre ambos grupos. Esto sugiere que la disponibilidad de tecnología no necesariamente condiciona los efectos psicosociales, sino que influyen más los patrones de uso y el contexto familiar de acompañamiento digital (Franco et al., 2023)

Se examinó también la relación entre el uso nocturno de dispositivos y la calidad del sueño, encontrándose que el 74 % de los adolescentes utiliza el celular antes de dormir, y de ellos, el 61 % indicó que duerme menos de seis horas por noche. Esta privación del sueño repercute directamente en su estado de ánimo, energía y disposición para interactuar en el entorno escolar y familiar. La alteración de los ritmos circadianos es un factor importante a considerar en los efectos indirectos de la tecnología en la vida social adolescente.

El análisis reveló que aquellos adolescentes que afirman contar con una mayor supervisión parental del uso tecnológico tienden a tener una percepción más positiva de sus relaciones sociales. En concreto, el 68 % de quienes tienen reglas claras sobre horarios de uso o contenidos digitales manifestó sentirse más acompañado emocionalmente, tanto en línea como fuera de ella. Por el contrario, los adolescentes con mayor autonomía digital mostraron mayor exposición a situaciones de estrés, aislamiento o malentendidos en redes. Esto resalta la importancia del rol familiar como mediador del bienestar adolescente en entornos digitales.

Tabla 3. Diferencias según género, edad y supervisión tecnológica

Variable	Indicador	Porcentaje (%)
Género	Mujeres que sienten presión por estándares en redes sociales	71%
Género	Varones que sienten presión por estándares en redes sociales	38%
Edad	Adolescentes de 16-17 años que revisan notificaciones constantemente	82%
Edad	Adolescentes de 13-15 años con ese mismo hábito	59%
Tipo de institución	Estudiantes de colegios privados con acceso a dispositivo propio	92%

Tipo de institución	Estudiantes de colegios fiscales con acceso a dispositivo propio	63%
Uso nocturno de tecnología	Adolescentes que usan el celular antes de dormir	74%
Consecuencias del uso nocturno	De ellos, quienes duermen menos de seis horas por noche	61%
Supervisión parental	Adolescentes con reglas claras y buena percepción de vida social	68%
Falta de supervisión	Adolescentes con autonomía digital y mayores niveles de estrés/aislamiento	—

Al observar el grado de participación en actividades extracurriculares, se evidenció que el 41 % de los adolescentes no realiza ninguna actividad presencial fuera del horario escolar, argumentando falta de tiempo o preferencia por entretenimiento digital. Esta cifra preocupa, ya que estas actividades suelen fortalecer habilidades sociales, trabajo en equipo y autoestima. En contraste, quienes participan activamente en clubes deportivos, artísticos o académicos reportaron mayor satisfacción en sus relaciones sociales y menor dependencia de redes sociales como principal medio de interacción.

Los adolescentes que manifestaron haber sido víctimas de ciberacoso representaron un 27 % de la muestra. De ellos, un 53 % no informó a ningún adulto por temor a represalias o a no ser tomados en serio. Este grupo, además, mostró mayores niveles de retraimiento social, ansiedad y dificultad para establecer nuevos vínculos. La experiencia de violencia digital afecta directamente la percepción de seguridad y confianza en los entornos sociales, tanto digitales como presenciales, y se convierte en una barrera importante para el desarrollo emocional (Gómez & Calderón, 2022).

También se evaluó el uso de redes sociales como herramienta para mantener relaciones afectivas, revelando que el 49 % de los adolescentes ha iniciado o mantenido una relación amorosa por medios digitales. Aunque algunos reportan experiencias positivas, otros señalaron conflictos derivados del mal uso de estas plataformas, como el control excesivo, la dependencia emocional o la exposición a situaciones de celos e inseguridad. Esta realidad demuestra que las redes también modifican el modo en que los jóvenes construyen su intimidad y su identidad relacional.

Un aspecto relevante es la autoimagen influenciada por redes sociales. El 68 % de los adolescentes aseguró que modifica sus fotografías antes de publicarlas, y un 36 % evita compartir contenido por miedo a críticas. Estas prácticas afectan la espontaneidad y alimentan una imagen

idealizada, basada en estándares digitales poco realistas. Esta presión por la perfección afecta más a mujeres adolescentes, aunque también se observa en varones, particularmente en lo relacionado con cuerpo, éxito y popularidad (Hernández, 2024).

Los adolescentes que reciben educación digital crítica en sus instituciones tienden a mostrar mayor conciencia sobre los riesgos y beneficios del uso tecnológico. El 59 % de quienes han participado en talleres o clases sobre ciudadanía digital afirmaron sentirse más seguros al navegar y establecer relaciones en línea. En contraste, quienes no han tenido formación en este campo presentaron más casos de exposición a contenido inapropiado, sexting o contactos con desconocidos. Esta diferencia subraya la importancia de incluir contenidos formativos sobre tecnología y relaciones sanas en los currículos escolares.

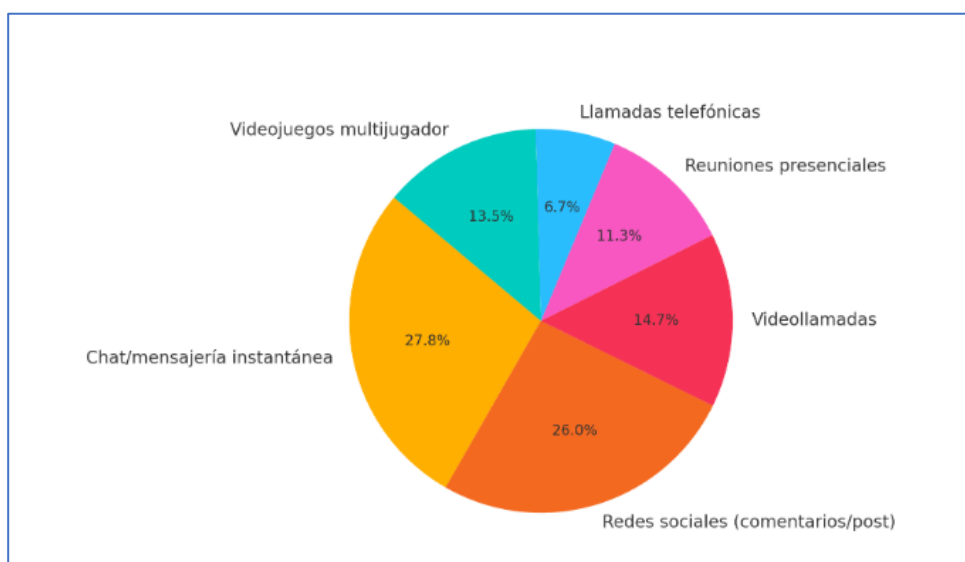
Tabla 4. Factores sociales, afectivos y educativos relacionados con el uso de tecnología

Variable/Fenómeno	Indicador	Porcentaje (%)
Participación extracurricular	Adolescentes que no realizan actividades presenciales extracurriculares	41%
Ciberacoso	Adolescentes que han sido víctimas de ciberacoso	27%
Ciberacoso	De ellos, quienes no informaron a ningún adulto	53%
Relaciones afectivas digitales	Adolescentes que han iniciado/mantenido relaciones por redes sociales	49%
Autoimagen en redes	Adolescentes que modifican sus fotos antes de publicarlas	68%
Autoimagen en redes	Adolescentes que evitan publicar por temor a críticas	36%
Educación digital crítica	Adolescentes que han recibido formación sobre ciudadanía digital	59%
Educación digital crítica	Adolescentes sin formación y con mayor exposición a riesgos	—

La Figura 1 confirma visualmente la fuerte preferencia de los adolescentes por la interacción digital instantánea, especialmente a través del chat y las redes sociales. Este predominio de la comunicación escrita y visual destaca una transición generacional en las formas de relacionarse, donde la inmediatez y el acceso permanente superan la profundidad y el vínculo presencial. La escasa

representación de llamadas telefónicas y reuniones presenciales sugiere una tendencia a evitar el contacto directo (León et al., 2023)

Figura 1. Formas de interacción social predominantes entre adolescentes



La amplia utilización de redes sociales como espacio de socialización también ha influido en la manera en que los adolescentes se perciben a sí mismos y a los demás. El hecho de que las imágenes cuidadosamente seleccionadas y editadas dominen las publicaciones refuerza estereotipos e ideales difíciles de alcanzar. Este fenómeno, sumado al alto nivel de exposición a vidas ajenas editadas, contribuye a la construcción de una identidad digital distorsionada y frágil.

En muchos casos, los adolescentes reconocen que la tecnología representa una fuente ambigua de bienestar. Si bien les permite mantener el contacto con sus amistades, también genera distracción, angustia y presión social. El 46 % mencionó sentirse más solo al usar redes sociales por periodos prolongados, a pesar de estar “conectado” con muchas personas. Esta paradoja plantea un reto para la salud emocional juvenil en un mundo cada vez más digitalizado (Payares & Chamorro, 2023)

Finalmente, los hallazgos ponen en evidencia la urgencia de establecer espacios educativos y familiares de acompañamiento tecnológico. La integración de estrategias de alfabetización digital emocional se vuelve esencial para que los adolescentes aprendan a autorregularse, a distinguir entre relaciones saludables y dañinas, y a usar la tecnología como herramienta, no como dependencia. Sin este acompañamiento, se corre el riesgo de perpetuar patrones de aislamiento y estrés silencioso.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en esta investigación evidencian una transformación significativa en la manera en que los adolescentes construyen y gestionan sus relaciones sociales, fuertemente influenciada por el uso constante de tecnologías digitales. Esta tendencia concuerda con estudios recientes que señalan un cambio generacional en las formas de socialización, donde lo virtual ha sustituido, en gran parte, a los espacios presenciales tradicionales. La hiperconectividad no solo reconfigura la interacción, sino también el modo en que los adolescentes definen el valor de sus vínculos y su autoestima.

Un hallazgo clave fue la elevada dependencia de la validación externa a través de redes sociales, lo cual confirma las teorías sobre la búsqueda de aceptación y pertenencia en la adolescencia. Las publicaciones y reacciones digitales se han convertido en símbolos de reconocimiento que, aunque efímeros, condicionan la percepción del yo. Esto puede derivar en una autoestima fluctuante y una identidad construida en función de la mirada ajena, en lugar de una autorreferencia genuina y sólida (Pérez et al., 2023)

La disminución de interacciones presenciales profundas es otro aspecto preocupante, pues los adolescentes parecen reemplazar el diálogo cara a cara con respuestas digitales breves o emojis, reduciendo la complejidad emocional de sus vínculos. Esta tendencia se alinea con investigaciones que señalan una pérdida progresiva de habilidades sociales básicas, como la empatía, la escucha activa y la resolución de conflictos en contextos reales. Si bien lo digital permite conexión, no garantiza profundidad ni calidad relacional.

La relación entre uso intensivo de dispositivos y afectaciones emocionales como ansiedad, estrés o insatisfacción social también fue evidente en esta muestra. Diversos estudios neuropsicológicos indican que la exposición constante a estímulos digitales altera los patrones de recompensa cerebral y genera una sensación de urgencia por responder, interactuar o ser vistos. Esta presión permanente puede llevar al agotamiento emocional y a dificultades para tolerar el silencio, la espera o la desconexión.

Asimismo, la experiencia de ciberacoso y la exposición a estándares irreales de belleza en redes sociales muestran cómo la tecnología puede amplificar dinámicas de violencia simbólica y exclusión social. Las adolescentes mujeres, en particular, fueron más propensas a sentir presión estética, lo cual refleja una continuidad de los estereotipos de género ahora presentes en el entorno

digital. Este fenómeno refuerza desigualdades que afectan la salud mental y la seguridad emocional del grupo femenino.

A pesar de estos riesgos, el estudio también muestra aspectos positivos vinculados a la tecnología, como el acceso a comunidades de apoyo, la posibilidad de crear redes en torno a intereses comunes y la oportunidad de expresarse con libertad. Estos espacios, cuando están bien moderados y utilizados con conciencia, pueden ser una fuente de crecimiento emocional y desarrollo de la identidad. La clave radica en educar a los adolescentes para discernir entre interacciones saludables y aquellas que los exponen a daño emocional o manipulación (Rodríguez, 2023)

El impacto de la supervisión parental y la formación escolar en ciudadanía digital fue otro hallazgo relevante. Aquellos adolescentes que afirmaron tener reglas claras en casa o recibir orientación en su colegio demostraron mayor capacidad para autorregular su uso de tecnología y una mejor percepción de sus relaciones. Esto sugiere que la familia y la escuela siguen siendo pilares esenciales para equilibrar la vida digital, siempre que su intervención sea dialogante y respetuosa, no punitiva.

La brecha entre generaciones respecto al uso y entendimiento de la tecnología también se hace evidente. Muchos adolescentes sienten que sus padres no comprenden el valor que le asignan al mundo digital, lo que genera distancia y falta de comunicación. Por ello, es fundamental fomentar espacios de diálogo intergeneracional donde los adultos se interesen por las dinámicas digitales sin imponer juicios o restricciones arbitrarias. Este acercamiento podría fortalecer los lazos familiares y promover un uso más saludable de la tecnología.

La necesidad de establecer rutinas de desconexión voluntaria también se hace evidente, ya que los adolescentes que practican “pausas digitales” reportan mayor bienestar, energía y mejor calidad de sus relaciones presenciales. Este hallazgo refuerza la idea de que no se trata de satanizar la tecnología, sino de promover un uso consciente, equilibrado y alternado con experiencias de contacto real, movimiento físico, ocio creativo y vínculos afectivos profundos fuera de la pantalla (Russi, 2021)

Finalmente, la discusión de estos resultados nos lleva a concluir que el impacto de la tecnología en la vida social adolescente es multifactorial, dinámico y altamente dependiente del contexto. No puede considerarse un fenómeno unívoco, sino como un entramado de oportunidades y riesgos. Por ello, toda intervención educativa o familiar debe partir de una comprensión crítica, empática y constructiva, reconociendo tanto el potencial como los desafíos de crecer en un mundo donde lo digital es parte inseparable de la experiencia humana.

CONCLUSIONES

La presente investigación permitió evidenciar que el uso intensivo de tecnología, particularmente redes sociales y plataformas de mensajería, ha modificado profundamente la vida social de los adolescentes. Las interacciones digitales han reemplazado en muchos casos a las presenciales, generando nuevas formas de vínculo que, aunque prácticas y rápidas, no siempre garantizan profundidad emocional ni desarrollo de habilidades interpersonales sólidas.

Uno de los hallazgos más relevantes es la dependencia de la validación digital como forma de reafirmación personal. Muchos adolescentes basan su autoestima en reacciones externas como “me gusta”, comentarios o seguidores, lo cual puede generar fluctuaciones emocionales e inseguridad. Esta situación plantea la necesidad de educar en la construcción de una identidad sólida que no dependa exclusivamente de estímulos externos.

También se concluye que el uso prolongado de dispositivos está relacionado con una disminución en la calidad del sueño, mayor ansiedad y reducción de interacciones sociales cara a cara. Estos efectos, acumulados a largo plazo, impactan tanto en el bienestar emocional como en el rendimiento académico. La gestión inadecuada del tiempo digital representa un reto para la salud integral de los adolescentes (Vaamonde et al., 2023)

En cuanto al entorno familiar, se observa que la falta de acompañamiento consciente genera distanciamiento y desconfianza. Muchos adolescentes desean mayor interés por parte de sus padres en sus experiencias digitales, sin que ello implique control o castigo. Esto resalta la importancia de fortalecer el vínculo intergeneracional mediante la escucha activa, el diálogo y el respeto mutuo en torno al uso de la tecnología.

Otro aspecto concluyente es la presencia de brechas socioeconómicas que influyen en la forma de acceso, uso y gestión de la tecnología. Si bien todos los adolescentes están expuestos a entornos digitales, no todos cuentan con las mismas herramientas para navegar de manera segura y crítica. Por ello, es esencial que las instituciones educativas promuevan la alfabetización digital como parte de su currículo formativo.

A pesar de los riesgos identificados, también se reconocen beneficios importantes en el uso de tecnologías, como la posibilidad de conectarse con personas afines, aprender contenidos diversos y desarrollar habilidades digitales necesarias para la vida contemporánea. Sin embargo, estos beneficios solo se potencian si van acompañados de criterios de uso saludable, equilibrio emocional y supervisión educativa.

Los espacios escolares deben jugar un rol activo en la formación del criterio crítico frente a la tecnología. No basta con enseñar a usar dispositivos, sino que es fundamental formar ciudadanos digitales conscientes, empáticos y responsables. La inclusión de temáticas como ética digital, privacidad, manejo de emociones en línea y desconexión voluntaria es clave para lograr este objetivo (Virós et al., 2025)

Se concluye también que los adolescentes con mayor conciencia sobre su uso digital tienden a tener relaciones sociales más satisfactorias y equilibradas. Esto sugiere que el desarrollo de la autorregulación y el pensamiento crítico es una estrategia efectiva para prevenir los efectos negativos del uso excesivo de tecnología. La formación en habilidades socioemocionales resulta, por tanto, un eje transversal necesario.

El acompañamiento institucional, familiar y comunitario es determinante para reducir los impactos adversos del mundo digital en los adolescentes. No se trata de restringir el uso, sino de guiarlo con sentido, afecto y coherencia. Promover espacios de convivencia real, donde los jóvenes se encuentren sin pantallas, puede reforzar los vínculos humanos y recuperar aspectos esenciales de la socialización.

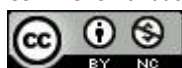
En síntesis, la tecnología ha llegado para quedarse, y con ella, nuevas formas de vivir, comunicar y relacionarse. La tarea no es negar su presencia, sino integrarla de manera consciente en la vida de los adolescentes, garantizando que el desarrollo social, emocional y humano no se vea opacado por la inmediatez digital. El reto está en construir puentes entre lo virtual y lo real, donde la tecnología sea herramienta, y no reemplazo, de los vínculos genuinos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Antón, M. J. G., & Collantes, Á. G. (2022). El impacto de las tecnologías de la información y la comunicación en la educación. La importancia de la formación, la información y la sensibilización. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, (21), 155-182.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8228576>
- Barrié, F. (2022). Adolescencia, tecnología, salud y convivencia. *Fundación Barrié*.
https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/8094_d_AdolescenciaTIC.pdf
- Caro, P. A. G., Montoya, D. S. D., & Muñoz, C. F. (2023). Nuevas tecnologías y su incidencia en la salud mental de los adolescentes. *Socialium*, 7(1), e1734-e1734.
<https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/1734>
- Cedeño, K. J. P., Delgado, K. A. M., Murillo, L. M. P., & Aguilar, L. B. P. (2024). Impacto de las actividades recreativas con tecnologías y su influencia en las conductas adictivas de los adolescentes. *Journal TechInnovation*, 3(1), 78-87.
<https://revistas.unesum.edu.ec/JTI/index.php/JTI/article/view/75>
- Chilán, D. L. P., Zuñiga, K. M., & Santisteban, D. J. M. (2022). Impacto de las nuevas tecnologías móviles en la sociedad. *UNESUM-Ciencias. Revista Científica Multidisciplinaria*, 6(3), 79-86.
<https://revistas.unesum.edu.ec/index.php/unesumciencias/article/view/474>
- Colonio Caro, J. D. (2023). Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. *Propósitos y Representaciones*, 11(2).
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2307-79992023000200002&script=sci_abstract
- Contini, E. N. (2022). Algunos enlaces conceptuales entre redes virtuales, comportamiento agresivo en la adolescencia y psicopatología del desarrollo. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 24(4), 1491-1551.
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=105310>
- Contini, N., Lacunza, A. B., Caballero, S. V., Mejail, S., & Lucero, G. (2022). Las tecnologías digitales como medio para la expresión del comportamiento agresivo en adolescentes. *Perspectivas En Psicología*, 19(1), 1-22.



- de Pediatría, S. A., & Subcomisiones, C. (2024). Adolescencia y bienestar digital: herramientas para los profesionales de la salud. *Arch Argent Pediatr*, 122(1), e202310199. https://www.sap.org.ar/docs/pdf/files_adolesc-y-bienestar-digital-0424_1713304759.pdf
- Franco, R. M. M., López, A. D., & García, J. A. S. (2023). Impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de los adolescentes: Estudio de Instagram y TikTok. *Ciencia y Educación*, 4(2), 12-23. <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/163>
- Gómez Miguel, A., & Calderón Gómez, D. (2022). El ocio digital de la población adolescente. <https://docta.ucm.es/entities/publication/58a78cf4-03b3-413a-8ace-e428e63fffb3>
- Hernández, F. J. R. (2024). Riesgos socioeducativos por uso inadecuado de las tecnologías de la relación, la información y la comunicación. *Tecnologías emergentes y activas en educación*, 31. https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=suMREQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA31&dq=e+impacto+de+la+tecnolog%C3%ADa+en+la+vida++de+los+adolescentes+&ots=KOhP4GT6kF&sig=ha-u57YHRbxoihpUVAZuKFBEOkM&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9088788>
- León, M. E. A., Solórzano, D. Y. V., & Vélez, C. K. Z. (2023). Redes sociales y el comportamiento de los adolescentes en la comunicación digital. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 8(10), 357-371. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9205973>
- Payares Medina, M. M., & Chamorro Posso, M. J. (2023). Impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/62710>
- Pérez-Díaz, J. J., Salas-Montoro, J. A., Rodríguez-Gallego, L., & Mateo-March, M. (2023). Impacto de las nuevas tecnologías en los niveles de actividad física y sedentarismo en el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria: Diagnóstico y plan de acción. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 9-9. <https://revistas.um.es/sportk/article/view/568331>
- Rodríguez, H. J. M. (2023). Entre el entretenimiento y la socialización: un acercamiento a la cultura digital adolescente a través de TikTok. *RICSH Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas*, 12(23), 71-97. <https://ricsh.org.mx/index.php/RICSH/article/view/307>
- Russi, M. E. (2021). 1. Neurodesarrollo cerebral. Los cambios en el cerebro del adolescente. *Una mirada a la salud mental de los adolescentes*, 17. https://xuventude.xunta.gal/images/Observatorio_Galego_da_Xuventude/ano_2022/Una_m



[irada a la salud mental de los adolescentes. Claves para comprenderlos y acompa%3%b1arlos.pdf#page=17](#)

- Tula, Á. T., Zaragoza, N. E. M., & Corona, L. H. (2024). Percepción de los adolescentes respecto de los usos y aplicaciones del TikTok en México: Perception of adolescents regarding the uses and applications of TikTok in Mexico. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 5(2), 912-931. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/1924>
- Vaamonde, A. G. N., Acebes-Sánchez, J., & León-Zarceño, E. (2023). ¿Cómo usan el teléfono móvil y los videojuegos los atletas adolescentes de alto rendimiento? *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(3). <https://revistas.um.es/cpd/article/view/556151>
- Virós-Martín, C., Jiménez-Morales, M., & Montaña-Blasco, M. (2025). Adolescentes, TikTok e Instagram: percepciones sobre el impacto de las tecnologías digitales en su vida social. *Revista de Comunicación*, 24(1), 519-538. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1684-09332025000100519&script=sci_abstract&tlng=en

CONFLICTO DE INTERÉS:

Los autores declaran que no existen conflicto de interés posibles

FINANCIAMIENTO

No existió asistencia de financiamiento de parte de pares externos al presente artículo.

NOTA:

El artículo no es producto de una publicación anterior.

