

Impacto de las redes sociales en los estudiantes de sexto grado de la Escuela Naciones Unidas de Granada, Nicaragua

Impact of social networks on sixth grade students at the United Nations School in Granada, Nicaragua

Ilsia Maria Rodriguez Garcia¹, Edrich Emilio Bolaños Alvarado² y Cliffor Jerry Herrera Castrillo³

¹Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua (UNAN-Managua), ilsia.rodriguez@unan.edu.ni, <https://orcid.org/0009-0003-3514-4776>, Nicaragua

²Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua (UNAN-Managua), edrich.bolanos22075306@estu.unan.edu.ni, <https://orcid.org/0009-0006-9840-7037>, Nicaragua

³Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua (UNAN-Managua) / Centro Universitario Regional Estelí (CUR-Estelí), cliffor.herrera@unan.edu.ni, <https://orcid.org/0000-0002-7663-2499>, Nicaragua

Información del Artículo

Trazabilidad:

Recibido 18-01-2025

Revisado 19-01-2025

Aceptado 27-01-2025

Palabras Clave:

Redes sociales

Impacto

Adolescente

Entornos educativos

Supervisión parental

RESUMEN

Este artículo realizado en el contexto educativo de primaria nicaragüense, tiene por objetivo analizar el impacto de las redes sociales en estudiantes de sexto grado de la Escuela Naciones Unidas en Granada, Nicaragua, empleando un diseño cuantitativo, descriptivo y transversal. Con una muestra de 30 estudiantes, a los que se les aplicaron encuestas estructuradas. Los hallazgos revelaron que el 82% de los adolescentes utilizan dispositivos tecnológicos sin supervisión adulta, mientras que el 67% prefiere plataformas como TikTok. Entre los efectos negativos identificados destacan la adicción, baja autoestima, trastornos del sueño y problemas de salud mental, incluyendo ansiedad y depresión. Aunque las redes sociales ofrecen oportunidades para mejorar habilidades de comunicación, su uso excesivo genera consecuencias adversas en la salud física, mental y social, y su impacto positivo en el rendimiento académico es limitado. El estudio enfatiza la necesidad de estrategias educativas y de supervisión parental para mitigar los riesgos asociados, además de resaltar la importancia de políticas públicas y programas escolares que fomentan un uso saludable de estas plataformas. Padres y docentes desempeñan un papel esencial en la supervisión y educación sobre el uso responsable de las redes sociales, garantizando así el bienestar integral de los adolescentes.

ABSTRACT

The objective of this article, carried out in the Nicaraguan primary school context, is to analyze the impact of social networks on sixth grade students of the United Nations School in Granada, Nicaragua, using a quantitative, descriptive and cross-sectional design. With a sample of 30 students, to whom structured surveys were conducted. The findings revealed that 82% of adolescents use technological devices without adult supervision, while 67% prefer platforms such as TikTok. Among the negative effects identified were addiction, low self-esteem, sleep disorders and mental health problems, including anxiety and depression. Although social networks offer opportunities to improve communication skills, their excessive use generates adverse consequences on physical, mental and social health, and their positive impact on academic performance is limited. The study emphasizes the need for educational strategies and parental supervision to mitigate the associated risks, in addition to highlighting the importance of public policies and school programs that encourage healthy use of these platforms. Parents and teachers play an essential role in the supervision and education on the responsible use of social networks, thus ensuring the overall well-being of adolescents.

Keywords:

Social media

Impact

Adolescent

Educational environments

Parental supervision.

INTRODUCCIÓN

En la era digital, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) han transformado la sociedad, especialmente en los ámbitos social, comercial y educativo, afectando notablemente a los adolescentes

(Guzmán, 2023). La omnipresencia de dispositivos electrónicos y plataformas digitales ha cambiado la forma en que los jóvenes se comunican, aprenden y consumen información. Por un lado, estas tecnologías ofrecen oportunidades sin precedentes para el acceso al conocimiento y la creación de redes sociales; por otro, también presentan desafíos como la sobrecarga de información, la exposición a contenido inapropiado y el riesgo de aislamiento social.

En las últimas décadas, la utilización de las TIC ha provocado transformaciones sociales que reflejan un notable avance tecnológico. No obstante, también han emergido varios desafíos asociados a la tecnología, como la ciberadicción, el cibercrimen, la fijación de género y el uso excesivo e inapropiado de Internet, entre otros. Estos problemas, aunque significativos, carecen de una comprensión profunda y exhaustiva que les otorgue la relevancia que merecen (Deza, 2023).

Las relaciones mediante las redes sociales han causado que los jóvenes sean más sensibles al contacto social, manteniendo la inquietud al rechazo, una inminente preocupación por lo que las demás personas estén pensando de ellos (Crone, 2019 citado en Brand, 2023) y una excesiva motivación por darse a conocer. Las redes sociales han pasado de ser simples plataformas de comunicación a convertirse en un elemento central en la vida de los adolescentes. Estas plataformas influyen en la manera en que los jóvenes perciben el mundo, se relacionan con sus padres y desarrollan su identidad. Aunque las redes sociales ofrecen numerosos beneficios, también plantean riesgos significativos para la salud física y mental de los adolescentes.

Entre los adolescentes el uso excesivo de redes sociales se ha convertido en una preocupación global, que derivan a posibles efectos adversos para su bienestar; la exposición constante de contenido basado en ideales de belleza y éxito, lo que puede derivar en problemas de autoestima, ansiedad y depresión (Manzanero, 2022, p. 30).

A nivel internacional, el impacto de las redes sociales en la salud de los adolescentes ha sido ampliamente estudiado, siendo el ciberacoso un problema cada vez más común, exacerbado por el anonimato y la facilidad de acceso a las redes sociales. La falta de regulación y supervisión en el uso de estas plataformas también contribuye a problemas físicos como la falta de sueño y la inactividad, lo que puede llevar a trastornos del sueño y a un aumento en el riesgo de obesidad (Guerri, 2024).

En Nicaragua, el acceso a las redes sociales ha crecido significativamente en la última década, especialmente entre los adolescentes, un alto porcentaje de jóvenes nicaragüenses utiliza plataformas como Facebook, Instagram y TikTok diariamente. Las conexiones móviles celulares comprenden una cifra de 8,43 millones, que, en relación con la población, representan un 120,5% de las mismas, por otro lado, los usuarios activos en las redes sociales representan el 49,3% en relación a la cifra total de la población de Nicaragua, siendo unos 3,45 millones de usuarios activos. Este aumento en el uso de redes sociales genera preocupación sobre el impacto que está teniendo en la salud mental y física de los adolescentes en el país (Shum, 2023).

La transición entre la niñez y la adultez permite reconocer a los adolescentes como un grupo vulnerable o de riesgo en cuanto a su salud física y mental. Al respecto, la Organización Mundial de la Salud, Alegre (2023) reportó que entre el 10% y el 20% de niños y adolescentes a nivel mundial experimentan problemas de salud. la adolescencia constituye una etapa del ciclo vital donde se llevan a cabo un conjunto de transformaciones importantes a nivel afectivo, cognitivo, social, donde influyen la búsqueda de sensaciones, la baja valoración del riesgo, la oposición frente a las figuras de autoridad y la consolidación de la identidad, conductas que pueden ser explicadas por el proceso de madurez cerebral principalmente de la corteza prefrontal. (Galván, 2017 citado por Alegre, 2023).

En cuanto al uso constante de las redes Vannuccia & Sonja (2020) sugieren que los adolescentes son proactivos en sus interacciones y comportamientos en redes sociales, explorando su identidad, tomando riesgos y abordando la sexualidad mientras construyen comunidades en línea. Estas plataformas les brindan la libertad de expresar y desarrollar identidades que reflejan quiénes son y quiénes desean ser, a menudo mostrando contenido positivo relacionado con comportamientos de riesgo. Asimismo, las teorías de usos y gratificaciones indican que las personas utilizan diversas redes sociales para satisfacer sus múltiples necesidades.

Según Hernández (2017) las nuevas tecnologías han emergido fuera del ámbito educativo, pero su integración en la educación se ha vuelto un aspecto fundamental en la vida moderna. Esto ha dado lugar a un entorno de aprendizaje en el que el estudiante puede asumir un papel activo en su propio proceso educativo. En este contexto, el tiempo y la flexibilidad son cruciales en una educación que se virtualiza cada vez más. Lo virtual ha generado una revolución que plantea nuevos paradigmas educativos y pedagógicos en el uso de las tecnologías.

Sin embargo, la integración de las TIC a la educación requiere de varios factores entre los que destacan el interés y la formación por parte de los docentes, tanto a nivel instrumental como pedagógico. Es vital que los profesores tengan formación sobre el uso de las herramientas de las Tecnología de la Información y la

Comunicación con la finalidad de aprender a aplicarlas e introducirlas cuando se requiera para ofrecer una educación de calidad a todo el alumnado (Morales-Espinoza et al., 2024; Navarro, 2020).

La implementación metodológica actual en esta institución ha generado un ambiente donde el acceso irrestricto a dispositivos tecnológicos y el consumo excesivo de contenido digital han socavado significativamente el proceso educativo. Los estudiantes presentan una serie de problemas como falta de atención, bajo rendimiento académico, conductas inapropiadas y una disminución en sus habilidades sociales y críticas. Esta situación exige una revisión urgente de las políticas institucionales y la implementación de estrategias efectivas para regular el uso de la tecnología y fomentar hábitos de estudio saludables (Meneses et al. 2024).

De esta forma atendiendo a los adolescentes en una etapa temprana de su desarrollo, observando sus acciones, su interacción con otras personas y su relación con el entorno que los rodea. Se vincula con la línea 1: Salud del individuo en las etapas de la vida, que incluye el estudio del proceso de salud y su desequilibrio desde el momento de la gestación hasta la muerte. Según De la Guardia Gutiérrez M (2020), a salud es un concepto positivo que enfatiza los recursos sociales, personales y las aptitudes físicas. En palabras del autor, “La salud abarca aspectos subjetivos (bienestar físico, mental y social), objetivos (capacidad de funcionamiento) y aspectos sociales (adaptación y trabajo socialmente productivo). Por tanto, es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida”. Este concepto sirve de base para nuestra investigación, orientada a fomentar el bienestar integral de los adolescentes.

De acuerdo con los Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) número 3: Salud y Bienestar Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades (Asamblea General de las Naciones Unidas, 2015). Según el Plan Nacional de Lucha contra la Pobreza y para el Desarrollo Humano 2022-2026 (PNCL-DH, 2021), este plan, en su directriz de juventud como eje central del desarrollo, establece: “El Gobierno reconoce a la juventud como eje central del desarrollo, por lo que promueve y defiende el cumplimiento de los derechos humanos de los jóvenes, contribuyendo a la creación de oportunidades y condiciones que faciliten la incorporación de la juventud como sujetos sociales plenos en el ejercicio de sus derechos. Uno de los principales lineamientos del Gobierno es contribuir al desarrollo de la conciencia social y los valores humanos en la juventud nicaragüense, a través de su integración en acciones sistemáticas de motivación, formación, reflexión y participación directa y democrática en los diferentes procesos de desarrollo social, educativos, productivos y culturales” (2015, p. 105).

También se considera relevante la propuesta del (PNCL-DH, 2021) en su la investigación. Entre estos objetivos destacan:

- “Acciones solidarias y actividades de integración social, cultural, ambiental, educativa, formación de valores y convivencia familiar, que permitan el bien común”.
- “Seguimiento a jóvenes en riesgo, promoviendo actividades de tipo social, recreativo, educativo y de formación, que contribuyan a prevenir problemas de adicciones o comportamientos antisociales, volviéndolos partícipes de los diferentes programas y políticas del Gobierno” (p. 106).

El objetivo de la presente investigación es analizar el impacto de las redes sociales en los estudiantes de sexto grado de la Escuela Naciones Unidas de la ciudad de Granada, enfocándonos en los efectos psicológicos y físicos asociados con su uso constante. Se busca identificar los principales factores de riesgo y protección que influyen en la relación entre el uso de redes sociales y el bienestar de los adolescentes. A través de este análisis, se pretende que las estrategias educativas sean de impacto mediático enfocadas en las políticas públicas de un uso más saludable y consciente de las redes.

MATERIALES Y MÉTODOS

Este estudio se realizó durante el segundo semestre 2024 en la Escuela Naciones Unidas en Granada con estudiantes de sexto grado, en edades entre 10 a 16 años. Con un enfoque cuantitativo, descriptivo, prospectivo y de corte transversal. La población estaba compuesta por 30 estudiantes. Se obtuvo una muestra mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia de selección no aleatoria, es una técnica de muestreo en la cual el investigador selecciona muestras basadas en un juicio subjetivo en lugar de hacer la selección al azar. El muestreo no probabilístico se utiliza donde no es posible extraer un muestreo de probabilidad aleatorio debido a consideraciones de tiempo o costo (Sampieri R. H., 2006 citado en Vega, 2019; Dávila, 2024). Así mismo es, por conveniencia, porque las muestras de la población se seleccionaron solo porque están convenientemente disponibles para el investigador, porque son fáciles de reclutar y porque el investigador no consideró seleccionar una muestra que represente a toda la población. (Sampieri R. H., 2006 citado en Vega, 2019). Los criterios de inclusión fueron: Los estudiantes aceptaron participar en el estudio, estudiantes que trajeron el consentimiento informado firmados por sus padres, estudiante activo, la técnica utilizada fue la encuesta.

La investigación se desarrolló en un solo momento aplicando un instrumento compuesto de 14 preguntas cerradas, de opción múltiple, que está dividido en dos partes. En la primera fase se aborda los factores que influyen en el uso de las redes sociales como falta de supervisión adulta, acceso a internet, rendimiento académico que incluyen ítems específicos organizados con las siguientes opciones de respuesta: a) Siempre, b) Algunas veces no, c) Nunca. La segunda fase se describe los efectos las redes sociales en la salud física y mental de los jóvenes que está dividido en autoestima y percepción; en compulsión y conducta adictiva; estrés, ansiedad, depresión y trastornos del sueño las siguientes opciones de respuesta: a) probablemente sí, b) probablemente no, c) indeciso Los instrumentos aplicados fueron previamente validados por expertos y fue aplicado previo consentimiento informado teniendo consideraciones éticas como la autonomía, la beneficencia, justicia y respeto a los estudiantes. (Sampieri, 2006, pág. 218).

Las etapas que siguieron la investigación fueron: Primero se concibió la idea a investigar, se planteó el problema, se elaboró marco teórico, se definió el alcance de la investigación, se establecieron preguntas directrices, se desarrolló el diseño de la investigación, se seleccionó la muestra, se elaboró un instrumento de recolección de datos y se aplicó a una población con las mismas características con el propósito de evaluar la viabilidad, claridad, comprensión y funcionalidad del instrumento, así como identificar posibles problemas, dificultades o mejoras necesarias antes de su implementación completa, así mismos estuvo sujeta a juicio de expertos del tema.

Una vez validado, se procedió a la recolección de datos en la muestra seleccionada. Posteriormente, se llevó a cabo la evaluación y análisis de los datos obtenidos, para lo cual se empleó Microsoft Excel 2021, versión 2108, con el fin de organizar, tabular y procesar la información de manera eficiente. Este proceso permitió llevar a cabo un análisis riguroso, basado en los datos recolectados, y asegurar la validez y fiabilidad del estudio mediante el empleo de técnicas y herramientas adecuadas para el manejo de información cuantitativa.

La redacción y análisis de los resultados se realizó en Microsoft Word 2021, siguiendo las normas de APA 7ª edición, utilizando un formato de interlineado de 1.5, con justificación completa, y con la tipografía Times New Roman, tamaño 12. Para llevar a cabo todo este proceso, se utilizó una computadora de escritorio con un procesador Core i7 de tercera generación, 16 GB de RAM, una tarjeta gráfica GT210, y el sistema operativo Windows 10 Pro, versión 22H2.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los estudiantes de 10 a 16 años están en una etapa crítica de desarrollo emocional, social y cognitivo, la definen como una etapa de crisis que bien resuelta tiene que terminar con el acceso a la autonomía y al control de la propia vida. Un proceso de cambio y de aprendizaje no solo está determinado por lo que se proyecta de dentro hacia afuera, el contexto de socialización juega un papel importante desarrollándose una serie de procesos en el que el mundo virtual adquiere una gran relevancia en la vida de las/os adolescentes (Gema, 2023).

La adicción en el comportamiento, especialmente la adicción al móvil, hoy en día, como señalan (Kuss y Griffiths 2011 citado por Donayres, 2022), es la gratificación por cometer actividades adictivas donde el implicado buscará mantener y reforzar sus conductas adictivas. La adicción es un hábito y un estilo de vida dañino. Respecto al mundo tecnológico, los aparatos que hasta los niños ya empiezan a hacer uso, son causantes de dependencias precoces en menores de edad, quienes ya no pueden recrearse en otras actividades.

A continuación, se presentan los resultados:

Tabla 1: Factores que influyen en el uso de las redes sociales de los estudiantes de 6to grado.

Factor	Indicador	Nº	%
La ausencia de supervisión adulta influye en los contenidos que consumes en internet.	Siempre	23	77%
	Algunas veces no	6	20%
	Nunca	1	3%
Incomodidad e inseguridad mientras navegabas por las redes sociales sin supervisión.	Siempre	20	67%
	Algunas veces no	0	0%
	Nunca	10	33%
Mucho tiempo en redes sociales afecta tu rutina diaria o actividades importantes como el estudio	Siempre	27	90%
	Algunas veces no	2	7%
	Nunca	1	3%

Existe dificultad al dejar de usar las redes sociales cuando ya has alcanzado tu límite de uso.	Siempre	18	60%
	Algunas veces no	6	20%
	Nunca	6	20%
Redes sociales que utilizas más.	Facebook	12	40%
	Instagram	1	3%
	Twitter	0	0%
	WhatsApp	4	13%
	TikTok	13	43%
Notas que las redes sociales interfieren con tu capacidad de concentrarte en tus estudios.	Siempre	14	47%
	Algunas veces no	8	27%
	Nunca	8	27%
total		30	100%

Un 77% de los adolescentes afirma que la falta de supervisión adulta influye siempre en los contenidos que consumen en internet. Este dato indica que la mayoría de los jóvenes reconoce que la ausencia de supervisión puede afectar la calidad o el tipo de contenido que ven. En cuanto a la incomodidad e inseguridad al navegar sin supervisión, el 20% respondió "algunas veces". El 3% respondió "nunca". Esto se relaciona con lo menciona Álvarez que el control parental en el uso de Internet tiende a tener efectos positivos sobre todo en contextos abiertos, afectivos, que apoyan la autonomía del adolescente, y negativos en contextos inconsistentes y controladores de hecho, el uso de Internet puede ser fuente de conflictos familiares. Durante la adolescencia, los padres tienden a no ser restrictivos y controladores en el uso de Internet hacia sus hijos, por miedo a ser rechazados, lo que indica que no se estancando cuenta sobre contenido que están consumiendo. (2018, p.20).

Cabe recalcar que el tipo contenidos pueden afectar a los adolescentes produciéndoles daños psicológicos y emocionales. Debido a la inmadurez y falta de autoestima que pueden tener, lo que les hace sensibles a este tipo de situaciones y muy fáciles de manipular. De hecho, pueden llegar a asumir determinados contenidos como ciertos o positivos y adoptar como comportamientos o valores normales actitudes perjudiciales como el sexismo, machismo, homofobia, racismo. Así como la promoción de desórdenes alimenticios, autolesiones, consumo de drogas, retos peligrosos (Gómez-Martínez, et al. 2024)

Otro aspecto que se ha analizado es la incomodidad e inseguridad que sufren los adolescentes mientras navegan por las redes sociales sin supervisión. El 67% de los adolescentes respondieron "siempre" lo que revela una preocupación significativa por los riesgos asociados con la navegación en línea sin acompañamiento. Los adolescentes son vulnerables a los riesgos y peligros de las redes sociales respecto a la privacidad, suplantación de identidad, puesto que en muchas ocasiones no son conscientes de lo lejos que puede llegar una publicación, una foto o un vídeo subido a ellas, especialmente cuando no se han preocupado de configurar su perfil para que solo puedan ver lo que publica sus amigos. Este dato podría estar relacionado con el miedo a encuentros incómodos o peligrosos en plataformas sociales, como el acoso o la exposición a contenido inapropiado. Por otro lado, un 33% respondió "nunca", en estos casos podría indicar una sensación de confianza o familiaridad con el entorno digital, aunque aún es una minoría.

Con relación al mucho tiempo en redes sociales afecta la rutina diaria o actividades importantes como el estudio donde el 90% de los adolescentes respondió "siempre", este dato es alarmante ya que la obsesión por las redes sociales está negativamente relacionado con el uso desregulado de las emociones, en este sentido los adolescentes están pendientes a cada instante de los mensajes, audios, plataformas. Esto se relaciona con lo que plantea los siguientes actores para Franco (2023). El abuso del uso en las redes sociales se ha visto normalizado por el constante avance de la tecnología, según Alarcón & Salas (2022), la adicción a las redes sociales tiene diferentes motivaciones entre ellas se encuentran trabajo, estudios, relaciones amicales, información y otras. De igual manera, para Salazar et al. (2021) nos dice, que el desarrollo del internet ha dado una nueva visión en la vida cotidiana del ser humano, siendo una de las razones que causa adicción a las redes sociales.

Por otro lado, los estudios realizados según Cervantes & Chaparro (2021), nos dice que los adolescentes son tendientes a presentar adicción a las redes sociales cuando existe disfuncionalidad familiar, ya que presentan bajos niveles de armonía y afectividad. Incluso existen aún más motivos por lo que los adolescentes presentan adicción, como nos menciona Jasso et al. (2017), el acceso fácil a los dispositivos móviles y más aún con el acceso sencillo y global del internet también es una causa del problema de adicción en estudiantes. De todo lo expuesto, Martínez et al. nos dice, que existe un alto incremento del uso de las redes sociales en la población juvenil y notoriamente este se ve relacionada en un mal uso, además, el uso de ellas influye en la vida y actividad cotidiana de los estudiantes universitarios, lo que les afecta negativamente en su vida y salud (2022, p.4).

Finalmente, el 7% respondió “algunas veces” y 3 % “nunca”, de hecho, aquí se puede ver que en porcentajes muy bajos las redes sociales afectan tu rutina diaria y actividades importantes como el estudio. Las distracciones constantes de las redes sociales dificultan el rendimiento académico, lo que sugiere que el impacto varía según factores como la gestión del tiempo. Esto resalta la necesidad de programas educativos que ayuden a los adolescentes a manejar su tiempo en redes sociales y a establecer límites para mejorar su concentración y rendimiento académico.

Con respecto a la dificultad al dejar de usar las redes sociales cuando ya has alcanzado tu límite de uso, el 60% respondió “siempre”, El uso intensivo de redes sociales entre los adolescentes presenta una correlación preocupante con una disminución en su bienestar psicológico y social. La accesibilidad constante a internet, sumada a la presión social por conformarse a ideales virtuales, ha generado una dependencia digital que afecta negativamente la autoestima, las habilidades sociales y el rendimiento académico. La comparación constante con otros usuarios, el ciber acoso y la exposición a contenidos inapropiados pueden desencadenar ansiedad, depresión y trastornos del sueño. Además, la sustitución de las interacciones sociales cara a cara por las virtuales puede limitar el desarrollo de habilidades empáticas y de comunicación efectiva.

Con un 20% asegura que, en “algunas veces no” se le presenta dificultad al dejar de usar las redes sociales aun cuando ya han alcanzado su límite, como sugiere Lorena (2014) se observa cierta dependencia de los adolescentes y los jóvenes por este tipo de pantallas, por lo que este estudio sugiere que los padres deben realizar un acompañamiento y un estricto control en la utilización de cualquiera de las pantallas interactivas, ya que las mismas están influenciando de manera negativa en el comportamiento de la población juvenil. Un reciente informe de “Generaciones Interactivas en el Ecuador” señala que el 53% de los jóvenes utilizan la red social Facebook. Esto implica que la mayoría de los jóvenes ecuatorianos dedican la mayor parte de su tiempo a realizar diferentes actividades de las redes 2 sociales, tales como: subir fotos, comentar publicaciones, editar su perfil o simplemente a visitar el muro de algún amigo (2021, p.1).

Por otro lado, con un 20% de los adolescentes responden que “nunca” se les presenta dificultad al dejar de usar las redes sociales un cundo han alcanzado su tiempo límite, sin embargo, Gema (2023), sugiere que el uso de internet produce modificaciones en las estructuras cerebrales haciendo que las/os adolescentes sean más impulsivos y con mayores problemas de atención y concentración, otros aportan una visión más optimista y lo consideran cierto temor a la evolución tecnológica. Sí es cierto que estos jóvenes se han hecho adolescentes en internet y han aprendido a relacionarse con internet (Fandiño y Rodríguez, 2021).

Los datos planteados indica que es necesario profundizar en la investigación sobre los mecanismos psicológicos y sociales que subyacen a esta relación, así como en los factores individuales y contextuales que modulan su impacto. Un análisis más detallado permitiría identificar subgrupos de adolescentes más vulnerables, diseñar intervenciones más específicas y evaluar su eficacia a largo plazo. Es fundamental comprender cómo las características individuales (edad, género, personalidad), el contexto social (familia, escuela, amigos) y los tipos de plataformas utilizadas interactúan para influir en el bienestar de los adolescentes. Además, es crucial explorar el papel de los algoritmos y la personalización del contenido en la generación de hábitos de uso problemático.

Al respecto a las redes sociales que los adolescentes más utilizan y prefieren se encuentran en primer lugar, TikTok con un 43%, Facebook con el 40%, con el 13% utiliza WhatsApp, seguido por en menor instancia con el 3% Instagram y con el 0 % Twitter. En otras palabras, el TikTok y Facebook son las plataformas predominantes entre los adolescentes, destacándose especialmente TikTok por su atractivo contenido visual y dinámico, como los videos cortos, que se han convertido en la forma preferida de consumo. Esta tendencia marca un cambio en las preferencias de los adolescentes, quienes ahora optan por plataformas más interactivas y creativas en lugar de redes sociales más estáticas como Instagram. Por otro lado, WhatsApp, aunque tiene un uso relativamente bajo en comparación con otras redes sociales, sigue siendo una herramienta clave para la comunicación privada entre amigos y grupos. Sin embargo, no se utiliza tanto para compartir contenido viral ni para interactuar de manera pública. El bajo uso de Instagram podría reflejar esta preferencia creciente por plataformas que fomentan una mayor interactividad y creatividad, como TikTok, lo que sugiere un cambio significativo en las dinámicas sociales y de entretenimiento entre los adolescentes.

Estos datos se relacionan con lo que plantea Clinic (2024), en una encuesta realizada en 2022 entre jóvenes de 13 a 17 años donde reveló que el 35 % de los adolescentes usa al menos una de las 5 plataformas de redes sociales más de varias veces al día. Las cinco plataformas de las redes sociales son YouTube, TikTok, Facebook, Instagram y Snapchat. Las redes sociales no afectan a todos los adolescentes de la misma manera. El uso de las redes sociales está relacionado con efectos saludables y no saludables para la salud mental. Estos efectos varían de un adolescente a otro. Los efectos de las redes sociales en la salud mental dependen de factores como los siguientes: lo que un adolescente ve y hace en Internet, la cantidad de tiempo que permanece en línea, los factores psicológicos, como el nivel de madurez y las enfermedades mentales preexistentes, las circunstancias personales, como los factores culturales, sociales y económicos.

Tabla 2: Identificar los efectos las redes sociales en la salud física y mental de los estudiantes de 6to grado.

Factor	Indicador	Nº	%
Se te dificulta relacionarte con los demás.	Probablemente si	8	27%
	Probablemente no	18	60%
	Indeciso	4	13%
Te inquieta ser rechazado.	Probablemente si	14	47%
	Probablemente no	15	50%
	Indeciso	1	3%
Tengo preocupación por lo que los demás piensen mí.	Probablemente si	12	40%
	Probablemente no	16	53%
	Indeciso	2	7%
Te sientes irritado o ansioso cuando no puedes acceder a redes sociales o juegos en línea.	Probablemente si	12	40%
	Probablemente no	14	47%
	Indeciso	4	13%
Te cuesta resistir la tentación de revisar tus redes sociales incluso cuando no recibes notificaciones.	Probablemente si	8	27%
	Probablemente no	18	60%
	Indeciso	4	13%
Tus patrones de sueño se ven afectados por el tiempo que pasas en redes sociales.	Probablemente si	11	37%
	Probablemente no	18	60%
	Indeciso	1	3%
Las redes sociales son una fuente de apoyo emocional en momentos difíciles.	Probablemente si	18	60%
	Probablemente no	9	30%
	Indeciso	3	10%
Has dejado de hacer actividades que te gustan por pasar tiempo en redes sociales.	Probablemente si	10	33%
	Probablemente no	19	53%
	Indeciso	1	13%
total		30	100%

De la misma forma se presentan los resultados obtenidos de la pregunta sobre la dificultad para relacionarse con los demás. El 60% respondió "probablemente no", sugiriendo que no encuentran problemas al relacionarse. Carmen (2024), planea que en la adolescencia las relaciones sociales son un factor muy importante del desarrollo, ya deja atrás la dependencia familiar y busca la pertenencia a un grupo, que le permitirá desplegar una serie de habilidades sociales necesarias para su madurez y autonomía y juegan un papel decisivo en su bienestar emocional. Le sigue con el 27% respondió "probablemente sí", indicando una posible dificultad, en este sentido hay que destacar que las habilidades sociales son las capacitan a los adolescentes para interactuar con los demás de un modo determinado, que es aceptado y valorado social y mutuamente beneficioso para los que interactúan. A demás es la forma en que nos comportamos y lo que decimos cuando estamos con los demás.

Mientras que Un 13% se mostró indeciso ante la pregunta, lo que refleja que no tienen una opinión clara sobre el tema. Esta competencia social será básica para establecer vínculos y también para resolver conflictos cotidianos. Pero cuando hay dificultades para relacionarse puede ser muy doloroso para el adolescente. Algunos de los problemas en las relaciones sociales son: excesiva timidez, dificultando unas relaciones sociales satisfactorias, aislamiento, falta de asertividad: no saber decir que no, agresividad, ansiedad social, existe un temor a ser juzgado por los demás y esto hace difícil hacer nuevos amigos, déficit en habilidades sociales para resolver situaciones cotidianas sociales. Y el 3% estaba indeciso lo que indica no conocía del tema.

Por otra parte, se les pregunto si les inquietaba el ser rechazo. Un 50% parece tener una postura menos preocupada al respecto lo que sugiere que no todos perciben el rechazo como una amenaza significativa en su vida. Las relaciones mediante las redes sociales han causado que los jóvenes sean más sensibles al contacto social, manteniendo la inquietud al rechazo, una inminente preocupación por lo que las demás personas estén pensando de ellos y una excesiva motivación por darse a conocer. (Crone, 2019 citado en

Brand, 2023). Le sigue con un 47% expresa que sí les inquieta el rechazo las personas que tienen demasiado miedo al rechazo pueden no atreverse a intentar algo que desean. Desde luego, evitan el rechazo, pero también tienen absolutamente garantizado que nunca conseguirán lo que desean porque no se atreven a intentarlo.

Por otro lado, un 53% revela que se siente profundamente influenciado por lo que los demás piensen de ellos. Este dato refleja que más de la mitad de los encuestados experimenta una fuerte sensibilidad hacia las opiniones externas. Para Dawn Bounds, (2024) la naturaleza adictiva de las redes sociales activa el centro de recompensa del cerebro mediante la liberación de dopamina. Se trata de una "sustancia química del bienestar" vinculada a las actividades placenteras. Cuando se publica algo, amigos y familiares pueden darle "Me gusta", lo que nos proporciona un subidón de dopamina. Sin embargo, cuando no obtén ese subidón o aprobación, puede afectar el sentido de identidad y de idoneidad. FOMO (miedo a perderse algo): el uso de las redes sociales aumenta el sentimiento de FOMO en muchas personas.

Así mismo un 40% menciona que probablemente les preocupa lo que los demás piensan de ellos, esto quiere decir las **preocupaciones de los adolescentes** suelen estar relacionadas con la aceptación social, la seguridad en sí mismos o su propia identidad y un Finalmente un el 7% indecisos muestran que una pequeña fracción de personas que aún no tiene claridad sobre las percepciones sociales afecten su seguridad emocional

Por otra parte, se les pregunto sobre si se sientes irritado o ansioso cuando no puedes acceder a redes sociales o juegos en línea Un 40% de los encuestados siente ansiedad o irritación cuando no puede acceder a las redes sociales, lo que sugiere que algunas personas podrían estar desarrollando una dependencia emocional hacia estas plataformas. Según HelpGuide.org, (2024), Muchas personas juegan para controlar la ansiedad. Cuando juegan, suelen decir que se separan de sus sentimientos de ansiedad o proyectan sus sentimientos de ansiedad en la emoción que sienten cuando participan en el juego de su elección. Como resultado, el juego puede convertirse en parte de su vida cotidiana, y el impulso de jugar puede invadir el resto de sus vidas, le sigue con un 47% no se ve tan afectado por la falta de acceso, lo que indica que mantienen un uso más equilibrado. Un 13% está indeciso sobre este aspecto, lo que refleja que algunas personas no están completamente seguras de cómo se sienten respecto a la tentación de revisar sus redes sociales sin recibir notificaciones.

Los datos muestran que un 37% siente que el tiempo en redes sociales afecta negativamente su sueño, lo que resalta la preocupación de que las plataformas sociales puedan interferir con el descanso. Sin embargo, el 60% no percibe esta influencia, lo que sugiere que muchas personas pueden gestionar el uso de redes sociales sin que afecte su calidad de sueño. El 3% indeciso podría representar a aquellos que aún no han identificado una conexión clara o significativa entre el uso de redes sociales y sus patrones de descanso.

El insomnio se puede definir como la dificultad persistente en el inicio del sueño, su duración, consolidación o calidad. Este puede ocurrir a pesar de la presencia de condiciones idóneas para que se produzca el sueño normal. El insomnio lleva a deterioro en áreas de la vida de la persona como la social y laboral, e incluso el adecuado funcionamiento humano. Estos hallazgos sugieren que el mecanismo detrás de la correlación significativa entre el uso social excesivo y la disminución del nivel de bienestar podría entenderse, dado el nivel de insomnio que uno podría experimentar. Una explicación razonable sería por miedo a perderse algo (mensaje, noticia, etc.). Por lo tanto, las personas pueden autorregular su deseo de mantener los lazos sociales utilizando las redes sociales de una manera problemática, lo que conduce al insomnio (Yepes & Rojas 2022; Rodado et al. 2021; Ochoa & Barragán 2022; Jasso et al. 2017 citado en Deza, 2023).

El 60% de los encuestados considera que las redes sociales son una fuente de apoyo emocional durante momentos difíciles, lo que subraya cómo estas plataformas pueden desempeñar un papel positivo al conectar a las personas y ofrecer consuelo, consejo o empatía en situaciones de estrés o dificultades emocionales. Como plantea HelpGuide.org, (2024), Estar conectado socialmente con otros puede aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión, aumentar la autoestima, brindar consuelo y alegría, prevenir la soledad e incluso agregar años a su vida. Por otro lado, la falta de nexos sociales sólidos puede representar un grave riesgo para su salud mental y emocional.

Sin embargo, un 30% no ve las redes sociales de la misma manera, tal vez debido a una percepción de interacciones menos significativas o genuinas, lo que sugiere que la calidad del apoyo emocional percibido en estas plataformas puede variar considerablemente entre los individuos. Es importante recordar que las redes sociales nunca pueden sustituir la conexión humana en el mundo real. Requiere contacto en persona con otros para activar las hormonas que alivian el estrés y lo hacen sentir más feliz, más saludable y positivo. Irónicamente, para una tecnología diseñada para acercar a las personas, pasar demasiado tiempo interactuando con las redes sociales puede hacerlo sentir más solo y aislado, y exacerbar los problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión. (HelpGuide.org, 2024) y El 10% indeciso refleja que no todos tienen una opinión clara sobre el impacto emocional de las redes sociales, lo que puede estar relacionado menos frecuente o enfocado en aspectos emocionales de estas plataformas.

Por lo que se refiere a que, si las plataformas no han reemplazado sus actividades personales, un 33% de los encuestados reconoce haber dejado de lado actividades que disfrutaban debido al tiempo que pasan en redes sociales, esto se relaciona con lo que plantea Ehmke (2024.), donde menciona que los adolescentes son expertos en mantenerse ocupados en las horas después de la escuela y hasta mucho tiempo después de la hora de ir a dormir. Le sigue con un 53% que no le afecta esto quiere decir hacen un buen uso de la red social y el 13% indeciso refleja que, para algunas personas, la relación con las redes sociales y sus efectos sobre el tiempo libre aún no está completamente clara o consolidada.

CONCLUSIÓN

La investigación revela que la falta de supervisión adulta es un factor determinante en el uso de las redes sociales por parte de los estudiantes, debido a permite que los adolescentes accedan libremente a internet y redes sociales, aumentando su exposición a riesgos como el ciberacoso, el contacto con contenido inapropiado y la participación en retos virales peligrosos. En cuanto al tiempo que los estudiantes dedican a las redes sociales su uso es prolongado y esto no solo interfiere con sus actividades cotidianas, como los estudios y el descanso, sino que también incrementa el riesgo de adicción a las redes.

El análisis de las plataformas más utilizadas indica que TikTok, Facebook y WhatsApp, estas redes son particularmente atractivas debido a su diseño interactivo, los contenidos audiovisuales llamativos y su capacidad para fomentar conexiones sociales. Sin embargo, su popularidad también refuerza el uso excesivo y la dependencia, especialmente en contextos donde los adolescentes, el uso de las redes sociales en los adolescentes son diversos y están profundamente interrelacionados.

Asimismo, el tiempo excesivo que los adolescentes dedican a las redes sociales afecta su capacidad para concentrarse en actividades esenciales como el estudio, el descanso y la interacción familiar. En este contexto, se hace evidente la necesidad de promover una mayor implicación de padres y docentes en la vida digital de los adolescentes. Esto incluye educar a los adultos sobre cómo supervisar eficazmente el uso de dispositivos, establecer límites saludables y fomentar actividades que reduzcan la dependencia tecnológica, como deportes.

El uso de redes sociales tiene un impacto significativo en la salud física y mental de los adolescentes, desde el punto de vista emocional, física, y psicológico. Además, las redes sociales pueden ser un catalizador para el desarrollo de trastornos como la depresión y la adicción tecnológica, especialmente cuando no existe un equilibrio adecuado entre el uso digital y otras actividades fundamentales para el desarrollo integral de los adolescentes. Por otra parte, el ciberacoso y las interacciones negativas pueden tener un impacto duradero en la salud emocional de los estudiantes, afectando su capacidad para establecer relaciones saludables y su percepción de seguridad en el entorno digital.

Para abordar estos desafíos, se requiere un enfoque colaborativo entre padres, docentes y los propios adolescentes. Es necesario implementar programas educativos que aborden temas como el manejo de la autoestima, la gestión del tiempo en redes sociales y el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales. Asimismo, la regulación del acceso y la promoción de actividades fuera del entorno digital son esenciales para mitigar los efectos negativos de las redes sociales y potenciar sus beneficios.

Entre las líneas futuras de investigación se sugiere incluir a los padres o tutores y maestros en el estudio, debido a que son una parte importante para el proceso de aprendizaje de sus hijos.

Por último, es necesario precisar que una de las limitaciones de este estudio fue el tamaño reducido de la muestra debido a que no todos los adolescentes trajeron su consentimiento firmado por sus padres.

REFERENCIAS

- Alegre A. (12 de Julio de 2023). *Los adolescentes en la era digital: ¿cuál es el impacto de las redes sociales en los jóvenes desde la Psicología?* USMP: <https://fcctp.usmp.edu.pe/noticias/posgrado-de-psicologia/los-adolescentes-en-la-era-digital-cual-es-el-impacto-de-las-redes-sociales-en-los-jovenes-desde-la-psicologia/>
- Álvarez, D. (02 de 06 de 2018). <https://www.aidep.org/sites/default/files/2019-04/RIDEP51-Art2.pdf>
- Asamblea General de las Naciones Unidas. (2015). *Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Una oportunidad para América Latina y el Caribe*. Estados Unidos. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.agci.cl/images/centro_documentacion/AGENDA_2030_y_los_ODS.pdf
- Calero, D. N. (noviembre de 2015). <https://repositorio.unan.edu.ni/id/eprint/2183/1/10417.pdf>
- Carmen. (7 de marzo de 2024). <https://psicologacarmengay.com/problemas-en-las-relaciones-sociales-en-la-adolescencia/>
- Caro, J. D. (14 de diciembre de 2022). <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/1759/1817>

- Cahuana, C. (15 de noviembre de 2021). <https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/74afe048-5d57-469e-9f4e-ddb187124ce4/content>
- Clinic, M. (20 de abril de 2024). <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teens-and-social-media-use/art-20474437>
- Dávila, F. (2024). Ecos de la interculturalidad en las prácticas ecológicas, fundamentan el bioaprendizaje en estudiantes de educación superior: Echoes of interculturality in ecological practices base biolearning in higher education students. *Revista Latinoamericana De Calidad Educativa*, 1(4), 19-26. <https://doi.org/10.5281/ty80gv81>
- Dawn Bounds. (10 de mayo de 2024). https://health-ucdavis-edu.translate.goog/blog/cultivating-health/social-medias-impact-our-mental-health-and-tips-to-use-it-safely/2024/05?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=rq#:~:text=Social%20media%20use%20may%20increase,chemical%22%20linked%20
- De la Guardia Gutiérrez M, R. L. (29 de junio de 2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Artículo*. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081#:~:text=La%20Salud%2C%20abarca%20aspectos%20subjetivos,el%20objetivo%20de%20la%20vida
- Deza, F. J. (10 de octubre de 2023). El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica. *Artículo*. Facultad de Derecho, Escuela de Derecho, Universidad Continental., Perú. doi:<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>
- Díaz, S. R. (26 de junio de 2024). <https://www.camjol.info/index.php/recsp/article/view/18488>
- Donayres. (14 de julio de 2022). Obtenido de https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11499/2/IV_FHU_501_TE_Torres_Donayres_2022.pdf
- Ehmke, R. (17 de abril de 2024.). <https://childmind.org/es/articulo/como-afecta-el-uso-de-las-redes-sociales-los-adolescentes/>
- Franco, J. (1 de octubre de 2023). doi:<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>
- Franco, R. M. (2 de febrero de 2023). <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/163>
- Gema, L. (junio de 2023). *Revista De Educacion Social*. <https://eduso.net/res/revista/36/miscelanea/redes-sociales-influencia-en-la-construccion-de-la-identidad-de-las-os-adolescentes-que-residen-en-centros>
- Guerri, M. (4 de marzo de 2024). *Psicoactiva*. <https://www.psicoactiva.com/blog/redes-sociales-y-salud-mental/>
- Gómez-Martínez, K. N. , Soriano-Sánchez, S. P., Soriano-Rivera, K. M., Triminio-Zavala, C. M., & Herrera Castrillo, C. J. (2024). Guías de Laboratorio para el Aprendizaje del Electromagnetismo: Laboratory Guides for Learning Electromagnetism. *Revista Latinoamericana De Calidad Educativa*, 1(3), 11-20. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13630978>
- Guzmán Brand, V. &. (9 de marzo de 2023). Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente. Una revisión sistemática. *Artículo de revisión*. Corporación Unificada Nacional de Educación Superior-CUN. , Colombia. <https://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/view/1511/1640>
- HelpGuide.org. (17 de julio de 2024). *uego compulsivo y ansiedad*. <https://www.helpguide.org/es/ansiedad/juego-compulsivo-y-ansiedad>
- Hernández, R. M. (1 de junio de 2017). Impacto de las TIC en la educación: Retos y Perspectivas. *Artículo de revisión* . Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú. <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/149/251>
- Hernández, S. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: Mc Graw Hill Education. Obtenido de <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Lorena, G. (7 de marzo de 2014). <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/3659/1/10335.PDF>
- Manzanero, D. (20 de mayo de 2022). Impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes y como ello afecta a diferentes variables Psicológica. *Trabajo de fin de año*. Universidad Europea. <https://es.scribd.com/document/673624071/Selina-Manzanero-Tfg>
- Marcela, N. M. (10 de febrero de 2020). <https://repositorio.unan.edu.ni/id/eprint/14809/1/14809.pdf>
- Mary, V. C. (15 de enero de 2024). <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/13808>
- Meneses Córdoba, J. O., Rodríguez, F. R., Ramos Andino, R. A., Suárez Soza, M. M., & Herrera Castrillo, C. J. (2024). Estilos de vida saludable a través del consumo de productos agroecológicos entre productores, estudiantes y profesores: Healthy lifestyles through the consumption of

- agroecological products among producers, students and teachers. *Revista Latinoamericana De Calidad Educativa*, 1(4), 68-76. <https://doi.org/10.70625/cj3rdn47>
- MINSA. (2021). *Plan Nacional de Lucha contra la Pobreza y para el Desarrollo Humano 2022-2026*. Managua. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.pndh.gob.ni/documentos/pnlc-dh/PNCL-DH_2022-2026\(19Jul21\).pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.pndh.gob.ni/documentos/pnlc-dh/PNCL-DH_2022-2026(19Jul21).pdf)
- Morales-Espinoza, E. M., López-Acevedo, B. A., Moreno-Videa, D. J., & Herrera Castrillo, C. J. (2024). Estrategias metodológicas para el aprendizaje del campo magnético en espiras circulares: Methodological strategies for learning the magnetic field in circular loops. *Revista Latinoamericana De Calidad Educativa*, 1(3), 37-49. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13841166>
- Navarro, A. (15 de mayo de 2020). *La importancia de las TIC en la educación*. Obtenido de MEDAC: <https://medac.es/blogs/sociocultural/las-herramientas-tic-en-la-educacion>
- OMS. (23 de agosto de 2018). *Género y salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/gender>
- OMS, O. M. (2020). "Indicadores Demográficos y de Salud". Obtenido de <https://www.who.int/>
- PNCL-DH. (19 de julio de 2021). [https://www.pndh.gob.ni/documentos/pnlc-dh/PNCL-DH_2022-2026\(19Jul21\).pdf](https://www.pndh.gob.ni/documentos/pnlc-dh/PNCL-DH_2022-2026(19Jul21).pdf)
- Rojas, E. S. (diciembre de 2020). <https://repositorio.upeu.edu.pe/server/api/core/bitstreams/fd308ff7-fd9d-453d-a023-a996e2f11525/content>
- Sampieri, H. (2010). https://www.eumed.net/libros-gratis/2012a/1158/disenio_de_la_investigacion.html#:~:text=Estudios%20descriptivos&text=Miden%20y%20eval%C3%BAan%20diversos%20aspectos,describir%20lo%20que%20se%20investiga
- Sampieri, R. (2006). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill. En 4 (Ed.). <https://portaprodti.wordpress.com/enfoque-cualitativo-y-cuantitativo-segun-hernandez-sampieri/>
- Sampieri, R. H. (2006). *Metodología de la investigación* (4 ed., Vol. Cuarta edición). (I. Lopez, Ed.) McGraw-Hill Interamericana. Obtenido de <http://187.191.86.244/rceis/registro/Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n%20SAMPIERI.pdf>
- Sampieri, R. H. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGRAW-HILL.
- Shum, Y. (22 de abril de 2023). *Estadísticas de la Situación digital, Internet y redes sociales Nicaragua 2023*. Yi Min Shum Xie.: <https://yiminshum.com/estadisticas-digital-internet-redes-sociales-nicaragua-2023/>
- Vannuccia A, S. y. (2020). *Social media use and risky behaviors in adolescents: A metaanalysis*. Columbia University: Elsevier. doi:10.1016/j.adolescencia.2020.01.014
- Vega, D. C. (2019). http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/108928/secme-10911_1.pdf?sequence=#:~:text=El%20muestreo%20no%20probabil%C3%ADstico%20es,hacer%20la%20selecci%C3%B3n%20al%20azar