

ADOLESCENTES EN LA ERA DIGITAL. DESVELANDO LAS RELACIONES ENTRE LAS REDES SOCIALES, EL AUTOCONTROL, LA AUTOESTIMA Y LAS HABILIDADES SOCIALES

Adolescents in the digital age. Uncovering the relationships between social networks, self-control, self-esteem and social skills

Francisco José Rubio Hernández¹

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7736-912X>

Elena González Calahorra²

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-9024-5227>

José Luis Olivo Franco³

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7781-1261>

Recibido: 1/07/2024 • Aprobado: 25/07/2024

Cómo citar: Rubio Hernández, F. J., González Calahorra, E. & Olivo Franco, J. L. (2024). Adolescentes en la era digital. Desvelando las relaciones entre las redes sociales, el autocontrol, la autoestima y las habilidades sociales. *Ciencia y Educación*, 8(3), 39-58. <https://doi.org/10.22206/cyed.2024.v8i3.3209>

Resumen

El uso desmedido de las tecnologías por parte de los menores de edad puede acarrear consecuencias negativas. Este estudio, con una muestra de 158 adolescentes de educación secundaria obligatoria, analizó la influencia de las redes sociales en sus habilidades interpersonales, autoestima y autocontrol. A través de una investigación cuantitativa descriptivo-correlacional, se aplicó un cuestionario de 55 ítems. Se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman, las pruebas U de Mann-Whitney y H de Kruskal-Wallis, y análisis de contenido para las preguntas de respuesta abierta. Casi el 40% de los adolescentes no se sentía cómodo hablando en público. 6 de cada 10 se percibían inútiles en ocasiones y dedicarían más tiempo al estudio si no estuvieran conectados a internet. El 70% reconoció problemas de concentración. Las redes sociales fueron más usadas por mujeres, principalmente TikTok, Instagram y WhatsApp, y prioritariamente con finalidades comunicativas, de entretenimiento y diversión. Se encontró una relación significativa entre el uso de redes sociales y el autocontrol. Si bien no se detectaron niveles graves de dependencia, sí se identificaron

Abstract

The excessive use of technology by minors can have negative consequences. This study, with a sample of 158 adolescents in compulsory secondary education, analysed the influence of social networks on their interpersonal skills, self-esteem and self-control. Through a quantitative descriptive-correlational research, a 55-item questionnaire was applied. Spearman's correlation coefficient, Mann-Whitney U-test, Kruskal-Wallis H-test, and content analysis were used for the open-ended questions. Almost 40% of adolescents did not feel comfortable speaking in public. 6 out of 10 perceived themselves as useless at times and would spend more time studying if they were not connected to the internet. Seventy per cent reported problems concentrating. Social networks were used more by women, mainly TikTok, Instagram and WhatsApp, and mainly for communication, entertainment and fun purposes. A significant relationship was found between the use of social networks and self-control. Although no serious levels of dependence were detected, self-control problems were identified in young people. It is recommended that programmes be

¹ Universidad Internacional de Valencia, España. Email: franciscojose.rubio0@professor.universidadviu.com

² Universidad Nebrija, España. Email: egonzalezc13@alumnos.nebrija.es

³ Universidad Internacional de Valencia, España. Email: joseluis.olivo@campusviu.es



problemas de autocontrol en los jóvenes. Se recomienda implementar programas para prevenir la adicción al mundo virtual y fomentar un uso responsable de las tecnologías.

Palabras clave: adolescencia, redes sociales, habilidades sociales, autoestima, autocontrol.

Introducción

El mundo es una aldea global donde las tecnologías de la relación, la información y la comunicación ejercen su poder intangible sobre la vida de los individuos, que comparten información y experiencias, contribuyendo a la creación de tendencias sociales. En este proceso, definen y adoptan una identidad que puede afectar, entre otros aspectos, a su autoestima y deseabilidad social. Es decir, a su necesidad de aprobación social y aceptación con la creencia de que ésta se puede obtener por medio de conductas culturalmente apropiadas y aceptables (Sigüenza et al., 2019).

El uso exorbitado de las nuevas tecnologías influye en los adolescentes, teniendo como consecuencia el desplazamiento del contacto social, pudiendo afectar a sus relaciones interpersonales, y dando lugar a jóvenes socialmente menos hábiles (Tonato y Valencia, 2021; Rubio y Trillo, 2024).

De igual modo, un uso excesivo o inadecuado de las redes sociales por parte de los adolescentes podría provocar distorsiones entre el mundo virtual y el offline, aislamiento social, problemas de salud (sobre todo mental), así como disminuciones en el rendimiento académico (Valencia et al., 2021) y procrastinación académica (Yana et al., 2022).

Además, las redes sociales pueden proporcionar espacios en los que explorar la identidad de los sujetos, así como su presentación a las demás personas, pudiendo existir ciertas relaciones entre sus usos y la construcción del afecto, el autocon-

implemented to prevent addiction to the virtual world and to encourage responsible use of technologies.

Keywords: adolescence, social media, social skills, self esteem, self control.

cepto y la autoestima en la adolescencia (Morán y Castaño, 2021).

Así pues, en la sociedad digital y de la información se ha asistido al desenvolvimiento de hábitos de tipo comunicativo que han interferido en los vínculos y las interacciones cara a cara entre humanos. Estos cambios suelen estar asociados a la utilización de dispositivos móviles conectados a Internet. Paralelamente, se han identificado ciertas relaciones existentes entre el uso problemático de dichos dispositivos, las redes sociales y los déficit en el autocontrol (Menéndez y De la Villa, 2020).

Por todo ello, a continuación se va a abordar teóricamente cada una de las variables de interés en la adolescencia: el uso de las redes sociales, las habilidades sociales, la autoestima y el autocontrol.

Las redes sociales son herramientas o lugares en línea donde los individuos publican tanto información personal como profesional, ya sea con personas conocidas o no. Su uso principal suele ser el intercambio de información a través de herramientas como WhatsApp, Instagram y TikTok (sobre todo por los jóvenes de 12 a 17 años) (Muñoz et al., 2023). Estas tres aplicaciones se diferencian entre sí por el tipo de contenidos que ofrecen. Por ejemplo, a través de TikTok se comparten vídeos de corta duración (15-60 segundos). Se ha convertido en una red social que favorece la interactividad entre los adolescentes, ofreciéndoles la posibilidad de reaccionar, likear o compartir los vídeos que consumen. Además, se ha evaluado el promedio de uso diario de esta red social, establecido en un mínimo de 52 minutos al día (Banyuls, 2020).

Respecto a WhatsApp, es la aplicación de la inmediatez por antonomasia. Es una herramienta de mensajería instantánea que se usa con tal frecuencia que las llamadas telefónicas han quedado en un segundo plano (Rubio y Perlado, 2015).

En cuanto a Instagram, se puede afirmar que es una aplicación centrada en la imagen y en la compartición de vídeos o fotografías. A su vez permite seguir a otros usuarios y obtener seguidores. Las formas de interacción se llevan a cabo por medio de likes (me gusta) para indicar la aprobación de intereses comunes entre los individuos, por mensajes directos o mediante comentarios en las publicaciones. Sin embargo, su uso también va dirigido hacia la compraventa de productos y servicios, pues las empresas seleccionan a sus potenciales consumidores y a través de ellos los dan a conocer (Casado y Carbonell, 2018).

En otro orden de ideas, el informe Ditrendia (2022) indica que, de los más de 5 mil millones de usuarios de Internet en el mundo, el 92.4% acceden a través del teléfono móvil, porcentaje que se eleva al 99% en el caso de los jóvenes. Esto tiene como consecuencia que, en esta franja de edad, la media de tiempo de conexión supone 4.8 horas al día.

De otro lado, Sánchez y Aranda (2015) indican que el 63% de los menores de hasta 15 años se conectan a Internet en sus casas, lo que confirma que los alumnos no sólo utilizan las nuevas tecnologías en el colegio o instituto, sino también en sus hogares como forma de entretenimiento, comunicación o para otros usos.

De igual modo, los jóvenes usan principalmente las redes sociales para mantener contactos, intercambiar información y fotografías, para comunicarse o para indagar y saber sobre la vida de otras personas (Espinel et al., 2021). Las redes sociales resultan ser

su mayor aliado, ya que les permite realizar todas estas acciones.

De forma similar, Gairín y Mercader (2018) muestran que el 71.8% de los menores de 12 a 14 años no tienen supervisión ni sobre el tiempo de utilización ni sobre el uso que hacen de los dispositivos electrónicos conectados a Internet (DECI). Esto convierte la problemática de uso de las nuevas tecnologías en una preocupación actual, que no sólo interfiere en el menor, sino también en las personas que lo rodean, suscitando inquietud a sus progenitores y educadores.

Encima, Díaz (2021) explica que el uso de los DECI comienza a ser desadaptativo cuando se abandonan obligaciones familiares, educativas o de carácter social con el fin de pasar más tiempo conectado a Internet. Se considera un indicador clave del uso excesivo de estos la caída del rendimiento académico del alumno, así como la preferencia por establecer relaciones sociales en línea en vez de cara a cara.

Hernanz (2015) señala ciertas conductas que fomentan un uso desadaptativo de los DECI en la adolescencia: a) tiempo de uso: cuando el tiempo dedicado impide realizar otras actividades; b) actitud: los que usan el móvil pocas veces al día y durante largos periodos de tiempo, los que lo usan cada poco minutos y se sienten alterados o nerviosos, y los que pretenden evadirse del mundo real a través de estas tecnologías; c) sentido de uso: cuando se emplean los DECI con el fin de saciar la ansiedad; d) consecuencias: que el tiempo de uso sea cada vez mayor.

No obstante, no se debe olvidar que la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales (2018), ha fijado en catorce años la edad a partir de la que se puede prestar, de forma

autónoma, un consentimiento de cesión de datos a estas plataforma, por lo que con anterioridad no estaría indicado su uso. Dicha normativa hace explícito el derecho a solicitar una supresión de esa información facilitada a servicios en línea o redes sociales por la persona menor o por otros sujetos que actúan como terceros durante la minoría de edad.

Acerca de las habilidades interpersonales, es preciso comentar que son aquellas que se encuentran en cualquier individuo, dada su relevancia a la hora de desenvolverse en la sociedad. Tal y como apunta Mazuelos (2019), estas competencias se desarrollan a través del contacto que el individuo establece con los demás, ya que hay ciertos aspectos de la personalidad que sólo pueden darse a conocer por medio del intercambio e interrelación entre personas.

Dentro de las habilidades interpersonales, Ladd y Mize (1983) destacan su componente social, lo que las relaciona directamente con las habilidades sociales que corresponden a una creación de imágenes específicas que guían al individuo acerca de cómo ha de ser su comportamiento.

Sin embargo, desde la perspectiva de Bances (2019), una persona es habilidosa socialmente cuando en una interacción social no piensa únicamente en sus propios intereses, sino también en los de los demás, pudiendo así solucionar los conflictos de manera asertiva, defendiendo sus derechos sin necesidad de herir o menospreciar al otro. Por consiguiente, estas habilidades permiten al individuo establecer relaciones basadas en la seguridad, confianza y asertividad.

Por otra parte, actualmente se trata de explicar este concepto incluyendo también el mundo virtual, como un lugar paralelo que tiene una gran influencia en el desarrollo de las habilidades sociales, especialmente de los menores. Tras la llegada de la

revolución digital han sido muchos los cambios que han modificado la forma de vivir y de relacionarse de los individuos, analizándose la influencia de mediaciones tecnológicas en la manera de comunicarse. La ausencia de interacción en contextos o situaciones reales entre las personas genera malestar y trastornos que afectan a la salud mental. Estos se debe a que tienen una necesidad innata de conectar y compartir experiencias para sobrevivir (Agar, 2019).

No obstante, atendiendo a la socialización en el mundo virtual, los menores tienen una mayor libertad para comunicarse en una dimensión donde no hay un absoluto control familiar o escolar. Esta comunicación en medios tecnológicos crece hasta el punto de relacionarse con personas que no forman parte de su círculo cercano, aumentando así su ratio de amistades (Martínez et al., 2020). De hecho, los adolescentes cuando se comunican en línea tienden a establecer contactos latentes: buscar personas con las que tienen algo en común, en vez de hablar o chatear con amigos o compañeros con los que sí tienen una relación offline. Por esta razón, Gari-taonandia et al. (2019) descubrieron que la mayoría de los encuentros cara a cara de los jóvenes son con personas que previamente han conocido en línea y que no forman parte de su grupo cercano, sino que son amigos de amigos.

Por otra parte, en lo que a diferencias se refiere, Díaz (2021) indica que lo que se comunica en persona es diferente a lo que se dice vía online. A través de Internet seleccionamos las personas con las que se quiere hablar y el mensaje que se quiere transmitir. Esto puede indicar cierta desconfianza, ya que la información puede ser manipulada y tergiversada, llevando la conversación al terreno más favorable para el emisor, pudiendo dar lugar a amenazas o actitudes de violencia hacia el receptor. Se hace una distinción entre contactos derivados de las redes sociales y amigos de la vida real.

En cuanto a la autoestima, decir que se corresponde con el conjunto de ideas o pensamientos que tiene todo individuo sobre sí mismo. Es una valoración que se expresa como un juicio de aceptación o rechazo a través del habla interna (Gámez et al., 2017). Estos pensamientos pueden variar, especialmente en la etapa de la adolescencia, ya que las autopercepciones del individuo van a conformar su autoestima y se crean en base a sus vivencias familiares y con el contexto social más amplio. Asimismo, la imagen que tenga el grupo del menor va a influir en el desarrollo de su identidad personal, por lo que las personas que tienen una mayor calidad en sus relaciones sociales probablemente presentarán una autoestima elevada (Massenzana, 2017).

Ligado al concepto de autoestima aparece el de autoconcepto. Este último tiene mayor valor la dimensión cognitiva mientras que en la autoestima prevalece más la parte afectiva. De este modo, parece existir una correlación entre los jóvenes que tienen un autoconcepto negativo y la falta de aptitudes o herramientas la hora de afrontar situaciones difíciles. En definitiva, un buen nivel de autoestima podría aportar equilibrio y mayor capacidad de autocontrol (Jaureguizar et al., 2018).

Respecto al autocontrol, Bisquerra y Pérez (2007) lo define como un conjunto de destrezas, capacidades y valores necesarios a la hora de realizar tareas de manera eficiente, atendiendo a ciertos niveles de calidad. Además, esta competencia favorece la capacidad de afrontar situaciones de manera efectiva y responsable.

Chaverri et al. (2021) indican que los jóvenes con bajo autocontrol tienen mayor probabilidad de desarrollar adicciones o falta de seguimiento o realización en sus tareas. Esto ocurre por la necesidad de recibir una recompensa inmediata, que puede desencadenar en conductas de abandono en tareas rutinarias del día a día, como la higiene o

actividades de tipo social o escolar. Es algo esencial a tener en cuenta, sobre todo en la adolescencia, dada la predisposición a los riesgos que tienen los jóvenes en esta etapa. En este sentido, Rubio y Olivo (2020b) advierten de la importancia de la perseverancia en la tarea comenzada y de la iniciativa personal cuando se habla de estudiantes autorregulados. Por ende, los discentes autorregulados serían aquellos que presentan y han desarrollado una serie de competencias para controlar de forma efectiva sus pensamientos, emociones y comportamientos, lo que les permite una adaptación adecuada a diversidad de situaciones, el logro de metas y el mantenimiento de su bienestar.

Además, Damasio (2018) explica que la emoción puede alterar la percepción de la realidad y, por lo tanto, modificar las conductas o decisiones. En el supuesto caso de que se quiera analizar el comportamiento de una persona para conocer su capacidad de autocontrol o regulación, es necesario tener en cuenta qué emociones está sintiendo, si se encuentra bajo estados de ansiedad, depresión u otros trastornos que puedan llevarla a ser incapaz de satisfacer sus necesidades.

También existe un autocontrol que hace referencia a la relación entre el individuo y otras personas. Tal y como apunta Siegel (2016), la confianza entre los individuos favorece una correcta autorregulación. Se aprecia, principalmente, en los niños más pequeños, a los que les cuesta menos controlarse cuando se encuentran en sintonía con otra persona.

Preguntas de investigación y objetivos

Así pues, se establecieron una serie de preguntas de investigación: a) ¿Existe una relación entre la frecuencia de uso de redes sociales en adolescentes de educación secundaria obligatoria (ESO) y el desarrollo de sus habilidades sociales, autoestima y autocontrol?; b) ¿Cuáles son los niveles de uso

de redes sociales, habilidades sociales, autoestima y autocontrol en la muestra de estudiantes adolescentes encuestados?; c) ¿Se pueden observar diferencias estadísticamente significativas entre el nivel de uso de redes sociales, habilidades sociales, autoestima, autocontrol y algunas variables sociodemográficas en la muestra de estudiantes?; d) ¿Cuáles son las principales redes sociales utilizadas por los adolescentes y para que fines las utilizan principalmente?

A tenor de lo anteriormente expuesto, se formula el siguiente objetivo general: identificar el grado de uso de las redes sociales de los adolescentes de educación secundaria obligatoria y su posible impacto en las habilidades sociales, la autoestima y el autocontrol.

De ese objetivo general se extraen una serie de objetivos específicos: a) Describir el nivel de uso de las redes sociales, el nivel de desarrollo de las habilidades sociales, el grado de autoestima y de autocontrol en la muestra de adolescentes encuestados; b) Identificar diferencias estadísticamente significativas en el nivel de uso de las redes sociales, en el grado de desarrollo de las habilidades sociales, en la autoestima y el autocontrol de los adolescentes encuestados atendiendo al sexo, curso matriculado y tipo de centro; c) Detectar relaciones estadísticamente significativas entre el nivel de uso de las redes sociales de los adolescentes encuestados y sus habilidades sociales, su autoestima y su autocontrol; d) Reconocer las principales redes sociales utilizadas y los usos prioritarios de las mismas por los adolescentes.

Metodología

Diseño

Según las indicaciones de Ato et al. (2013), en este trabajo se aborda una investigación empírica, no

experimental y desde un enfoque cuantitativo y una estrategia descriptiva y correlacional. El diseño seguido es de tipo trasversal.

Participantes y muestra

La muestra de participantes ha sido conformada por 158 sujetos de educación secundaria obligatoria (ESO). Se ha seguido la técnica de muestreo no probabilístico de bola de nieve.

El 57.6% (n=91) de los individuos fueron mujeres y el 42.4 % (n=67) hombres.

Respecto al curso de matriculación, la mayor parte (48.7%, n=77) pertenecía a 2º de la ESO, el 26.6% (n=42) al primer curso, el 15.2% (n=24) al cuarto y el 9.5% (n=15) al tercero.

La mayor parte de adolescentes estaban escolarizados en centros públicos (84.8%, n=134), seguidos de los centros concertados (8.2%, n=13) y los de titularidad privada (7%, n=11).

En lo que respecta a la Comunidad Autónoma (CCAA), el 56.9% (n=90) de la muestra correspondía a Madrid, mientras que el 8.2% (n=13) pertenecía a Castilla-La Mancha. Además se encontraron respuestas de adolescentes procedentes del País Vasco (5.7%, n=9), Extremadura (5.1%, n=8), Castilla y León (13.9%, n=22) y Murcia (10.1%, n=16).

Por otro lado, los sujetos presentaron una edad media de 14.02 años, con una desviación típica de 2.403, mínimo de 12 años y máximo de 17.

Instrumento

El instrumento empleado para la recogida de datos, denominado “Cuestionario de redes sociales y habilidades interpersonales”, constó de varias dimensiones (Tabla 1). La tercera dimensión (habilidades

Tabla 1*Dimensiones, variables y tipo de medición del instrumento de recogida de datos*

Dimensión	Items/variables	Medición
Sociodemográfica	17 ítems: sexo, edad, curso, centro, localidad, frecuencia de uso de las RRSS/día, acceso a dispositivos electrónicos en casa, RRSS que utilicen, preferencias de uso de las RRSS, nº de personas que conocen en RRSS, motivo por el que usan RRSS, rendimiento académico, supervisión familiar del teléfono móvil, mejores notas limitando uso de Internet, dedicar tiempo al estudio si se limita el uso de Internet, estrés ante la ausencia de Internet.	Respuesta politómica, dicotómica y abierta. Escala Likert de 4 puntos (de siempre a nunca; de totalmente de acuerdo a totalmente en desacuerdo) y de 5 puntos (de muy bueno a malo)
Redes sociales	15 Ítems. 3 factores que evalúan la frecuencia de uso para cada red social: TikTok, WhatsApp, Instagram.	Escala Likert de 4 puntos (de siempre a nunca)
Habilidades sociales	13 ítems. 4 factores: pedir disculpas, muestra de afecto, asertividad, mantener la calma y hablar en público con desconocidos	Escala Likert de 5 puntos (de muy característico de mí a muy poco característico de mí)
Autoestima	10 ítems. Monofactorial	Escala Likert de 4 puntos (de muy de acuerdo a muy en desacuerdo)
Autocontrol	11 ítems. Bifactorial: autodisciplina y capacidad de frenar impulsos	Escala Likert de 5 puntos (de mucho a nada)

sociales) fue extraída de Díaz (2021), la cuarta dimensión (autoestima) de Atienza et al. (2000) y la quinta (autocontrol) de Del Valle et al. (2019).

En cuanto a la fiabilidad del cuestionario, se calculó mediante el coeficiente Alfa de Cronbach (α). Se obtuvo $\alpha=0.852$ para la dimensión de las redes sociales, $\alpha=0.781$ para la de habilidades sociales, $\alpha=0.72$ para la de autoestima y $\alpha=0.75$ para la de autocontrol. Por ende, todas las escalas presentaron una buena confiabilidad interna. Además, la fiabilidad total del artefacto arrojó un índice $\alpha=0.781$, lo cual es considerado como aceptable.

Análisis de datos

En primer lugar se hizo uso de la estadística descriptiva, en concreto de las frecuencias y porcentajes,

medias (medida de tendencia central) y desviaciones típicas (medida de dispersión).

Tras la comprobación de los supuestos de normalidad a través de la prueba Kolmogórov-Smirnov (K-S), se implementó el coeficiente de correlación no paramétrico de Spearman y se aplicaron las pruebas no paramétricas de comparación U de Mann-Whitney (2 grupos) y H de Kruskal-Wallis (3 o más grupos). Por último, en las preguntas de respuesta abierta se solicitó a los sujetos que explicitaran las principales redes sociales utilizadas y los usos prioritarios que hacían de estas. En este sentido, el establecimiento de códigos se llevó a cabo de modo deductivo. Dicha configuración se inició con una dimensión general, desde la que fueron emergiendo distintos códigos durante el análisis

Procedimiento

Se procedió a contactar con estudiantes de educación secundaria obligatoria de diferentes partes de España, a los cuales se les envió mediante aplicaciones de mensajería instantánea un cuestionario digitalizado a través de Google Formularios. También se les solicitó que enviaran el artefacto a otros iguales. Además, uno de los investigadores se comunicó con los equipos directivos de algunos centros educativos para solicitar la colaboración en la difusión del estudio entre los menores de edad.

Por otro lado, se tomaron las medidas oportunas para garantizar la confidencialidad de los datos recogidos a través del instrumento, al igual que otras para salvaguardar a los participantes de cualquier riesgo potencial durante la investigación. Mediante la respuesta a una de las preguntas del cuestionario, los discentes aceptaron la recopilación de información y su colaboración en el estudio.

La recogida de datos e información abarcó el siguiente período: del 8 de mayo al 6 de agosto de 2023. Tras ello, se procedió al análisis de los datos mediante el paquete estadístico SPSS (versión 25).

Finalmente, es preciso indicar que la investigación siguió la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales (2018) y los principios éticos en ciencias sociales publicados por la Comisión Europea (2021).

Resultados

Aspectos introductorios a la problemática

El 54.5% (n=80) de los adolescentes encuestados afirmó conocer personalmente a más del 70% de los individuos que seguían en redes sociales. Sin embargo, el 26.6% (n=42) indicó que solo había tenido relación cara a cara con entre el 51 y 70%

de sus contactos. El 10.8% (n=17) señaló que había interactuado offline con entre el 31 y 50% de sus seguidores online, el 5.7% (n=9) con entre el 11 y el 30% y el 6.3% (n=10) con menos del 10%.

En lo que respecta a la percepción del rendimiento académico, el 74.7% (n=118) de los adolescentes consideraron que su rendimiento escolar era adecuado (bueno=50.6%, muy bueno=24.1%). Sin embargo, el 25.3% (n=40) indicaron que podría mejorar (regular=20.9%, malo=2.5%, muy malo=1.9%).

Siguiendo con el ámbito académico, se planteó una pregunta a los sujetos de la muestra que hace referencia a una situación hipotética donde se cuestiona si su rendimiento académico mejoraría al pasar menos tiempo conectados a Internet. El 37.3% (n=59) indicaron que no estaban de acuerdo con esta cuestión. No obstante, el 62.7% (n=99) afirmó estar de acuerdo con la hipótesis.

A continuación, se les preguntó si dedicarían más tiempo al estudio en vez de estar conectados a Internet. El 36.7% (n=58) dijo estar en contra de esta propuesta, mientras que el 63.3% (n=100) estaba de acuerdo.

De cara a la supervisión familiar, el 55.7% (n=88) indicó que su familia sí supervisa la conexión que realizan a los dispositivos electrónicos mientras que el 44.3% (n=70) respondió que su familia no supervisa el tiempo que pasan conectados a dichos dispositivos.

Además, se cuestionó la aparición de estrés ante la inaccesibilidad a Internet, donde el 67% (n=106) señaló estar en desacuerdo. Sin embargo, el 32.9% (n=52) indicó que sí sufrían estrés al no poderse conectar a los dispositivos electrónicos.

Respecto a las horas de uso diarias de las redes sociales, se observó que el 4.4% (n=7) las utilizaban

menos de una hora al día y el 22.8% (n=36) durante una hora a lo largo de la jornada. No obstante, el 20.3% (n=32) afirmó presentar un uso de tres horas y el 19.6% (n=31) se conectaba más de tres horas. Además, el 32.9% (n=52) hacía uso de estas herramientas durante dos horas cada día.

Descripción del uso de redes y habilidades sociales, autoestima y autocontrol

En cuanto a la dimensión redes sociales (Tabla 2), la mayor parte de sujetos muestreados no presentaron un uso problemático ($\bar{X}= 26.62$, $DT=7.31$). Sin embargo, más del 36.1% (n=57) de la muestra

utilizó TikTok a pesar de tener responsabilidades ($\bar{X}=2.06$, $DT=0.94$) y lo primero que hacía cuando llegaba a casa después de clase era ponerse a chatear con los amigos por WhatsApp ($\bar{X}=2.30$, $DT=0.87$, $\%=37.3$, $n=59$). Además, el 53.2 % (n=84) del total afirmó mirar o acceder constantemente a WhatsApp ($\bar{X}=2.56$, $DT=0.84$) y el 53.1% (n=84) consideró que su tiempo diario de actividad en Instagram oscilaba entre 30 minutos o más ($\bar{X}=2.47$, $DT=1.20$).

Respecto a la dimensión habilidades sociales (Tabla 3), la mayor parte de sujetos muestreados mostraron un dominio adecuado de estas

Tabla 2

Media y desviación típica de la dimensión de redes sociales

Ítem	Media	DT
Hago vídeos de TikTok	1.71	0.82
Utilizo TikTok a pesar de tener otras responsabilidades o actividades que realizar	2.06	0.94
He perdido horas de sueño por conectarme a TikTok	1.67	0.80
He dejado de hacer alguna actividad (ir al cine, salir con amigos, etc.) por estar en TikTok	1.30	0.60
Me suelo instalar y desinstalar TikTok frecuentemente	1.30	0.61
Lo primero que hago cuando llego a casa después de clase es ponerme a chatear con mis amigos por WhatsApp	2.30	0.87
Descuido a mis amigos o familiares por estar mirando el WhatsApp	1.46	0.65
Miro o accedo constantemente WhatsApp	2.56	0.84
Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por estar demasiado tiempo en WhatsApp	1.68	0.83
Me suelo instalar y desinstalar WhatsApp frecuentemente	1.15	0.37
Subo contenido a mis "historias" de Instagram diariamente	1.87	0.96
Cuando salgo con mis amigos o hago algún plan, pongo al menos una foto en Instagram	1.96	0.99
Mi tiempo de actividad en Instagram oscila entre los 30 minutos o más	2.47	1.20
Estoy activo en Instagram para estar inmediatamente informado sobre qué comparten mis amigos y familiares	1.89	1.00
Me suelo instalar y desinstalar Instagram frecuentemente	1.24	0.58
Puntuación total en la dimensión	26.62	7.31

Nota. DT=desviación típica.

competencias ($\bar{X}=48.72$, $DT=7.82$). Por el contrario, se observó que el 89.3% ($n=141$) de los participantes se sentían más cómodos diciendo no en Internet ($\bar{X}=4.20$ $DT=1.12$), frente al 81% ($n=128$) que reconoció que percibía más característico de su persona decir no cara a cara ($\bar{X}=3.86$ $DT=1.26$). Además, e 41.8% ($n=66$) de los adolescentes no se encontraban cómodos hablando en público ante desconocidos ($\bar{X}=2.86$, $DT=1.39$), así como el 38% ($n=60$) reconocieron que no era característico de ellos pedir disculpas en Internet cuando había los sentimientos de alguien ($\bar{X}=3.03$ $DT=1.45$).

Siguiendo con la dimensión autoestima (Tabla 4), se encontraron resultados que mostraron que

el 29.8% ($n=47$) de los adolescentes pensaban que eran un fracaso ($\bar{X}=2.04$, $DT=0.92$) y casi el 29.1% ($n=46$) confirmaron que no tienen mucho de lo que sentirse orgullosos ($\bar{X}=2.06$, $DT=0.99$). Además, a más del 71.5% ($n=113$) les gustaría tener más respeto por ellos mismos ($\bar{X}=2.93$, $DT=1.06$) y el 61.4% ($n=97$) se sentían inútiles en ocasiones ($\bar{X}=2.66$, $DT=0.95$). Sin olvidar que el 43% ($n=68$) a veces se percibían como que no servían para nada ($\bar{X}=2.29$, $DT=1.13$).

En lo concerniente a la dimensión autocontrol (Tabla 5), se observó que más del 74.6% ($n=112$) de los sujetos se consideraban vagos ($\bar{X}= 3.36$, $DT=1.23$) y el 70.3% ($n=111$) reconocieron que

Tabla 3

Media y desviación típica de la dimensión de habilidades sociales

Ítem	Media	DT
Pedir disculpas en persona cuando mi comportamiento ha molestado a otra persona	4.01	1.02
Pedir disculpas en Internet cuando he herido los sentimientos de alguien	3.03	1.45
Dar una expresión de afecto o apoyo (abrazo, caricia) cuando alguien cercano lo necesita	4.31	1.02
Decir a la cara NO cuando me piden algo que no quiero o no me gusta hacer	3.86	1.26
Decir NO en Internet cuando me piden algo que no quiero o no me gusta hacer	4.20	1.22
Mantener la calma cuando me equivoco delante de otras personas	3.58	1.15
Mantener la calma en Internet cuando me equivoco delante de otras personas	3.76	1.21
Expresar una opinión diferente a la de la persona con la que estoy hablando cara a cara	3.85	1.26
Manifiestar una opinión distinta a la de la persona con la que estoy hablando a través de Internet	3.72	1.35
Responder (adecuadamente) en persona a una crítica que me ha molestado	3.74	1.22
Responder (adecuadamente) a una crítica que me ha molestado a través de Internet	3.56	1.29
Hablar en público ante desconocidos	2.86	1.39
Hablar en público ante personas conocidas (compañeros, familiares...	4.24	1.02
Puntuación total en la dimensión	48.72	7.82

Nota. DT=desviación típica.

Tabla 4*Media y desviación típica de la dimensión de la autoestima*

Ítems	Media	DT
Me siento una persona tan valiosa como las otras	3.15	0.79
Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	2.04	0.92
Creo que tengo algunas cualidades buenas	3.38	0.64
Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	3.18	0.82
Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	2.06	0.99
Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	2.99	0.85
En general me siento satisfecho conmigo mismo	2.97	0.89
Me gustaría tener más respeto por mí mismo	2.93	1.06
Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	2.66	0.95
A veces pienso que no sirvo para nada	2.29	1.13

Nota. DT=desviación típica.

tenían problemas para concentrarse (\bar{X} = 3.28, DT=1.38). Por otro lado, más de la mitad de los muestreados, concretamente el 63.3% (n=100), indicaron que decían cosas inapropiadas (\bar{X} = 3.01, DT=1.26). El 63.9% (n=101) contestaron que en ocasiones el placer y la diversión evitaban que hiciesen el trabajo

que debían realizar (\bar{X} = 3.03, DT=1.16). Además, el 51.3% (n=81) dijeron no evitar llevar a cabo ciertas cosas aun sabiendo que estaban mal (\bar{X} = 2.70, DT=1.30). Por último, el 55.1% (n=87) afirmó que normalmente actuaban sin pensar en las consecuencias (\bar{X} = 2.75, DT=1.34).

Tabla 5*Media y desviación típica de la dimensión del autocontrol*

Ítems	Media	DT
Soy bueno/a resistiendo tentaciones	3.61	1.06
Soy haragán/a, vago/a	3.36	1.23
Me gustaría tener más autodisciplina	3.58	1.26
La gente diría que tengo una autodisciplina de hierro	3.03	1.15
Tengo problemas para concentrarme	3.28	1.38
Soy capaz de trabajar eficientemente con metas a largo plazo	3.76	1.12
Digo cosas inapropiadas	3.01	1.26
Si me gustan o me divierten, hago ciertas cosas, aunque sean malas para mí	2.45	1.32
El placer y la diversión a veces evitan que haga mi trabajo	3.03	1.16
A veces no puedo evitar hacer ciertas cosas, incluso si sé que están mal	2.70	1.30
Usualmente actúo sin pensar bien en todas las alternativas	2.75	1.34

Nota. DT=desviación típica.

Asociaciones entre el uso de redes y habilidades sociales, la autoestima y el autocontrol

El en cruce de la dimensión uso de redes sociales y de la dimensión autocontrol, el valor rho de Spearman fue de 0.469 y el p-valor fue de 0.001, encontrándose por debajo del nivel de significancia (0.05). De esta forma, se aceptó la hipótesis alternativa, por lo que sí existió una relación moderada respecto al nivel de uso de las redes sociales y el autocontrol. Se percibió una dirección negativa entre las variables (a mayor uso de redes sociales, menor autocontrol).

Respecto a la intersección del uso de redes sociales y de las habilidades sociales, el valor rho de Spearman fue de 0.003 y el p-valor fue de 0.972, encontrándose por encima del nivel de significancia (0.05). Por ello, se aceptó la hipótesis nula, que indicaba la no existencia de una relación estadísticamente significativa entre la frecuencia de uso de las redes y las habilidades sociales.

En cuanto a la asociación del uso de redes sociales y la autoestima, el valor rho de Spearman fue de 0.160 y el p-valor fue de 0.44, posicionándose por encima del nivel de significancia (0.05). A raíz de este resultado, se aceptó la hipótesis nula, que afirmaba que no existía una relación estadísticamente significativa entre la frecuencia de uso de las redes sociales y la autoestima.

Comparación entre grupos: sexo, curso y tipo de centro

En cuanto al sexo, se han identificado diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres respecto al uso de redes sociales ($U=2225,000$ $p=0.004$), utilizándolas más las jóvenes de sexo femenino (Rango promedio, en adelante $RP=88.55$) frente al masculino ($RP=67.21$).

Por otro lado, no se aprecian diferencias en el nivel de habilidades sociales ($U=2840,500$, $p=0.464$), la autoestima ($U=2827,000$ $p=0.433$) ni en el autocontrol ($U=2823,500$ $p=0.428$) en cuanto al sexo. No obstante, aunque dichas diferencias no hayan sido significativas, a nivel descriptivo, se observó un nivel más elevado de habilidades sociales ($RP=82.60$) y autocontrol ($RP=82.86$) en los hombres. Por último, se reflejó una mayor autoestima en el caso de las mujeres ($RP=81.93$).

Respecto al curso matriculado, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los adolescentes de los distintos cursos de ESO y el uso de redes sociales ($U=4.808$, $p=0.186$), el nivel de competencias sociales ($U=2.876$, $p=0.411$), la autoestima ($U=0.926$, $p=0.819$) y el autocontrol ($U=7.554$, $p=0.056$). Sin embargo, aun no siendo relevantes tales distinciones a nivel estadístico, se ha constatado que existía un mayor uso de redes sociales en los sujetos muestreados de 4º de ESO ($RP=88.50$), un menor dominio de las habilidades sociales en el 2º curso ($RP=74.16$), así como una mayor autoestima ($RP=80.73$) y un menor autocontrol ($RP=93.63$) en los jóvenes de tercer curso.

Por último, no se apreciaron diferencias estadísticamente significativas entre el tipo de centro y el uso de redes sociales ($U=3.086$, $p=0.214$), el grado de habilidades sociales ($U=3.639$, $p=0.162$) y el autocontrol ($U=0.256$, $p=0.880$). Por el contrario, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en lo que respecta a la autoestima ($U=10.602$, $p=0.005$), siendo esta mayor en aquellos que pertenecían a un centro concertado ($RP=114.81$). Por otro lado, sin ser significativas, se apreciaron menores usos de redes sociales en los alumnos de institutos concertados ($RP=65.23$), menores competencias sociales en los alumnos de los centros privados ($RP=53.82$) y un mayor autocontrol en los jóvenes muestreados pertenecientes a las instituciones con concierto ($RP=82.04$).

Principales redes sociales utilizadas y usos prioritarios de estas

A los sujetos se les instó a que indicasen al menos 3 redes sociales (RRSS) que utilizaran en ese momento, determinándose posteriormente la frecuencia (f) y porcentaje (%) de cada una de ellas. Las más usadas fueron Instagram (f=111, 25.17%), TikTok (f=104, 23.58%), WhatsApp (f=103, 23.35%), Youtube (f=44, 9.97%), Twitter (ahora X) (f=18, 4.08%) y Snapchat (f=17, 3.85%). Las menos empleadas correspondieron a BeReal (f=9, 2.04%), Pinterest (f=9, 2.04%), Discord (f=6, 1.36%), Facebook (f=5, 1.13%), Microsoft Teams (f=3, 0.68%), Telegram (f=2, 0.45%), Twitch (f=2, 0.45%), Messenger (f=1, 0.22%), Reddit (f=1, 0.22%) o Zepeto (f=1, 0.22%). Cinco individuos (1.13%) afirmaron no utilizar RRSS.

Por otro lado, las personas encuestadas explicitaron para qué utilizaban prioritariamente las RRSS. Así pues, los adolescentes las solían usar para comunicarse (f=81, 22.62%) y socializar o conocer a nuevas personas (f=23, 6.41). En este sentido, el sujeto número 4 (S4), mujer (M), consideró que las RRSS “facilitan la comunicación interpersonal, te ayudan a conocer a más gente y a ampliar tu círculo social” (S4M). De igual modo, también especificaron que estas herramientas permitían una “comunicación rápida, conectar con otra gente del mundo, conocer a personas nuevas” (S158M), “hablar con amigos” (S96hombre, en adelante H) o “comunicarte con gente independientemente de dónde estén” (S83M).

Otras de las preferencias de uso estaban relacionadas con el entretenimiento (f=59, 16.48%), el divertimento (f=36, 10.05%), el aprendizaje (f=23, 6.42%) y la información (f=22, 6.14%). Esto fue corroborado cualitativamente por algunos adolescentes al analizar las preguntas con respuesta abierta, los cuales comentaron que “son un entretenimiento...aprendes sobre temas que tal vez no

te habían llamado la atención antes” (S27M) o que “son divertidas y aprendes” (S46H).

En otro orden de cosas, las RRSS permitían a los usuarios ver (f=31, 8.65%) “vídeos” (S9M) “interesantes” (S17H), “de bailes” (S19M, S62M), “graciosos” (S23M), “de risa” (S49M), “de anime” (S69M) o “de arte” (S84M).

Finalmente, cotillear (f=22, 6.14%) fue una de las principales razones por la que los adolescentes utilizaban las redes sociales, ya que esto posibilitaba “enterarse de todo” (S43M), consultar “las publicaciones, mensajes e historias” de la gente (S73M), además de poder “ver qué hacen” (S141M) o “qué publican tus amigos” (S1H).

Conclusiones y discusiones

A partir de los resultados introductorios expuestos, y atendiendo al objetivo específico 1, se evidenció una insoslayable ruptura en los procesos colectivos y en las formas de cómo se relaciona la generación actual. Por ejemplo, y coincidiendo con Díaz-López et al. (2023), los adolescentes tienden a privilegiar la comunicación virtual al contacto cara a cara, porque se atreven a decir y a hacer cosas que en el contacto real no harían (Hernández y Westendarp, 2019; Mattasi y Boczkowski, 2020). Esto puede desembocar en problemas de tipo social (García del Castillo et al., 2019).

Adicionalmente, más de la mitad del grupo advirtieron que, de alguna manera, su rendimiento académico mejoraría si pasaran menos tiempo usando Internet o las redes sociales. Tales resultados van en la misma línea de lo hallado por Díaz-Vicario et al. (2019), Díaz-López et al. (2021) y Vilca et al. (2022), quienes señalan que el uso frecuente de las RRSS genera bajo rendimiento académico y la procrastinación de las responsabilidades sociales y académicas (Ricoy y Sánchez, 2021). Aunque

menos de la mitad del grupo declararon no contar con supervisión parental del tiempo que pasan conectados, no deja de ser preocupante, ya que puede conllevar a riesgos como el maltrato *online*, hasta consecuencias de salud psicosocial serias, tal como lo evidencian Álvarez et al. (2019), Cebolero-Salinas et al. (2021), Díaz-López et al. (2020) y Rumiche y Solís (2021). Por consiguiente, no está de más encomiar a padres y/o cuidadores a concienciar a sus hijos e hijas adolescentes sobre el uso adecuado y responsable de las redes sociales, y, en general, de los dispositivos móviles (Bartau et al., 2018; Díaz-López et al., 2023; Muñoz et al., 2023; Rubio et al., 2021).

Agréguese que, aunque solo una minoría manifestó estresarse ante la imposibilidad de conectarse y no se registró su uso problemático, no deja de ser preocupante el reconocimiento de este grupo de adolescente por la falta de conectividad, porque entre otras consecuencias puede desencadenar en un síndrome *Fear of missing out* (miedo a perderse algo), o en *phubbing*, término que hace referencia a ignorar a otros por permanecer conectados a los dispositivos móviles. Ambos fenómenos son predictores de la adicción a las redes sociales (Álvarez y Moral, 2020; Santana et al., 2019; Scheneider y Hitzfeld, 2019; Rubio y Trillo, 2024; Torres, 2020). Tocante al tiempo de uso de las RRSS, el 32.9% se conectaban durante dos horas al día, el 20.3% durante tres horas, y el 19.6% más de tres horas diarias. Al respecto, algunos autores como Muñoz et al. (2023) argumentan que un uso no controlado y por más de dos horas de las redes se asocia con dificultades en el rendimiento académico, por lo que sugieren que una duración adecuada de consumo sería una hora o menos y bajo supervisión.

A tenor del objetivo específico 2, al discriminar el género se percató que las adolescentes usan las redes sociales con mayor frecuencia que los adolescentes, resultados muy diferentes a los indicados por Golpe

et al. (2017), y más acorde con Tejada et al. (2019). Podría guardar relación a que ellas tienden a sentir mayor estrés para usar las redes sociales, como lo afirman Díaz-López et al. (2023). No obstante, aunque no se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre el sexo y las habilidades sociales, la autoestima y el autocontrol, si se evidenció una leve tendencia a nivel descriptivo de mayor autocontrol en los adolescentes masculinos que en ellas, reforzando las conclusiones de Álvarez y Moral (2020), que señalaron que las chicas suelen ser el grupo con mayor riesgo de uso problemático. Uno de los aspectos más controversiales puesto que varios estudios coinciden al afirmar que son las mujeres las de mayor riesgo debido a su uso indebido (Díaz-López et al., 2023). Sin embargo, aunque se registró una mayor autoestima en el caso de las mujeres, no es concluyente y contrasta por ser diferentes a los resultados expuestos por Garzón y Perea (2019). En cuanto a los distintos cursos y tipos de centro tampoco se encontraron diferencias significativas entre estos y el uso de redes sociales, el grado de habilidades sociales y el autocontrol. Pero vale subrayar que en relación con la autoestima los estudiantes pertenecientes a centros concertados exhibieron mayores niveles de autoestima, y una leve tendencia a menores niveles de uso de redes sociales y mayores niveles de autocontrol que los estudiantes matriculados en los centros privados. Al respecto, el estudio de Muñoz et al. (2023) enfoca estas variables, pero solo en adolescentes de centros públicos. De aquí que resulta relevante.

Respecto al objetivo específico 3, en la dimensión autoestima, los y las adolescentes registraron datos interesantes, como el hecho de sentirse fracasados y necesidad de mayor autorrespeto. Estos indicadores podrían constituir, según afirman Álvarez y Moral (2020), factores de riesgo de baja autoestima y de uso abusivo de las redes sociales. Llama la atención que más de la mitad del grupo registraron tener problemas con el autocontrol, pues se encontró una

correlación negativa, aunque débil, entre el auto-control y el uso de redes sociales. Ahora bien, no se hallaron correlaciones significativas entre las habilidades sociales y la autoestima, y el uso de las redes sociales respectivamente. En todo caso, es necesario advertir tal incidencia negativa dado que la adolescencia es una etapa crucial de una persona en la cual se forjan aspectos identitarios socioemocionales, rasgos de personalidad, carácter, que jugaran un rol importante en el resto de la vida (Tejada et al., 2019).

Por último, en consideración al objetivo específico 4, en este estudio destacaron por ser las redes más utilizadas por los adolescentes Instagram, Tik Tok, WhatsApp, Youtube y X (antiguo Twitter), que coinciden con lo evidenciado por Cadem (2022) y Montes-Vozmediano (2020).

Además, al contrastar esos datos en el tiempo con lo que señalan otros estudios, se ha percibido una migración en el uso de las redes sociales por parte de los adolescentes españoles, puesto que, en 2009 destacaba Tuenti, y entre el 2009 y 2014 Facebook (Montes-Vozmediano, 2020). Por ende, resultaría de interés profundizar el porqué de esta migración, aunque una explicación plausible son los elementos novedosos que integran. Adicionalmente, se refuerza la predilección por Instagram señalada también en el estudio de Voz-Mediano et al. (2020). Al indagar por las finalidades de uso de las redes sociales, los adolescentes destacan la intención comunicativa, socializadora, de entretenimiento, divertimento, y, en última instancia, el aprendizaje. Estas tendencias de intereses de los y las adolescentes han sido captados por los generadores de contenido más que los medios tradicionales (Arriagada, et al., 2022), razón por la cual las redes sociales son privilegiadas en detrimento de los últimos. Al indagar en las respuestas a las preguntas abiertas sobre el uso de las redes sociales, se reafirma que son un entretenimiento y que son

divertidas y aprenden. En este orden de ideas, en consonancia con la investigación de Prades y Carbonell (2016), los adolescentes reconocen que la motivación para el uso de Instagram es observar e informarse. Igualmente, coinciden las actividades que realizan: ver, mirar videos, mirar los perfiles, revisar lo que hacen sus contactos, subrayando entonces una vocación comunicativa e informativa con sus pares sin que estos sean familia (Álvarez et al., 2019). Aunque estas actividades realizadas con las redes sociales no son propiamente académicas, y al parecer no coadyuvan en el rendimiento académico, vale mencionar que en el estudio de García y Pérez (2020) se afirma que utilizar las redes sociales, como por ejemplo Instagram, incrementa la motivación y el interés por los contenidos escolares. En este sentido, Rubio y Olivo (2020a) ya evidenciaron la motivación del alumnado como una de las principales dificultades u obstáculos del profesorado en sus funciones docentes, por lo que integrar las redes sociales en las dinámicas de clase podría ser un aspecto desafiante y motivante para los discentes.

En lo que respecta a los puntos débiles o limitaciones de la presente indagación, se encuentran algunos aspectos a destacar. El primero es la escasez de la muestra. El hecho de que hayan respondido poco más de un centenar de adolescentes en total limita los hallazgos, impidiendo que estos puedan ser trasladados con rotundidad a la población. Ligado a la muestra, se encuentra el tipo de muestreo empleado, por bola de nieve, que no es sistemático a la hora de recoger y obtener los datos, entre otras razones porque el investigador tiene poco control, puede no indicar representatividad e incluir sesgos que distorsionen el análisis.

Por último, conviene recordar que se trata de un autoinforme, por lo que la probabilidad de que los sujetos respondan con total sinceridad y prestando la mayor atención posible es ambigua.

En cuanto a las prospectivas, el primer aspecto que se menciona hace referencia a la muestra. Como se ha indicado antes, la escasa muestra no permite alcanzar toda la información deseada. Por eso, se propone que se amplíe teniendo en cuenta otras edades, por ejemplo, jóvenes universitarios o adultos. Esto implicaría conocer la frecuencia de uso y sus posibles alteraciones en función del paso del tiempo y de la edad, pudiendo llegar a plantearse una investigación longitudinal, donde el mismo grupo de personas responda a la encuesta en diferentes momentos de su vida.

También, como una línea de investigación prospectiva es necesario proponer estudios que aporten mayores evidencias de que el uso adecuado, supervisado y adaptativo de las redes sociales pueda contribuir y beneficiar al campo escolar y académico. En este orden, urge seguir poniendo el foco de investigación en este tema con fines preventivos y de programas de intervención para promover el uso adaptativo de las redes sociales en la población adolescente y, de esta manera, proveer de habilidades y estrategias necesarias a los mismos, a sus progenitores, a sus docentes, intentando evitar afectaciones psicosociales.

Así pues, el uso excesivo del smartphone es una problemática muy presente en la actualidad que puede llegar a generar desajustes que influyan en todos los aspectos de la vida de los adolescentes. Por ello, de cara al futuro se cree conveniente diseñar programas de intervención educativa orientados a los propios jóvenes acerca del uso desadaptativo de las TIC y haciéndolos conscientes de que la exposición constante a mensajes e imágenes que promueven un ideal de belleza irreal puede generar sentimientos de insatisfacción con la propia imagen corporal y baja autoestima. Las redes sociales un lugar proclive a la comparación social en términos de apariencia, éxito o popularidad, pudiendo dañar la autoestima (Torres, 2020).

También sería interesante poner en marcha intervenciones destinadas a los progenitores, en las que se les enseñe cómo hacer un mejor uso de estas tecnologías y cómo ayudar a los menores en su interacción con ellas (Rubio et al., 2021). Esto formaría parte de los hábitos de vida saludable en familia, dentro de los cuales se debería abordar que el uso descontrolado o excesivo de estos dispositivos podría aislar a los miembros de la familia, haciendo difícil la comunicación emocional y la interacción cara a cara, pudiéndose generar conflictos por temas relacionados con la privacidad, con el contenido al que acceden los menores o el tiempo de uso de pantallas. Se recuerda que los adultos deben ejercer como modelos comportamentales, también en cuanto a la utilización de los dispositivos conectados a Internet y el autocontrol (Rubio, 2022).

Por su parte, Bartau et al. (2018) explican la necesidad de formar en la prevención de riesgos y promover el uso adecuado de las nuevas tecnologías. Para esta finalidad se debe desarrollar y promover, entre otras cuestiones, la competencia digital, la cual implica el uso saludable, seguro y responsable de las tecnologías digitales para participar en la sociedad, aprender, trabajar e interactuar (Rubio et al., 2024).

Referencias bibliográficas

- Agar N. (2019). *How to Be Human in the Digital Economy*. MIT Press.
- Álvarez, E., Ponce, H., y Romero, M. (2019). La generación Z y las redes sociales. Una visión desde los adolescentes de España. *Revista Espacios*, 40(20), 9-24. <https://n9.cl/eglys>
- Álvarez, M. y De la Villa, M. (2020). Phubbing, uso problemático de teléfonos móviles y de redes sociales en adolescentes y déficits en autocontrol. *Salud y drogas*, 20(1), 113-125. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.487>
- Álvarez, M., y Moral, M. (2020). Phubbin, uso problemático de teléfonos móviles y de redes

- sociales en adolescentes y déficit en autocontrol. *Health and Addictions*, 20(1), 113-125. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.487>
- Arriagada, A., Browne, M., González, R., Salvatierra, V., Santana, L. y Velasco, P. (2022). *Flujos de curatoría informativa en adolescentes*. Escuela de Comunicaciones y Periodismo de la Universidad Adolfo Ibáñez. <https://n9.cl/c5qi6>
- Atienza, F., Moreno, Y. y Balaguer, I. (2000). Análisis de la Dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una Muestra de Adolescentes Valencianos. *Universitas Tarraconensis*, 22, 29-42. <https://n9.cl/f0uus>
- Ato, M., López, J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bances, R. (2019). *Habilidades sociales: una revisión teórica del concepto*. [Tesis de bachiller inédita]. Universidad de Sipán.
- Banyuls, V. (2020). TikTok un recurso de lenguaje no verbal. *Textos de didáctica de lengua y literatura*, 88, 75-77. <https://n9.cl/sva5>
- Bartau, I., Aierbe, A. y Oregui, E. (2018). Parental mediation of the Internet use of Primary students: beliefs, strategies and difficulties. *Comunicar*, 54, 71-79. <https://doi.org/10.3916/C54-2018-07>
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. <https://n9.cl/jxise>
- Cadem (2022). El Chile que viene: Medios y redes sociales. <https://n9.cl/6dzk8>
- Casado, C. y Carbonell, X. (2018). La influencia de la personalidad en el uso de Instagram. *Aloma*, 36(2), 23-31. <https://doi.org/10.51698/aloma.2018.36.2.23-31>
- Cebollero, A., Escoriaza, J. C. y Hernández, S. O. (2021). Abuso de Internet y adolescentes: gratificaciones, supervisión familiar y uso responsable. Implicaciones educativas y familiares. *Digital Education Review*, 39, 42-59. <https://doi.org/10.1344/der.2021.39.42-59>
- Chaverri, P., Barrantes, R. y Conejo, D. (2021). El test de la golosina en contexto: ¿cómo influye el entorno social en la toma de decisiones y el autocontrol? *Ciencias Psicológicas*, 15(2), 2486. <https://doi.org/10.22235/cp.v15i2.2486>
- Comisión Europea (2021). *Ethics in Social Science and Humanities* [Ética en ciencias sociales y humanidades]. <https://n9.cl/a04e9>
- Damasio, A. (2018). *El extraño orden de las cosas: La vida, los sentimientos y la creación de las culturas*. Ediciones Destino.
- Del Valle, M., Galli, J., Urquijo, S. y Canet, L. (2019). Adaptación al español de la Escala de Autocontrol y de la Escala de Autocontrol-Abreviada y evidencias de validez en población universitaria. *Revista Argentina De Ciencias Del Comportamiento*, 11(2), 52-64. <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v11.n2.23413>
- Díaz-López, A. (2021). *Uso problemático de las TIC en la adolescencia*. [Tesis Doctoral]. Universidad de Murcia. <https://n9.cl/zx762>
- Díaz-López, A., Maquilón, J. J. y Mirete, A. B. (2020). Uso desadaptativo de las TIC en adolescentes: Perfiles, supervisión y estrés tecnológico. *Comunicar*, 28(64), 27-36. <https://doi.org/10.3916/C64-2020-03>
- Díaz-López, A., Maquilón, J.J. y Mirete, A.B. (2023). Habilidades Sociales en el Contexto Presencial y Online: Interferencia del Uso Problemático de la Videoconsola. *Sisyphus: Journal of Education*, 11(1), 167-179. <https://doi.org/10.25749/sis.28433>
- Díaz-López, A., Mirete, A. B. y Maquilón, J. (2021). Adolescents' Perceptions of Their Problematic Use of ICT: Relationship with Study Time and Academic Performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6673. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126673>

- Díaz-Vicario, A., Juan-Mercader, C. y Gairín-Sallán, J. (2019). Uso problemático de las TIC en adolescentes. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 21(1), 1–11. <https://doi.org/10.24320/REDIE.2019.21.E07.1882>
- Ditrendia (2022). *Informe Mobile 2022 – España y Mundo*. <https://n9.cl/xtwoy>
- Espinel, G., Hernández, C. y Prada, R. (2021). Usos y gratificaciones de las redes sociales en adolescentes de educación secundaria y media: de lo entretenido a lo educativo. *Encuentros*, 19(1), 137-156. <https://n9.cl/fbinw>
- Gámez, M., Guzmán, F., Guadalupe, J., Alonso, Maria. y Da silva, E. (2017). Autoestima y consumo de alcohol en adolescentes escolarizados. *Nure investigación*, 88(14), 1-9. <https://n9.cl/2mprd>
- Gairín, J. y Mercader, C. (2018). Usos y abusos de las TIC en los adolescentes. *Revista de Investigación Educativa*, 36(1), 125–140. <https://doi.org/10.6018/rie.36.1.284001>
- García, R. y Pérez, A. (2020). Comunicación y Educación en un mundo digital y conectado. *Icono14*, 18(2), 1–15. <https://doi.org/10.7195/RI14.V18I2.1580>
- García del Castillo, J., García del Castillo-López, Á., Dias, P. y García-Castillo, F. (2019). Conceptualización del comportamiento emocional y la adicción a las redes sociales virtuales. *Health And Addictions/Salud Y Drogas*, 19(2), 173-181. <https://doi.org/10.21134/haaj.v19i2.525>
- Garitaonandia, C., Karrera, I. y Larrañaga, N. (2019). La convergencia mediática, los riesgos y el daño online que encuentran los menores. *Doxa Comunicación*, 28, 179-200. <https://doi.org/10.31921/doxacom.n28a1>
- Garzón, C. M. y Perea, M. V. (2019). "Phubbing" y género en un sector académico en Quito: Uso, abuso e interferencia de la tecnología. *Convergencia: Revista de Ciencias Sociales*, 26 (79), 1-19. <https://doi.org/10.29101/crcs.v0i79.9156>
- Golpe, S., Gómez, P., Harris, S. K., Braña, T. y Rial, A. (2017). Diferencias de sexo en el uso de internet en adolescentes españoles. *Psicología Conductual*, 25(1), 129-146. <https://n9.cl/jaiu0>
- Hernández, G. y Westendarp, P. (2019). Los jóvenes ante las TIC: discursos en torno al uso de redes sociales y su relación con la sociabilidad en universitarios de Querétaro, México. *PSOCIAL*, 5(2), 6-16. <https://doi.org/10.62174/%7bpsocial%7D.v5i2.3585>
- Hernanz, M. (2015). Adolescentes y nuevas adicciones. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35(126), 309-322. <https://dx.doi.org/10.4321/S0211-57352015000200006>
- Jaureguizar, J., Garaigordobil, M. y Bernaras, E. (2018). Self-concept, Social Skills, and Resilience as Moderators of the Relationship Between Stress and Childhood Depression. *School Mental Health*, 10, 488–499. <https://doi.org/10.1007/s12310-018-9268-1>
- Ladd, G. y Mize, J. (1983). A cognitive–social learning model of social-skill training. *Psychological Review*, 90(2), 127–157. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.90.2.127>
- Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales (2018). *Boletín Oficial del Estado (BOE)*, 294, de 6 de diciembre, 119788- 119857. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2018-16673>
- Martínez, G., Garmendia, M. y Garitaonandia, C. (2020). La infancia y la adolescencia ante las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs): oportunidades, riesgos y daño. *ZER: Revista De Estudios De Comunicación*, 25(48), 349-362. <https://doi.org/10.1387/zer.21116>
- Massenzana, F. (2017). Autoconcepto y autoestima: ¿sinónimos o constructos complementarios? *Revista de Investigación en Psicología Social*, 3(1), 39-52. <https://n9.cl/y0jri>

- Matassi, M. y Boczkowski, P. J. (2020). Redes sociales en Iberoamérica. Artículo de revisión. *El Profesional de la Información*, 29(1), e290104. <https://doi.org/10.3145/epi.2020.ene.04>
- Mazuelo, C. (2019). *Gestión de habilidades interpersonales y desempeño organizacional de los trabajadores de la oficina de recursos humanos de la UNJFSC, Huacho–2018*. [Tesis Doctoral]. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. <https://n9.cl/xd4p8>
- Montes-Vozmediano, M., Pastor, Y., Martín, R. y Atuesta, R. (2020). Smartphone y redes sociales: una aproximación a los usos, vulnerabilidades y riesgos durante la adolescencia en España y Colombia. *Revista Espacios*, 41(48), 44-59. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n48p04>
- Morán, N. y Felipe, E. (2021). Autoconcepto en las redes sociales y su relación con el afecto en adolescentes. *Psicología Conductual*, 29(3), 611-625. <https://doi.org/10.51668/bp.8321306s>
- Muñoz, R., Díaz, A. y Sabariego, J. (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://n9.cl/37tsm>
- Prades, M., y Carbonell, X. (2016). Motivaciones sociales y psicológicas para usar Instagram. *Media Literacy & Gender Studies*, 5(9), 27-36. <https://n9.cl/u9ehr>
- Ricoy, M. y Sánchez, C. A. (2021). A systematic review of tablet use in primary education. *Revista Española Pedagogía* 78(276), 273–290, <https://n9.cl/vyjdr>
- Rubio, F. J. (2022). Elementos clave para el diseño de programas de educación parental. Propuesta para la orientación familiar a través del método Delphi. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 33(3), 66-85. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.33.num.3.2022.36461>
- Rubio, F. J., Giménez, A. M., Díaz, A. y Caba, V. (2024). Risks analysis and internet perception among Spanish university students. *European Journal of Educational Research*, 13(4), 1727-1740. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.13.4.1727>
- Rubio, F. J., Jiménez, M. del C. y Trillo, M. a P. (2021). Educación y crianza de los hijos. Detección de necesidades socioeducativas y formativas de los progenitores. *Revista Española de Pedagogía*, 79(279). <https://doi.org/10.22550/rep79-2-2021-08>
- Rubio, F. J. y Olivo, J. L. (2020a). Dificultades del profesorado en sus funciones docentes y posibles soluciones. Un estudio descriptivo actualizado. *Ciencia y Educación*, 4(2), 7–25. <https://doi.org/10.22206/cyed.2020.v4i2.pp7-25>
- Rubio, F. J. y Olivo, J. L. (2020b). Revisión de los programas de enseñanza de estrategias de aprendizaje evaluados en España. *IKAS-TORRATZA.e-Journal on Didactics*, 24(1) 16–40. https://doi.org/10.37261/24_alea/2
- Rubio, F.J. y Trillo, M.P. (2024). Riesgos socioeducativos por uso inadecuado de las tecnologías de la relación, la información y la comunicación. En E. Vázquez y J.M. Sáez (Eds.), *Tecnologías emergentes y activas en educación* (pp.31-54). Dykinson.
- Rubio, J. y Perlado, M. (2015). El fenómeno WhatsApp en el contexto de la comunicación personal: una aproximación a través de los jóvenes universitarios. *Icono*, 13(2), 73-94. <https://doi.org/10.7195/ri14.v13i2.818>
- Rumiche, M. E. y Solís, B. P. (2021). Los efectos positivos y negativos en el uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación en educación. *HamuʻAy*, 8(1), 23–32. <https://doi.org/10.21503/hamu.v8i1.2233>
- Sánchez, J. y Aranda, D. (2015). *El impacto de lo digital en la comunicación y las relaciones de los adolescentes*. Hospital Sant Joan de Déu. <https://n9.cl/6vmju>

- Santana Vega, L. E., Gómez Muñoz, A. M., & Feliciano García, L. (2019). Uso problemático del móvil, fobia a sentirse excluido y comunicación familiar de los adolescentes. *Comunicar*, 27(59), 39–47. <https://doi.org/10.3916/C59-2019-04>
- Schneider, F.M. y Hitzfeld, S. (2019). I Ought to Put Down That Phone but I Phub Nevertheless: Examining the Predictors of Phubbing Behavior. *Social Science Computer Review*, 39(6), 1075-1088. <https://doi.org/10.1177/072F0894439319882365>
- Siegel, D. (2016). *Guía de neurobiología interpersonal: Un manual integrativo de la mente*. Eleftheria.
- Sigüenza, W., Quezada, E. y Reyes, M. (2019). Autoestima en la adolescencia media y tardía. *Espacios*, 40(15), 19. <https://n9.cl/pxbf5>
- Tejada, E., Castaño Garrido, C. y Romero Andonegui, A. (2019). Los hábitos de uso en las redes sociales de los preadolescentes. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2). 119-133. <http://dx.doi.org/10.5944/ried.22.2.2324>
- Tonato, L. y Valencia, E. (2021). Las redes sociales y su influencia en el desarrollo de habilidades sociales de los adolescentes. *Cognosis*, 6(2), 125–134. <https://doi.org/10.33936/cognosis.v6i2.2555>
- Torres, M. (2020). Fear of missing out (FoMO) y el uso de Instagram: análisis de las relaciones entre narcisismo y autoestima. *Aloma*, 38(1), 31–38. <https://n9.cl/skc0i>
- Valencia, R., Cabero, J., Garay, U. y Fernández, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 18, 99-125. <https://doi.org/10.51302/tce.2021.573>
- Vilca, H., Mamani-, Y., Sosa, F. (2022). Redes Sociales y su relación con el nivel de rendimiento académico en estudiantes universitarios de la Región Andina de Perú. *Encuentros. Revista De Ciencias Humanas, Teoría Social Y Pensamiento Crítico*, 15, 137-154. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6551075>
- Yana, M., Adco D., Alanoca, R. y Casa, M. (2022). Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus Covid-19. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 25(2), 129–143. <https://doi.org/10.6018/reifop.513311>