



Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional De Loja

Unidad de Educación a Distancia y en Línea

Carrera de Trabajo Social

Incidencia de redes sociales en el tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años del Barrio Esperanza, Cantón Olmedo, año 2024.

Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del Título de Licenciada en Trabajo Social.

AUTORA:

Katty Elizabeth Vargas Ordoñez.

DIRECTORA:

Lcda. Johanna Maribel Quizhpe Oviedo. Mgtr

Loja – Ecuador

2025

Certificación



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Sistema de Información Académico
Administrativo y Financiero - SIAAF

CERTIFICADO DE CULMINACIÓN Y APROBACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Yo, **QUIZHPE OVIEDO JOHANNA MARIBEL**, director del Trabajo de Integración Curricular denominado **Incidencia de redes sociales en el tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años del barrio Esperanza, cantón Olmedo, año 2024.**, perteneciente al estudiante **KATTY ELIZABETH VARGAS ORDOÑEZ**, con cédula de identidad N° **1105412124**.

Certifico:

Que luego de haber dirigido el **Trabajo de Integración Curricular**, habiendo realizado una revisión exhaustiva para prevenir y eliminar cualquier forma de plagio, garantizando la debida honestidad académica, se encuentra concluido, aprobado y está en condiciones para ser presentado ante las instancias correspondientes.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad, a fin de que, de así considerarlo pertinente, el/la señor/a docente de la asignatura de **Integración Curricular**, proceda al registro del mismo en el Sistema de Gestión Académico como parte de los requisitos de acreditación de la Unidad de Integración Curricular del mencionado estudiante.

Loja, 20 de Febrero de 2025



JOHANNA MARIBEL
QUIZHPE OVIEDO

Fj

DIRECTOR DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR



Certificado TIC/TT.: UNL-2025-001254

1/1
Educamos para Transformar

Autoría

Yo, **Katty Elizabeth Vargas Ordoñez**, declaro ser autora del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Firma:

Cédula de Identidad: 1105412124

Fecha: Loja 31 de marzo de 2025

Correo electrónico: katty.vargas@unl.edu.ec

Teléfono o celular: 0939143419

Carta de Autorización

Carta de autorización por parte del autor/a, para consulta, reproducción parcial o total y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Integración Curricular.

Yo, **Katty Elizabeth Vargas Ordoñez** declaro ser autor/a del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Incidencia del uso de redes sociales en el tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años del barrio esperanza, cantón olmedo, año 2024**, como requisito para optar el título de **Licenciada en Trabajo Social**, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional. Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad. La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero. Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los treinta y uno días del mes de marzo de dos mil veinticinco.

Firma:

Autora: Katty Elizabeth Vargas Ordoñez

Cédula: 1105412124

Dirección: Barrio Esperanza, cantón Olmedo, provincia de Loja.

Correo electrónico: katty.vargas@unl.edu.ec

Teléfono: 0939143419

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Directora del Trabajo de Integración Curricular: Lcda. Johanna Maribel Quizhpe Oviedo.
Mgr.

Dedicatoria

Este trabajo es un homenaje a quienes han sido pilares en mi crecimiento personal y profesional, brindándome apoyo, amor y sabiduría. Por ello, quiero iniciar expresando mi agradecimiento primeramente a Dios y a la Virgencita del Cisne por la vida, su presencia en cada paso que he dado, por la salud, fortaleza y sabiduría que me han brindado a lo largo de este camino, por todas las bendiciones que han permitido que lleguen a mi vida, iluminando el camino hacia el conocimiento para superar cada obstáculo, para alcanzar mis metas y soñar con un mejor futuro.

A mis queridos padres, Gladys Ordoñez y Santos Vargas, su amor y sacrificio ha sido la base de quien soy hoy en día, gracias por inculcarme valores de perseverancia y dedicación; a mis hermanos, Andrea, Jhoana, Jhon y Karen Vargas Ordoñez por compartir risas y momentos inolvidables, su apoyo ha sido fundamental en momentos difíciles de mi vida, su confianza en mí ha sido inquebrantable en cada desafío que he enfrentado.

A mi esposo Jandry Cuenca, su constante apoyo y amor incondicional han sido el impulso fundamental que me ha permitido alcanzar este logro. Agradezco profundamente su paciencia, su confianza en mí ha sido inquebrantable a lo largo de este camino. Eres un padre excepcional y un compañero invaluable. Este trabajo es un reflejo de nuestro esfuerzo conjunto y de la hermosa familia que hemos construido juntos. Gracias por ser mi pilar y por estar siempre a mi lado.

De manera especial a mi amada hija Liah Isabella Cuenca Vargas, la persona más importante en mi vida, te amo por sobre todas las cosas, eres mi mayor fuente de inspiración para no rendirme nunca. Espero que, cuando mires hacia atrás, puedas sentir todo el amor y el esfuerzo que he dedicado en cada paso que he dado, eres mi gran orgullo. Deseo que este trabajo no solo te llene de alegría, sino que también te motive a seguir tus propios sueños con valentía. Eres mi tesoro máspreciado y la razón de mi existencia, para ti todo mi esfuerzo y dedicación

A la tía Amparito a pesar de la distancia que nos separa, su apoyo, cariño y motivación han sido fundamentales, para no desmayar en el camino, mi gratitud siempre, por ser ejemplo de superación. Con amor y gratitud, este Trabajo es un testimonio del esfuerzo conjunto y del amor que he recibido de todos ustedes. Cada página de este documento refleja las bendiciones que he recibido y la fe que me impulsa a seguir avanzando, dedico este logro a todos ellos, como recompensa a tantos años de sacrificio, dedicación y apoyo incondicional.

Katty Elizabeth Vargas Ordoñez

Agradecimiento

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a Dios, por ser la luz que ha guiado mi camino y por darme la fortaleza y la sabiduría necesaria para superar cada obstáculo en este proceso. A la virgen del Cisne, por su protección y por ser mi fuente de inspiración y esperanza; a mis padres, por su amor incondicional, su apoyo constante y las enseñanzas que me han brindado a lo largo de mi vida. Su sacrificio y dedicación han sido pilares fundamentales en mi formación personal y académica sus bendiciones y oraciones han sido mi verdadera fortaleza y motivación en cada paso que he dado; a mis hermanos, por estar siempre a mi lado, su compañía, amor y aliento me inspiran a ser la mejor versión de mí mismo. Estoy profundamente agradecida por nuestra complicidad y los momentos que compartimos, que hacen que cada desafío sea más llevadero, los quiero mucho.

A mi compañero de vida, quiero agradecerte de todo corazón por estar a mi lado en este viaje, acompañándome a superar obstáculos y construir juntos nuestra hermosa familia. Tu apoyo y amor han sido fundamentales en cada desafío. A mi hija Liah Isabella, por ser la razón detrás de cada esfuerzo y por recordarme la importancia de luchar por mis sueños; a mis amigas, compañeros por su amistad, acompañamiento y motivación, ustedes han hecho este viaje mucho más llevadero y especial.

A la Universidad Nacional de Loja, por brindarme la oportunidad de adquirir conocimientos y crecer como profesional. Asimismo, considero oportuno agradecer a la Mgtr. Johanna Maribel Quizhpe Oviedo directora del Trabajo de Integración Curricular, quien a través de sus conocimientos y orientaciones me supo guiar en el desarrollo del presente trabajo. Del mismo modo, agradezco al Mgtr. Joffre Alexander Abarca Muñoz por estar presente a lo largo de todo el proceso de elaboración del presente trabajo brindándome sus conocimientos y sugerencias para culminar con el mismo.

Finalmente, deseo reconocer la valiosa contribución de la Sra. Mercedes Carrión, presidenta del barrio, por su generosidad y disposición para brindarnos su tiempo y apoyo durante el trabajo de campo. Su colaboración ha sido fundamental para el éxito de este Trabajo de Integración Curricular. Agradezco sinceramente a mis amigas por su generosidad y por compartir sus experiencias, lo cual ha enriquecido enormemente la presente investigación, a todas las personas que me han apoyado en este proceso, ya sea con un consejo, una palabra de aliento o simplemente escuchándome. Cada uno de ustedes ha dejado una huella en mi corazón y ha contribuido a que hoy esté aquí. ¡Gracias a todos!

Katty Elizabeth Vargas Ordoñez

Índice de Contenidos

Portada	i
Certificación	ii
Autoría	iii
Carta de autorización por parte del autor/a, para consulta, reproducción parcial o total	iv
y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Integración Curricular o	iv
de Titulación.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento	vi
Índice de Contenidos.....	vii
Índice de tablas.....	ix
Índice de figuras.....	ix
Índice de Anexos.....	ix
1. Título	1
2. Resumen.....	1
2.1. Abstract.....	2
3. Introducción	3
4. Marco Teórico	5
4.1. Paradigma.....	5
4.2. Evolución de las redes sociales.....	5
4.4. Definiciones	7
4.5. Datos estadísticos.....	7
4.6. Marco Legal	9
4.6.1. Constitución de la República del Ecuador.....	9
4.6.2. CONA – Código de niñez y adolescencia	9
4.7.1. Concepto de redes sociales.	10
4.8. Descripción de las principales redes sociales.....	11
4.8.1. Facebook.....	11
4.8.2. Tik Tok.....	11
4.8.3. WhatsApp	12
4.8.4. YouTube	12
4.8.5. Instagram	12
4.9. ¿Qué es la adolescencia?	12
4.9.1. Riesgos del uso de redes sociales en los adolescentes	13
4.9.7. Ventajas del uso de redes sociales	15

4.9.8.	Uso de redes sociales según perspectiva de género	16
4.10.	Tiempo libre en adolescentes	17
4.10.1.	Uso incontrolado de redes sociales en el tiempo libre de los adolescentes	17
4.11.1.	Campaña "Taitas pilas, guagua segura: ¡Ojo con las redes sociales!	18
4.11.2.	<i>Estrategias Efectivas para Evitar la Adicción a las Redes Sociales: ¡Recupera tu Bienestar Digital!</i>	18
4.12.	Antecedentes del barrio Esperanza	18
5.	Metodología	19
5.1.	Área de estudio	19
5.2.	Enfoque metodológico.....	20
5.2.3.	Técnicas de investigación por objetivo específico.	20
5.4.	Unidad de estudio	24
5.4.1.	Población	24
5.4.2.	Muestra	24
5.4.3.	Criterios de inclusión	24
5.4.4.	Criterios de exclusión.....	24
5.4.5.	Alcance de la investigación	25
5.5.	Procesamiento y análisis de datos.....	25
6.	Resultados	26
6.1.	Demografía de la población de estudio	26
6.2.	Causas del uso de redes sociales en adolescentes.....	27
6.3.	Efectos del uso de redes sociales	28
7.	Discusión.....	31
8.	Conclusiones.....	37
9.	Recomendaciones	39
10.	Bibliografía	40

Índice de tablas

Tabla 1. Distribución de grupos focales	22
Tabla 2. Edades de las personas participantes de los grupos focales	26
Tabla 3. Género de los adolescentes	27
Tabla 4. Uso de redes sociales en adolescentes	27
Tabla 5. Falta de límites por parte de los padres	28
Tabla 6. Aprobación social	28
Tabla 7. Evasión de la realidad	28
Tabla 8. Episodios de ciberacoso	29
Tabla 9. Contenido inapropiado en el uso de redes sociales	29
Tabla 10. Ansiedad relacionada con el uso de redes sociales	29
Tabla 11. Percepción de comprensión parental	30
Tabla 12. Uso del tiempo libre	30
Tabla 13. Impacto del uso de redes sociales en los rendimientos académicos	30
Tabla 14. Impacto del uso de redes sociales en relaciones familiares y sociales	30

Índice de figuras

Figura 1. Ubicación del Cantón Olmedo	19
Figura 2. Ubicación del barrio Esperanza	20

Índice de Anexos

Anexo 1. Oficio de solicitud de aceptación	45
Anexo 2. Oficio de aceptación	46
Anexo 3. Consentimiento informado	47
Anexo 4. Guion para el desarrollo de grupos focales	¡Error! Marcador no definido.
Anexo 5. Sinopsis de grupos focales	¡Error! Marcador no definido.
Anexo 6. Anexo Ficha Bibliográfica:	64
Anexo 7. Propuesta de intervención	67
Anexo 8. Memoria Fotográfica	71



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

1. Título

Incidencia de redes sociales en el tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años del Barrio Esperanza, Cantón Olmedo, año 2024.



2. Resumen

El presente trabajo muestra la influencia que tienen las redes sociales en la vida de los adolescentes de 12 a 15 años, tal como se desarrolla en el barrio Esperanza del cantón Olmedo, abordando el año 2024. Los objetivos generales a cumplir fueron establecer cómo experimentar el uso de las redes sociales, identificar sus causas, efectos y formular una propuesta de acción con el objetivo de optimizar su uso. Se trató de una investigación de carácter cualitativo con una perspectiva inductiva, aplicando la técnica de grupos focales transversales con un grupo de 20 adolescentes con la finalidad de captar sus percepciones y experiencias en relación con la temática tratada. Los resultados hallados evidencian que el uso de las redes sociales pasa a ser una actividad dominante resuelta por los y las jóvenes gracias a su acceso a dispositivos electrónicos; las principales causas del mal uso entre los y las adolescentes se pueden concretar en la ausencia de límites de uso por parte de los padres, la necesidad de validación social por su parte y la soledad. Estos agravantes llevan a los y las adolescentes a utilizar las redes sociales como un medio de evasión, lo que a su vez impacta negativamente en su bienestar, manifestándose en ansiedad, tristeza y bajo rendimiento en el ámbito escolar, afectando su calidad de vida y sus relaciones familiares. El artículo también da cuenta de la desconexión de intereses y preocupaciones de los y las adolescentes y de la falta de conocimiento de parte de sus padres sobre los intereses y problemas de sus hijos. El estudio detalla que el 70% de los y las adolescentes consideran como la principal causa del uso excesivo de las redes sociales la escasa intervención de sus padres, lo que implica bajo rendimiento escolar y menor interacción familiar. La búsqueda de validación social se erige como un elemento destacado en el uso de las redes sociales. La investigación finaliza con la constatación de la necesidad de incidir en un uso responsable de las redes sociales por parte de los y las adolescentes, estableciendo unos límites específicos y promoviendo la comunicación desde la propia familia. Se proponen actividades educativas que aborden el uso seguro y saludable de las plataformas de redes sociales.

Palabras clave: Redes sociales, adolescentes, tiempo libre, bienestar emocional, rendimiento académico, validación social.



2.1. Abstract

The present work shows the influence that social networks have on the lives of adolescents aged 12 to 15 years, as it develops in the Esperanza neighborhood of Olmedo canton, addressing the year 2024. The general objectives were to establish how to experience the use of social networks, identify their causes, effects and formulate a proposal for action in order to optimize their use. This was qualitative research with an inductive perspective, applying the technique of cross-sectional focus groups with a group of 20 adolescents in order to capture their perceptions and experiences in relation to the subject matter. The results found show that the use of social networks has become a dominant activity for young people thanks to their access to electronic devices; the main causes of misuse among adolescents can be summarized as the absence of limits on use by parents, the need for social validation on their part and loneliness. These aggravating factors lead adolescents to use social networks as a means of escape, which in turn has a negative impact on their well-being, manifesting itself in anxiety, sadness and poor performance at school, affecting their quality of life and family relationships. The article also reports the disconnection of interests and concerns of adolescents and the lack of knowledge on the part of their parents about their children's interests and problems. The study details that 70% of adolescents consider the main cause of excessive use of social networks to be the lack of parental intervention, which implies poor school performance and less family interaction. The search for social validation stands out as an important element in the use of social networks. The research concludes with the confirmation of the need to influence the responsible use of social networks by adolescents, establishing specific limits and promoting communication within the family. Educational activities that address the safe and healthy use of social networking platforms are proposed.

Key words: Social networks, adolescents, free time, emotional well-being, academic performance, social validation.



3. Introducción

En la actualidad, las redes sociales se han convertido en una parte fundamental de la vida cotidiana, especialmente para los adolescentes que, en su tiempo libre encuentran en estas plataformas un espacio para socializar, entretenerse y expresar sus ideas. Sin embargo, este fenómeno global plantea tanto ventajas como desafíos, ya que, el uso excesivo de estas herramientas puede afectar a diferentes aspectos de su desarrollo, entre ellos; al bienestar emocional, al rendimiento académico, a las relaciones familiares y sociales. Sin embargo, hoy en día a nivel global, se estima que aproximadamente 5 mil millones de personas utilizan redes sociales, lo que representa cerca del 62.3% de la población mundial. En el caso específico de Ecuador, la participación en estas plataformas es notablemente alta, alcanzando los 14 millones de usuarios, lo que equivale a un 78.8% de su población (Altamirano Manzano & Mena Freire, 2024).

El presente trabajo de investigación devela cómo los y las adolescentes (de 12 a 15 años), en la actualidad y específicamente el año 2024, han modificado sus costumbres en la ocupación del tiempo libre a partir del uso de las redes sociales en el barrio Esperanza, cantón Olmedo, provincia de Loja. No supone solamente una descripción de esta realidad, sino una indagación sobre la relación entre la utilización de las redes sociales y la ocupación del tiempo libre que eligen estos jóvenes, así como las formas de vida que abandonan. Adicionalmente, también se propone conocer las causas profundas de los problemas de uso problemático de las redes sociales y los riesgos que conllevan para su bienestar integral. Respecto a los límites de la presente investigación se llega a la conclusión de que el planteamiento de las cuestiones recibidas por las redes sociales y el tiempo libre permite, en última instancia, diseñar un plan de intervención que, siendo práctico y adaptado a su realidad, conduzca a que estos jóvenes puedan usar las redes sociales en el tiempo libre de una manera más saludable, enriquecedora y eficiente.

Asimismo, con lo anterior expuesto se hicieron varias preguntas científicas que contribuyeron a dar sentido al objetivo pronto planteado, como pregunta general quedó planteada: ¿Cuál es la incidencia que provoca el uso de redes sociales en el tiempo libre en adolescentes de 12 a 15 años, barrio Esperanza cantón Olmedo? Y como preguntas específicas se expuso: ¿Cómo identifica en mayor detalle la incidencia que provoca la utilización de las redes sociales en el tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años, barrio Esperanza cantón Olmedo? ¿Cuáles son las principales causas y riesgos que produce esta problemática social? ¿Qué actividades deben planificarse y desarrollarse con la propuesta de intervención para enseñar el buen uso de las redes sociales en el tiempo libre de los adolescentes?



Bajo este contexto, el trabajo de investigación que se presenta se centra en conocer y analizar de qué manera el uso desmesurado de las redes sociales afecta la vida familiar y social de los y las adolescentes de la comunidad Esperanza, dejando a un lado actividades recreativas que corresponden a su etapa de desarrollo, es por ello que se debe comprender cuáles son las causas y efectos que conlleven a desarrollar estrategias educativas vinculadas a la planificación del tiempo libre y manejo adecuado en lo que respecta al uso de redes sociales, a fin de garantizar una mejora en la utilización de las mismas; mediante el desarrollo de habilidades de los adolescentes en el uso de plataformas online, creando oportunidades para su crecimiento personal y académico, proporcionando el desarrollo integral de los y las jóvenes de la comunidad Esperanza del cantón Olmedo en la provincia de Loja, entendiendo que la adolescencia es la etapa fundamental para el desarrollo de las y los adolescentes.

Este documento se fundamentó en el análisis exhaustivo de las causas y efectos del uso de las redes sociales, reuniendo argumentos como la disponibilidad de tecnologías, las posibilidades que ofrece la dinámica familiar y las consecuencias del bienestar emocional y académico entre la población adolescente. Para abordar esta problemática se plantearon una serie de iniciativas destinadas a favorecer el uso del tiempo libre a partir de un uso adecuado de las redes sociales. Estas medidas igualmente incluirán talleres de sensibilización del uso responsable de las plataformas digitales, actividades recreativas alternativas y espacios de diálogo familiar que brinden una relación equilibrada entre la vida virtual y la interacción social online.

Asu vez, entre las recomendaciones de esta investigación se destacó la necesidad de implementar estrategias educativas que fomenten un uso consciente y moderado de las redes sociales entre los adolescentes del cantón Olmedo. Que a diferencia de otras investigaciones que han documentado el uso excesivo de estas plataformas y sus efectos negativos en la salud mental y el bienestar social de los jóvenes, este estudio reveló la falta de datos en esta área específica en Olmedo. Por lo tanto, es fundamental llevar a cabo más investigaciones que aborden el impacto de las redes sociales en el desarrollo de los adolescentes, lo que contribuiría a llenar este vacío y a informar futuras políticas y programas de intervención.

De igual forma, el trabajo de investigación se encontró estructurado según los lineamientos de la Universidad Nacional de Loja. Comenzó con el título, seguido de un resumen que proporcionó un contexto general del estudio. Luego, se presentó la introducción, que incluyó la información detallada sobre el estudio, los objetivos y la relevancia del tema, así como el planteamiento del problema. Además, se describió de manera ordenada los aspectos que dividen la investigación, lo cual conforma el marco teórico y conceptual. En la sección de



metodología, se abordaron enfoques, métodos, diseño, técnicas e instrumentos utilizados para la recolección y procesamiento del análisis de datos. Finalmente, se presentaron los datos más relevantes en los resultados y su discusión; y a continuación, se ofrecieron las conclusiones que resumen los hallazgos principales del estudio y posteriormente se plasmaron las recomendaciones como respuesta a dichas conclusiones.

4. Marco Teórico

4.1. Paradigma

Para conocer y comprender cómo los adolescentes utilizan las redes sociales en su tiempo libre, el paradigma sociocrítico fue el foco de estudio, puesto que reconoce la diversidad y la desigualdad, para entender mejor la realidad social en cuanto a conexión entre las redes sociales, la sociedad y los adolescentes. Frente a ello, Orozco (2016, p. 6) afirma que, “el paradigma sociocrítico tiene como finalidad sembrar las transformaciones sociales, dando respuestas a problemas específicos de las comunidades, considerando la intervención activa de sus miembros”, observándose el rol de investigador como agente de cambio social es recurrente (citado en Loza Ticona, Mamani Condori, Mariaca Mamani, & Yanqui Santos, 2020).

Además, las redes sociales han cambiado la forma en que los adolescentes se relacionan hoy en día, ¡es impresionante! Ahora tienen un montón de plataformas donde pueden conectarse con sus amigos, compartir experiencias y hacer mucho más. Pero también hay que tener en cuenta que estas redes pueden reflejar lo que pasa en su salud mental, su privacidad y su estabilidad emocional. Además, han transformado por completo la vida social de los jóvenes, especialmente en su tiempo libre, cambiando la manera en que se comunican y vinculan en la sociedad. Hay muchas formas de interactuar en línea y eso ha traído tanto cosas buenas como retos.

4.2. Evolución de las redes sociales

En los últimos 12 años, uno de los cambios más significativos en las redes sociales ha sido la interacción, que se ha logrado mediante la creación de perfiles y la creación de conexiones con otros usuarios, gracias a la capacidad de compartir una variedad de mensajes públicos y privados a través de una variedad de soportes. Las conexiones virtuales son tan reales como las de la vida "presencial". Durante el año 2010, se abrió la posibilidad de que los autores puedan editar en la red de manera que el autor de contenido sea el propio editor. Aunque, después de comprar Instagram en 2012, Facebook pudo expandirse y aprovechar su crecimiento y popularidad. Facebook compró WhatsApp, una popular aplicación de mensajería instantánea global, en 2014. Como resultado de esta compra, Facebook pudo expandirse a más plataformas



y consolidar su posición en el mercado de mensajería (Marugán Solís. & Martín Critikián, 2023).

Microsoft compró LinkedIn, una red social profesional que se utiliza para encontrar trabajo y conectarse con otros en el mundo laboral, en 2016. Microsoft pudo combinar las capacidades de LinkedIn con sus productos y servicios existentes gracias a esta compra y aumentar su presencia comercial, estas fusiones han cambiado el mundo de las redes sociales (Giménez, 2023). Al analizar estas redes, podemos observar que Tik Tok, una plataforma de video creada en 2016 por la empresa china ByteDancede y exclusiva para aplicaciones móviles, se ha convertido en una de las redes más populares, y mayormente utilizada por jóvenes, según el Estudio anual de redes sociales de 2023 de IAB Spain, TikTok es una de las tres redes con más usuarios en comparación con 2022, junto con Telegram y LinkedIn. El caso de TikTok llama en particular la atención de los adolescentes (Martínez Fresneda & Zazo Correa, 2023).

4.3. Antecedentes de las redes sociales.

Aunque las redes sociales se han convertido en un recurso esencial en nuestro día a día, esta afirmación, constata que hay una falta de supervisión familiar en relación al uso de Internet y las redes sociales. En este sentido, sostienen que el 56% de los jóvenes confirman que navegan por Internet sin supervisión alguna (Muñoz Franco, Díaz López, & Sabariego García, 2023). Otros estudios refieren que: el uso excesivo de las redes sociales puede generar adicción y ansiedad social en los adolescentes, lo que puede llevar a alteraciones del estado de ánimo y el comportamiento, por lo que es importante ser conscientes de los riesgos y peligros asociados al uso de estas plataformas y tomar medidas para prevenir y mitigar sus efectos negativos (Castro Ríos, Gómez Sánchez, Rodríguez Yepes, Toro Carvajal, & Zapata Zapata, 2020, p.3).

De hecho, (Álvarez-de-Sotomayor, Muñoz-Carril, & González Sanmamed, 2021) refieren que, “La adolescencia se ha adueñado de las oportunidades que ofrece la conectividad y, en gran medida, encabezan y protagonizan la “vida” en las redes: definen las preferencias musicales, desarrollan la edición de vídeos como pequeñas narrativas, promueven la integración de conversaciones, etc.” (p. 281). Además, la adolescencia, según investigaciones es quien hace más uso de la conectividad en redes con varios fines. Este grupo etario no solo consume contenido, sino que lo crea y lo transforma, sin dejar de lado que, fomentan un espacio donde las conversaciones fluyen de manera normal.

Igualmente, en el reporte emitido por (UNESCO, 2024), advierte que, “aunque las tecnologías digitales pueden mejorar la enseñanza y el aprendizaje, también presentan riesgos como la invasión de la intimidad, la distracción en el aprendizaje y el ciberacoso”. En este sentido la investigación explica el aumento de estereotipos de género las redes sociales,



causando efectos negativos en los adolescentes, en su aprendizaje, en su bienestar y en la vida cotidiana.

4.4. Definiciones

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), 2022, “la adicción a videojuegos y a los juegos son dos únicas adicciones sin sustancias, sin embargo, cuando se habla de una adicción a redes sociales solo se hace referencia a un uso problemático de internet” sin incluirlo en los manuales diagnósticos. En este sentido, el uso excesivo de redes sociales trae repercusiones negativas en la salud mental de los adolescentes, puesto que, el contenido publicado refuerza el narcisismo, obsesión, entre otros problemas que contribuyen a trastornos mentales citado en (Collantes & Tobar, 2023).

Aunque, (Dimitri47, 2021), en su investigación refiere que, según la (OMS) “el uso excesivo de las tecnologías o Internet tiene la misma consecuencia que una droga”. De esta forma ha determinado que la adicción a Internet y el uso excesivo de las nuevas tecnologías como smartphones o tablets entre otros, se califica ya como enfermedad. Es más, describe que los adolescentes que tengan adicción con el internet o redes sociales, es posible que, le cause efectos negativos similares al consumo de drogas, como dormir menos y acostarse más tarde.

4.5. Datos estadísticos

Según, (Colonio Caro, 2023) en la investigación realizada en adolescentes latinoamericanos, “los estudios constataron la presencia de un alto porcentaje (44%) de jóvenes con problemas de uso excesivo de las RSV, los cuales presentaban una diversidad de consecuencias psicológicas y sociales relacionadas con esta adicción”. De acuerdo, al estudio realizado por el autor, también se identificó que el uso excesivo de redes sociales en adolescentes, acentuando mayor impacto negativo que positivo como trastornos mentales, a raíz del covid-19.

Sin embargo, estudios recientes sobre el uso problemático de las redes sociales entre los adolescentes en el mundo incrementó significativamente, de hecho, según la (OMS, 2024), refiere que “el porcentaje de jóvenes afectados pasó del 7% en 2018 al 11 % en 2022, con mayor prevalencia en las chicas (13 % frente al 9 %), según un estudio sobre conducta de salud en niños de edad escolar (11, 13 y 15 años) en 44 países y regiones de Europa, Asia Central y Canadá”.

En efecto, debido a que los adolescentes pasan horas navegando en las redes sociales, en la mayoría de los casos sin la supervisión de los padres, es evidente que las redes sociales se han convertido en un fenómeno social que influye significativamente en la vida de los jóvenes en la actualidad, por lo que no debemos ignorar los peligros que conlleva esta problemática.



1859

Por otro lado, la incidencia de las redes sociales ha traído consigo aspectos positivos y negativos, siendo así que, según investigaciones realizadas en Ecuador, durante los últimos años en nuestro país el uso de redes sociales, ha tenido una gran acogida, cerca del 70% de los usuarios de internet son partícipes de alguna red social (Guzmán Brand & Gélvez García, 2023, p. 68).

Es decir, en Ecuador, como en otras partes del mundo, los adolescentes acuden cada vez más a las redes sociales como actividad principal de comunicación y pasatiempo, en este sentido las redes sociales brindan a los adolescentes una forma de comunicación para compartir experiencias, con familiares, amigos y personas en general, a través de diversas actividades ya sea, viendo videos o interactuando en línea, pero es necesario aclarar que ha generado efectos negativos en el bienestar integral de los adolescentes (Mendez Pico & Maldonado Zuñiga, 2021, p. 61).

Es razonable suponer que la mayoría de los adolescentes en nuestro entorno y en todo el mundo prefieren usar las redes sociales. Los jóvenes que tienen acceso a teléfonos inteligentes e Internet durante el tiempo libre pasan largas horas conectados a estas redes sociales, lo que daña su salud física y mental. Por lo tanto, es esencial que los jóvenes y sus familias estén al tanto de esto. Por consiguiente, según (INEC, 2021) la población en el año 2020 a nivel nacional fue de 17.630.690 personas, de las cuales el 92,2% corresponde a la población de 5 y más años; el 58,0% de los mismos, cuenta con al menos un celular activado, y el 47,4% dispone de un celular Smartphone, de los cuales, el 44,6% utiliza redes sociales desde su celular.

Es más, en Ecuador, se llevó a cabo un estudio transversal que analizó a 400 estudiantes y 200 padres de familia de la ciudad de Loja, con adolescentes de 12 a 16 años. Los hallazgos fueron significativos debido a la alta frecuencia de los adolescentes, tienen un mayor índice de actividad patológica en las redes sociales debido a una comunicación no asertiva y la creación de lazos poco saludables en la familia. Esto se debe a la falta de interacción social en el círculo primario y la adicción a las redes sociales, lo que resulta en una comunicación virtual entre padres e hijos y una insensibilidad poco controlada de las actividades virtuales (JANELY, 2024, p, 27).

En la provincia de Loja, especialmente en el cantón Olmedo, somos conscientes de la creciente popularidad de las redes sociales entre los adolescentes. Muchos jóvenes eligen pasar su tiempo libre en estas plataformas, a menudo sin darse cuenta del impacto que esto puede tener en su desarrollo personal y social. Es común que pasen horas navegando y compartiendo contenido, lo que puede llevar a situaciones perjudiciales para su bienestar emocional y mental.



Por ello, es fundamental reflexionar sobre el uso equilibrado de estas herramientas digitales y fomentar hábitos más saludables que les permitan disfrutar de su tiempo libre sin comprometer su crecimiento.

4.6. Marco Legal

4.6.1. Constitución de la República del Ecuador

Mientras que, la Constitución de la República del Ecuador (2008) en el art 39. refiere que Art. 39.- “El Estado garantizará los derechos de las jóvenes y los jóvenes, y promoverá su efectivo ejercicio a través de políticas y programas, instituciones y recursos que aseguren y mantengan de modo permanente su participación e inclusión en todos los ámbitos, en particular en los espacios del poder público”. En este sentido, el estado se compromete a reconocer a las jóvenes y jóvenes como piezas clave para el desarrollo del país, asegurándoles acceso a educación, salud, vivienda, recreación, deporte, tiempo libre, y libertad de expresión y asociación.

Art. 44.- “El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos; se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas” (ASAMBLEA NACIONAL CONSTITUYENTE, 2008). Es decir, todos los adolescentes deben tener las mismas oportunidades para desarrollar sus habilidades, aprender y alcanzar sus sueños en un ambiente familiar, escolar y comunitario que les brinde amor y seguridad. Este entorno es fundamental para satisfacer sus necesidades sociales y emocionales, y debe ser respaldado por políticas que trabajen en conjunto a nivel nacional y local para asegurar su bienestar.

4.6.2. CONA – Código de niñez y adolescencia

Art. 8.- Corresponsabilidad del Estado, la sociedad y la familia. - Es deber del Estado, la sociedad y la familia, dentro de sus respectivos ámbitos, adoptar las medidas políticas, administrativas, económicas, legislativas, sociales y jurídicas que sean necesarias para la plena vigencia, ejercicio efectivo, garantía, protección y exigibilidad de la totalidad de los derechos de niños; niñas y adolescentes (ASAMBLEA NACIONAL DEL ECUADOR , 2022). Ahora bien, la sociedad y la familia comparten la responsabilidad de asegurar que se respeten y protejan todos los derechos de los niños, niñas y adolescentes. Esto significa que cada uno, en su rol, debe implementar acciones y políticas que garanticen que estos derechos se ejerzan plenamente y se conviertan en una realidad, asegurando así una protección adecuada para la infancia.

4.6.3. Objetivos del desarrollo sostenible

**UNL**Universidad
Nacional
de LojaUnidad de Educación
a Distancia y en Línea

De igual manera se fundamenta con la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible, objetivo 3 de salud y bienestar, en la que establece garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades, en la meta 3.d tiene como fin reforzar la capacidad de todos los países, en particular los países en desarrollo, en materia de alerta temprana, reducción de riesgos y gestión de los riesgos para la salud nacional y mundial, mientras que en el objetivo 4 refiere Garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos, en la meta 4.7 hace énfasis en garantizar que todos los estudiantes adquieran los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para promover el desarrollo sostenible, entre otras cosas mediante la educación para el desarrollo sostenible y los estilos de vida sostenibles, los derechos humanos, la igualdad de género, la promoción de una cultura de paz y no violencia, la ciudadanía mundial y la valoración de la diversidad cultural y la contribución de la cultura al desarrollo sostenible (NACIONES UNIDAS, 2015).

4.7. Bases teóricas

4.7.1. Concepto de redes sociales.

Las redes sociales son una herramienta que utilizada desde los teléfonos inteligentes favorecen en gran medida la comunicación en todas partes, ya que están diseñadas para mantener la comunicación activa entre los usuarios, lo cual logran mediante alertas y avisos en cada solicitud de interacción de los contactos de un usuario. Esta situación resulta en transformaciones en las interacciones presenciales, ya que los usuarios interactúan constantemente en el espacio virtual y dejan de lado, o en segundo plano, la interacción presencial. Es como si estuvieran en los dos espacios de manera intermitente (Sosa Zúñiga, 2022, p.8).

Es más, se observó un aumento en el uso de redes sociales al momento de realizar el estudio, especialmente en los adolescentes de 12 a 15 años del barrio Esperanza. Las redes sociales se han convertido en el medio de comunicación más utilizado para interactuar con familiares, amigos, en general con otras personas en todo el mundo, y se han convertido en la principal actividad de tiempo libre de muchos jóvenes, brindándoles un espacio virtual para socializar y expresarse.

4.7.2. Aspectos de la adolescencia y Juventud.

Cuando hablamos de adolescentes, es importante considerar varios aspectos. Primero, se trata de personas que viven en contextos sociales e históricos que están en constante cambio, tanto a lo largo del tiempo como en diferentes lugares. Además, estos individuos han desarrollado casi por completo las capacidades propias de nuestra especie. Según (KidsLab,



2023), “el desarrollo de los adolescentes es un proceso complejo que está influenciado por una serie de factores y aspectos clave. Estos factores pueden afectar su crecimiento físico, emocional, cognitivo y social”. En este sentido, los aspectos principales en la adolescencia y juventud, encontramos en el entorno familiar, social, educación, salud, entre otros, además de los cambios físicos, psicológicos y sociales.

Por otro lado, dentro de los cambios físicos, incluyen aumento de peso, desarrollo de rasgos sexuales, cambios en el sistema circulatorio y respiratorio, cambios hormonales tanto en hombres como en mujeres, mientras que, en el aspecto cognitivo, el pensamiento evoluciona, hace reflexiones sobre los aspectos sociales, políticos y morales, surge la curiosidad por explorar cosas nuevas, sumado a esto en los cambios psicológicos se encuentran cambios corporales e intereses sexuales llevan a establecer relaciones fuera del contexto familiar, entre otros (Cimino, 2023).

En este aspecto, en el desarrollo de la adolescencia, es fundamental que los padres comprendan los factores que pueden impactar tanto positiva como negativamente en el bienestar de sus hijos. Fomentar un uso equilibrado de las redes sociales es esencial para prevenir la adicción durante esta etapa de exploración y autodescubrimiento. Al hacerlo, se busca mitigar los efectos adversos que pueden surgir del uso excesivo de estas plataformas. Es importante que los padres se involucren activamente en este proceso, guiando a sus adolescentes hacia un consumo saludable y consciente de las redes sociales, lo cual contribuirá a su desarrollo emocional y social.

4.8. Descripción de las principales redes sociales

4.8.1. Facebook

Es un medio digital que ofrece espacios de entretenimiento, información, trabajo y estudio donde los usuarios pueden compartir fotografías, videos o audios con sus "amigos". Sin embargo, en la actualidad, la creación de contenido se ha vuelto un desafío, para llamar la atención de los internautas, se requiere creatividad, además es el medio social más popular entre los jóvenes en el tiempo libre, y en pocas ocasiones para realizar actividades académicas (Vasco Martínez, y otros, 2022).

4.8.2. Tik Tok

Es una red social que se fundó a finales de 2016 por la empresa china ByteDance, TikTok tal y como se conoce actualmente fue fundado por Musical.ly y Douyin tiene la función de la red social es similar a la de otras aplicaciones de videos cortos como Snapchat y Vine: crear videos de hasta tres minutos que se repiten en un ciclo, además permite a los usuarios grabar a sus conocidos o a sí mismos con música de fondo, compartir selfies y editar videos



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

antes de hacerlos públicos, ofrece una variedad de características. Esta red social permite que los jóvenes se comuniquen y aprendan nuevas formas de vida (identidades virtuales) de manera libre, lo que conduce a la creación de nuevas culturas (socialización) que incluyen todo lo que les interesa (Cuadros Rincón & Torra Muñoz, 2022).

4.8.3. WhatsApp

WhatsApp es una red social que es utilizada como una forma nueva de comunicarse por escrito que puede agregar elementos icónicos y audiovisuales a las expresiones. Es un recurso llamativo, entretenido y útil en el proceso educativo porque le permite al adolescente sentirse en la saga de la tecnología y aprender espontáneamente a través de sus múltiples recursos de texto y multimedia. Además, el uso de WhatsApp ha arraigado entre los adolescentes, siendo ahora lo que más utilizan el teléfono móvil (Escobar Mamani & Gómez Arteta, 2020).

4.8.4. YouTube

Se trata de una plataforma que permite a sus usuarios no solo ver videos sino también compartirlos de manera gratuita. En cuanto al uso de la plataforma, su investigación encontró que el 48,6 % de los participantes utilizaron YouTube para trabajar en sus tareas escolares, sin embargo, ha evolucionado más allá de ser una plataforma de videos para convertirse en una red social donde los usuarios pueden conectarse, compartir contenido, interactuar con otros y formar parte de una comunidad global. Su enfoque en la creación de contenido, la interacción y la comunidad lo ha convertido en una plataforma social importante en la actualidad (Padilla, Portilla, & Torres, 2020).

4.8.5. Instagram

Hoy en día, la sexta red social más popular del mundo ha transformado radicalmente nuestra manera de interactuar con las noticias y la actualidad. Esta plataforma, que recientemente celebró su décimo aniversario, se ha convertido en un punto de encuentro esencial para casi todos los medios de comunicación. Su principal objetivo es facilitar el intercambio de imágenes y videos entre usuarios, lo que ha cambiado no solo cómo consumimos información, sino también cómo la compartimos y discutimos. La conexión constante que ofrece esta red social ha permitido que las noticias lleguen a un público más amplio y diverso, fomentando un diálogo más dinámico sobre los eventos actuales (Figuereo-Benítez, González-Quiñones, & Machin-Mastromatteo, 2021).

4.9. ¿Qué es la adolescencia?

La adolescencia es el período de tiempo que va desde el inicio de la pubertad hasta el final del crecimiento y desarrollo de una persona. Es una etapa del ciclo de vida biológico que tiene la misma importancia que el resto. El objetivo del desarrollo humano es el enriquecimiento



progresivo personal y social, que avanza en la adolescencia mediante la actualización de capacidades que permiten la convivencia social positiva (Bustamante Espinoza, Luzuriaga Calle, Rodríguez Pañora, & Espadero Faicán, 2022).

Sobre todo, la adolescencia se encuentra caracterizada por ser un periodo de vulnerabilidad que puede influir de manera negativa en la salud física y mental de los individuos, la cual depende en mayor medida de los factores socioeconómicos, biológicos, psicológicos o políticos que se encuentran directa e indirectamente relacionados con los adolescentes, así como, de la influencia que tienen las redes sociales a estas edades (Jaimes, Cruz, Vega, Balladares, y Matta, 2019; Sánchez y Gómez-Rivero, 2020, como se cita en González Moreno & Molero Jurado, 2022).

4.9.1. Riesgos del uso de redes sociales en los adolescentes

Una de las mayores preocupaciones al usar las redes sociales durante la adolescencia es establecer conexiones con personas desconocidas. Porque, es común que los jóvenes incluyan en sus contactos o seguidores perfiles de personas que no conocen en la vida real. Otro peligro que presentan los jóvenes es la posibilidad de manipular imágenes o videos gracias a las nuevas tecnologías, lo que significa que cualquier imagen o video que se comparta en las redes sociales puede ser alterado con fines maliciosos. Consideran que manipular fotos o videos de una adolescente y comenzar una conversación con un desconocido son acciones que las comprometen y son más peligrosas para la mayoría de las menores de lo que perciben: "Muchas adolescentes caen en eso por un simple piropo". Debido a esto, las mujeres son frecuentemente víctimas de violaciones, secuestros y también se utilizan de manera ilegal para pedir dinero y extorsionar a las personas (Montes Vozmediano et al, Pastor Ruiz , Martin Nieto, & Atuesta Reyes , 2020).

Según el estudio del autor, en el ámbito de la salud, un factor de riesgo es algo que hace que sea más probable que una persona tenga un problema de salud o se enferme. En el caso de los adolescentes de 12 a 15 años del barrio Esperanza en el cantón Olmedo, es importante mencionar el ciberacoso o cyberbullying, que ocurre cuando una o varias personas hostigan a alguien a través de internet, usando correos electrónicos, mensajes de texto, imágenes o videos. Este tipo de acoso busca causar dolor, miedo o vergüenza en la víctima, lo cual puede afectar su bienestar emocional y social.

Otro riesgo es el sexting, que se refiere al intercambio de imágenes sexualmente sugestivas o de simples desnudos entre personas, adultos o niños, a través de los celulares. Sin embargo, a la par encontramos el grooming, se da cuando un adulto se hace pasar por un menor de edad para engañar a otro y ganarse su confianza con el objeto de abusar de los adolescentes



y finalmente una de las amenazas más significativas que enfrentan los adolescentes es la ciber victimización. Esto sucede en el caso de la sextorsión, que se refiere al acoso cibernético en el que se emplea contenido sexual explícito para manipular, humillar y ejercer coerción sobre la víctima; por lo tanto, se relaciona con el uso problemático de Internet y las redes sociales, lo que acarrea consecuencias como depresión, comportamientos sexuales riesgosos y problemas de autoestima (Vázquez Gavilanes, 2021).

4.9.2. Aspecto emocional

En esta etapa, (Bofí Alvarado, 2024) refiere que “se produce un aumento en la intensidad y variedad de las emociones, lo que puede llevar a cambios repentinos de humor, irritabilidad, tristeza o euforia. Los adolescentes también pueden experimentar conflictos internos relacionados con su identidad, autonomía y relaciones interpersonales”. Es decir, en el aspecto emocional los adolescentes experimentan una serie de sentimiento, los mismos que pueden manifestarse a través de comportamientos de rebeldía, etc.

4.9.3. Aspecto Familiar

Según, Hernández et al. (2017), menciona que, es esencial que las familias establezcan vínculos afectivos positivos entre sus miembros, donde se evidencie la cohesión familiar a través del respeto mutuo, la ayuda recíproca y las manifestaciones de cariño. Además, se sostiene que experimentar un bienestar familiar fomentará en los integrantes la capacidad de expresar afecto de manera adecuada, lo cual contribuirá al desarrollo y fortalecimiento de su personalidad citado en (Quijano Marin, 2022). Por ello, la dinámica familiar es un factor primordial y determinante en la etapa adolescente, ya que atraviesan una etapa crucial en su vida, siendo vital todo el apoyo de su familia en cada paso y en la toma decisiones.

4.9.4. Aspecto Social.

El aspecto social en los adolescentes es fundamental para entender cómo las creencias compartidas y el entorno social influyen en la manera en que cada individuo piensa. Estas influencias son clave para que los adolescentes actúen y sientan de acuerdo con las creencias y patrones que han aprendido de su comunidad (Balanta Mera & Obispo Salazar, 2022).Es por ello, que el aspecto social en los adolescentes es fundamental porque en esta etapa buscan su identidad y buscan como relacionarse con los demás, por ejemplo, cambian su forma de vestir, tipo de música que escuchan, por ello el apoyo familiar y social es crucial para evitar situaciones negativas o presión de grupos.

4.9.5. Aspecto Formativo

El aspecto formativo en los adolescentes, se describe como un proceso organizado que permite recopilar y analizar información relevante sobre el grado de cumplimiento de las



competencias de los estudiantes, con el objetivo de facilitar su mejora en el aprendizaje. En este sentido, el aspecto formativo es fundamental puesto que, proporciona datos que ayudan a revisar y optimizar el aprendizaje mientras se está desarrollando. De manera similar, la enseñanza debe ser ajustada y adaptada a las necesidades e intereses de los alumnos, así como a los objetivos de aprendizaje establecidos previamente (Cruzado Saldaña , 2022).

En este contexto, la formación adecuada es esencial para el desarrollo de los adolescentes. Por ello, es fundamental adaptar la enseñanza a las necesidades y realidades de cada joven, para que puedan aprender de una manera que realmente les hable y les inspire. Este enfoque no solo les permitirá adquirir conocimientos, sino que también fomentará su pensamiento crítico, ayudándoles a analizar el mundo que les rodea y a tomar decisiones informadas. Al sentir que su educación se ajusta a su vida, los adolescentes estarán más motivados y comprometidos con su propio crecimiento personal. Así, se les empodera para convertirse en ciudadanos responsables y creativos, capaces de contribuir positivamente a su comunidad.

4.9.6. *Influencia de las redes sociales en los adolescentes.*

El uso excesivo de las redes sociales entre los adolescentes ha generado preocupaciones significativas sobre su bienestar emocional. Se ha observado un aumento en la ansiedad y la depresión, exacerbado por la constante comparación con otros y la presión para obtener aprobación a través de “me gusta” y comentarios. Este entorno puede afectar negativamente la autoestima y la percepción que los jóvenes tienen de sí mismos. Además, los riesgos asociados con el mundo digital pueden causar daños emocionales profundos, lo que a su vez impacta su rendimiento académico y su sentido de seguridad y pertenencia. La exposición a contenido inapropiado y la sobrecarga de información también contribuyen a altos niveles de estrés, dificultando que los jóvenes manejen sus emociones de manera efectiva. (Sánchez-Valtierra, et al, Barajas-flores, Garzón-Moreno, & Palacios-Siancas, 2024). Es decir, la influencia de redes sociales tiene aspectos positivos como conexión y aprendizaje, y efectos negativos en los adolescentes, por ello es fundamental que tengan supervisión de sus padres.

4.9.7. *Ventajas del uso de redes sociales*

- El uso de redes sociales se ha convertido en la actividad más realizada en el tiempo libre, especialmente en los adolescentes, para comunicarse o relacionarse con los demás. A continuación, se presenta algunas de las ventajas esenciales con las que cuentan las redes sociales.
- Facilitan la comunicación entre estudiantes, instructores y tutores. Fortalece la interacción de grupos de



- trabajo, en el ámbito educativo.
- Facilitan el desarrollo de habilidades tecnológicas, mediante el adecuado manejo de estas plataformas.
- Apoyan el desarrollo cognitivo.
- Permite la creación de marcas digitales y la creatividad.
- Fuente de información con temas de interés personal, educativo, emprendimientos, etc.
- El uso de Internet y manejo de redes sociales tiene muchas ventajas para la educación y la socialización de las y los adolescentes porque permite que se utilice como un recurso lúdico, facilita la comunicación y proporciona acceso a información para su aprendizaje. Todos la usamos en mayor o menor medida todos los días, especialmente los jóvenes que han nacido con ella. La tecnología es una poderosa herramienta de aprendizaje si se usa adecuadamente, pero si no aprendemos a usarla correctamente, se convierte en un arma de doble filo (Morales Alonso, 2021).

4.9.8. *Uso de redes sociales según perspectiva de género*

Según investigaciones realizadas por (Espinoza-Guillén & Chávez-Vera, 2021), las mujeres casi siempre utilizan las redes sociales con un 66.7%, a diferencia de los hombres que lo hacen siempre, con un 72.8%. Además, se observa que las mujeres con el 60.5% y los hombres con el 39.5% utilizan en mayor medida la red social WhatsApp seguido de Facebook. Por otro lado, las mujeres con un 57.5% utilizan la red social para realizar tareas académicas, mientras que los hombres con el 53.9% las utilizan para chatear (p.21).

4.9.9. *Impacto de las redes sociales en la familia*

La intersección entre las redes sociales y la comunicación familiar presenta desafíos complejos. A medida que las familias se sumergen en el mundo digital, surge la inquietud sobre cómo estas nuevas formas de interacción afectan las relaciones familiares en términos de cohesión, comprensión emocional y calidad de la comunicación. El fenómeno de estar "conectados pero distantes" sugiere una paradoja intrigante que merece una exploración exhaustiva para comprender sus implicaciones y consecuencias (González, 2023). La dependencia excesiva de las redes sociales para comunicarnos puede resultar contraproducente, en la dinámica familiar, por ello, es fundamental equilibrar el uso de estas plataformas digitales para fomentar y promover las relaciones familiares saludable en el hogar.

4.9.10. *Impacto de las redes sociales en lo académico*

Según, Arab & Díaz (2015), mencionan que, el uso excesivo de las redes sociales ha mostrado una relación con varios problemas de salud mental, como la depresión y el síndrome



de déficit atencional con hiperactividad (TDAH). Además, se ha observado que puede contribuir al insomnio y a una reducción en la cantidad total de horas de sueño. Esto, a su vez, afecta negativamente el rendimiento académico de los adolescentes. Como resultado del tiempo que pasan en estas plataformas, muchos jóvenes obtienen calificaciones bajas, lo que en algunos casos puede llevar al fracaso escolar o a la repetición de cursos citado en (Muñoz Franco et al , Díaz López, & Sabariego García).

4.9.11. Impacto de las redes sociales en el aspecto personal

Desde el análisis de Fialho y Sousa (2019), manifiestan que, el uso constante y excesivo de la tecnología y las redes sociales puede llevar a una forma de adicción o dependencia entre los usuarios. Los jóvenes, en particular, indican que utilizan estas plataformas no solo en casa, sino también en la escuela y en otros lugares, lo que les permite interactuar de manera virtual. Sin embargo, esta interacción digital puede hacer que se alejen de su entorno físico citado en (Marín & González, 2024). El uso adecuado de redes sociales en el aspecto personal nos favorece en la formación y aprendizaje de ciertos temas en específico, sin embargo, la adicción trae consigo efectos negativos en el mismo.

4.10. Tiempo libre en adolescentes

El uso del tiempo libre es considerado por adolescentes como espacio de relajación y ocio, en el cual disponen de las actividades que más les gusta realizar, aunque puede variar de acuerdo a las actividades que realizan tanto de manera positiva o negativa (Chow Palacios & Palacios Rizo, 2021). Sin embargo, hoy en día el uso del tiempo libre para los adolescentes puede ser beneficioso o resultar contraproducente, en dependencia al uso que se le dé, es decir, las actividades que se realiza en dicho tiempo, puesto que, actualmente el fácil acceso a dispositivos electrónicos mediante el uso constante de internet genera sedentarismo, motivo por el cual, los adolescentes van dejando de lado los hábitos saludables (Prado Chala, 2023).

4.10.1. Uso incontrolado de redes sociales en el tiempo libre de los adolescentes

El uso incontrolado de redes sociales en el tiempo libre trae consigo problemas de adicción que se está incrementando en los adolescentes, uno de las principales afecciones es la pérdida de sueño motivo por el cual pasan largas horas en redes sociales sin ser conscientes que perjudica al cerebro haciéndolo funcionar por más tiempo aumentando la probabilidad de adquirir varias enfermedades; otra condición es el bajo rendimiento en nuestras labores académico, laboral y familiar y finalmente como tercer punto hace referencia a la falta de control o limitación en el tiempo de uso de redes sociales y finalmente encontramos el



aislamiento social y familiar conllevando a los adolescentes a ser una persona aislada de la sociedad (Gavilanes, 2015, citado en Yovera Quintana , 2023).

4.11. Estrategias, programas o campañas

4.11.1. Campaña "Taitas pilas, guagua segura: ¡Ojo con las redes sociales!"

Esta campaña permite concientizar y educar a padres de adolescentes, de entre 12 a 18 años, sobre el ciberbullying y el riesgo del mal uso de las redes sociales. Particularmente, la iniciativa busca proveer herramientas educativas, de la mano de expertos en el tema, para proteger a los adolescentes en el mundo digital y fomentar un uso seguro y responsable de Internet en conjunto con las redes sociales, con el fin de generar cercanía y conexión con los padres (Universidad San Francisco de Quito, 2024).

4.11.2. Estrategias Efectivas para Evitar la Adicción a las Redes Sociales: ¡Recupera tu Bienestar Digital!

Establece límites de tiempo es importante establecer un límite diario para el tiempo que pasamos en las redes sociales, para evitar perder horas interminables en las redes sociales, haciendo buena práctica de establecer el tiempo específico para revisar y luego desconectar de las redes. Asimismo, se debe seleccionar de manera cuidadosa a quiénes sigues y qué tipo de contenido aparece en tu red social, es fundamental seguir perfiles que te inspiren, motiven o eduquen, y eliminar aquellas cuentas que generen negatividad o estrés, ya que contenido que consumes en las redes sociales influye directamente en tu bienestar y finalmente programa el tiempo libre en los que desconectes de las redes sociales, ya sea en fin de semana, vacaciones o un día a la semana, pasar un tiempo desconectado te generará bienestar, conectado con el mundo real, reduciendo la ansiedad por la exposición a las redes sociales (Rodríguez, 2024).

4.12. Antecedentes del barrio Esperanza

Hace muchos años, donde la vida era más sencilla, pero también más dura, donde la mayoría de habitantes se dedica a la agricultura, el terreno donde hoy el barrio Esperanza era un lugar lleno de maleza y algunos árboles, muchos decían que era un lugar olvidado alejado del bullicio del centro, pero los moradores visualizaban en él una oportunidad. Con el pasar del tiempo los residentes del barrio fueron cultivando la tierra con amor, cultivando huertos de café, guineo, maíz y frutas características de nuestro cantón Olmedo, sin embargo, algunos coterráneos empezaron a construir casas dispersas en el sector, los primeros años se les dificultó por la falta de servicios básicos como agua potable y electricidad, pero con la ayuda del municipio lograron obtener los servicios básicos, para los moradores cada pequeño logro era

motivo de celebración, con el tiempo el barrio comenzó a crecer, se llevó a cabo el desarrollo de un proyecto de vivienda en el cual más familias se unieron al barrio Esperanza.

5. Metodología

5.1. Área de estudio

El cantón Olmedo limita al norte con el cantón Chaguarpamba, al este con Catamayo, al sur y al oeste con Paltas; tiene una superficie de 114.39 kilómetros cuadrados. Dentro de su jurisdicción se desarrollan dos parroquias con 41 barrios. Olmedo (parroquia urbana) con su cabecera cantonal Olmedo, con 62.63 km cuadrados de extensión y 33 barrios. El Tingue (parroquia rural) con 51.76 km cuadrados de extensión y 8 barrios. Olmedo es conocido como la tierra del café, ya que su principal producto lo ha posesionado como uno de los cantones con mayor producción cafetalera, no solo por su cantidad, sino también por la exquisitez, aroma y calidad de este producto. (OLMEDO, s.f.)

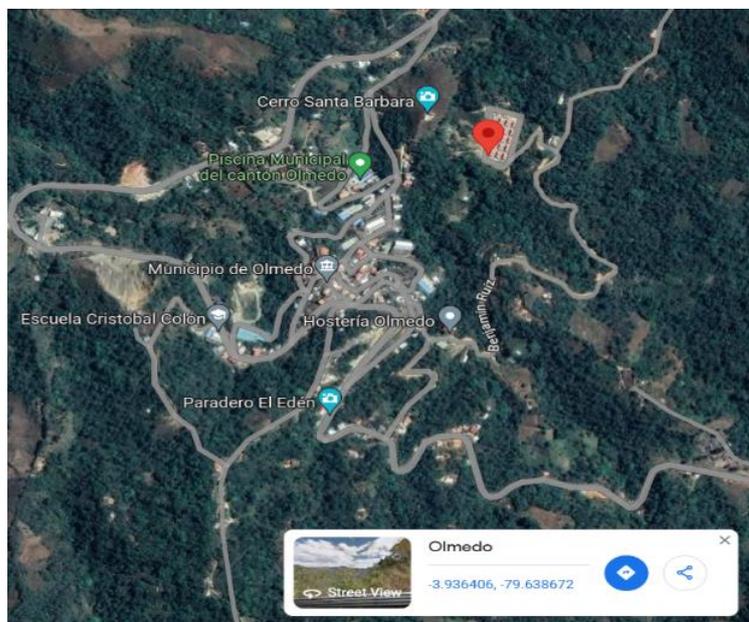


Figura 1. Ubicación del Cantón Olmedo

Fuente: Google maps (2024).

El trabajo de investigación se efectuó en el barrio Esperanza Cantón Olmedo, en la actualidad, el barrio Esperanza dio lugar al desarrollo del proyecto casa para todos, más conocido como conjunto habitacional Esperanza, cuenta con área de emprendimiento, área verde, vías en excelente estado con sus respectivas aceras y bordillos, así como los servicios básicos, garantizando un buen vivir de cada uno de los beneficiarios del mismo. Las viviendas la conforman un hall/balcón, una sala, comedor-cocina, 3 dormitorios, un baño y un lugar de lavado, es un barrio tranquilo, pero sin embargo se pudo evidenciar diversas problemáticas debido a diversas culturas y creencias de los beneficiarios de este proyecto (ECUASUR, 2020).

Lo que proporciona un adecuado ambiente para el desarrollo de investigación con adolescentes en el desarrollo de actividades en beneficio del desarrollo integral y personal de los jóvenes, de modo que, se fomente uso responsable de redes sociales.



Figura 2. Ubicación del barrio Esperanza

Fuente: Google maps (2024).

5.2. Enfoque metodológico

La investigación tuvo un enfoque cualitativo puesto que, se interesó en captar la realidad social desde la perspectiva de los sujetos de estudio, es decir, desde la perspectiva de los sujetos de estudio en su propio contexto. Se cree que la realidad no es independiente de quien la analiza, ya que existe una conexión. Por lo tanto, se observó un mayor interés en los datos cualitativos y en la exploración más amplia de las actitudes, valores, opiniones, percepciones, creencias y preferencias de los sujetos. Los objetivos de la investigación cualitativa pueden estar enfocados en la descripción, la explicación o la comprensión profunda del sujeto y el objeto de conocimiento.

Para explorar, describir y comprender las situaciones sociales de manera inductiva, intenta hacer una aproximación general. Es decir, en el enfoque cualitativo, primero se define una situación problema, se examina la situación y se desarrolla un plan de acción. Luego, se llevó a cabo un trabajo de campo donde se recopilan y organizan datos cualitativos, y se identifican patrones culturales al analizar e interpretar los datos para establecer una conceptualización inductiva (Sánchez Molina & Murillo Garza, 2021- 2022).

5.2.3. Técnicas de investigación por objetivo específico.

Objetivo específico 1: Analizar la incidencia que genera el uso de las redes sociales durante el tiempo libre en adolescentes de 12 a 15 años, barrio Esperanza, cantón Olmedo.



Se incluyo el método inductivo porque en este método, se llega a conclusiones mediante el razonamiento y, a partir de hechos individuales, se pueden extraer conclusiones generales. Por tanto, este método parte de hechos especiales, avanza hacia hechos generales y acepta principios, teorías o leyes universales (Arispe Alburqueque, y otros, 2020). En este sentido este método nos permitirá investigar el impacto del uso de las redes sociales en el tiempo libre de los adolescentes, desde lo particular a lo general.

Mientras que, en la técnica se hizo uso de la revisión bibliográfica ya que, consiste en buscar, recopilar, analizar y sintetizar información relevante sobre un tema específico. Es esencial en la investigación científica, ya que establece una base sólida de conocimientos y ayuda a entender estudios anteriores en el mismo ámbito (Fernández López. & Prieto Pérez, 2023). En este sentido nos permitirá comprender los diversos efectos del uso de las redes sociales en el tiempo libre de los adolescentes, este análisis documental examina los hallazgos clave de varias fuentes autorizadas.

5.2.3.1 Ficha Bibliográfica.

El instrumento utilizado fue la ficha bibliográfica nos ayudará a identificar, registrar y resumir información seleccionada de diversas fuentes bibliográficas en una variedad de textos, revistas, documentos, etc. Además, esta técnica ayuda a elegir los datos más importantes sobre el tema que se desea investigar (Niño Peña & Solano Aguado, 2020). Es decir, la ficha bibliográfica es una herramienta vital para investigar los efectos del uso de redes sociales en el tiempo libre de los adolescentes. Permite organizar la información, evitar el plagio, facilitar la elaboración de la bibliografía, crear el marco teórico y evaluar críticamente las fuentes.

Objetivo Específico 2: Identificar las causas y efectos que origina el uso de las redes sociales en el tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años, barrio Esperanza, cantón Olmedo. En la técnica se empleó el método inductivo, de modo que Bermúdez Sarguera, (2024) refiere “el método inductivo la inducción significa construir una generalización a partir de lo común para todos los fenómenos (hechos, situaciones, objetos) que se relacionen dentro de un todo como conjunto (p.9). Este método permitirá, una mejor comprensión desde lo particular hacia los generales mediante la observación, mediante observación de los adolescentes en su entorno digital.

5.2.3.2. Grupos focales.

La técnica empleada, fue grupo focal, en este sentido, según (Rabiee, 2004) el grupo focal es una herramienta para recabar información cualitativa, se ha convertido en una alternativa válida muy utilizada como instrumento de recolección de datos cualitativos en diversas áreas del conocimiento en las últimas décadas (Rodas Pacheco & Pacheco Salazar,



2020). Mediante esta técnica se puede obtener información deseada mediante un conversatorio con los adolescentes, permitiendo que sus opiniones sean tomadas en cuenta sobre cómo influyen las redes sociales en su vida social, familiar y académica, para dar respuesta al objetivo 2 del estudio.

Como instrumento se llevó a cabo el Guión de grupo focal, según Martínez Reyes (2012, alude que es un instrumento que permite la recolección de datos de tipo cualitativo ubicada dentro de la entrevista, pero con carácter grupal que se usa dentro de las ciencias sociales citado en (Rodas Pacheco & Pacheco Salazar, 2020). Es decir, el uso del guion de grupos focales en los cuales se va a recabar información obtenida en la reunión con los adolescentes de 12 a 15 años del barrio Esperanza, con el fin de obtener los resultados deseados para dar respuesta al objetivo de la investigación.

Tabla 1. Distribución de grupos focales

Grupo focal	Edades	Género	Participantes
Grupo 1	De 12 a 13 años	Hombres 4 Mujeres 6	10
Grupo 2	De 14 a 15 años	Hombres 6 Mujeres 4	10
Total :			20

Muestra la agrupación de los participantes por rangos de edad, además se indica el género y el número de individuos que integraron cada segmento de estudio, cabe indicar que de los 20 colaboradores en los grupos focales 10 adolescentes fueron hombres y 10 fueron mujeres siendo la parte más representativa de la exploración. Esta técnica facilitó tanto la interacción grupal como individual entre los participantes y la investigadora, con el objetivo de recopilar información coherente, detallada y valiosa sobre las experiencias, opiniones, percepciones, ideas, emociones y conocimientos que tienen los adolescentes respecto al uso de redes sociales. Con el fin, de obtener una comprensión profunda de cómo los adolescentes se relacionan con las redes sociales a través de un diálogo para conocer principalmente las causas y efectos del uso de estas plataformas, además de comprender como afectan en el bienestar integral de los adolescentes.

En este sentido, la recopilación de datos se llevó a cabo de forma escrita, utilizando herramientas tecnológicas como teléfonos móviles y cámaras de grabación. Esto facilitó la captura y posterior reproducción de los relatos, lo que ayudó a reducir el riesgo de omitir información importante. Para el desarrollo de la reunión del grupo focal fue fundamental implementar un proceso que fomentó la confianza, solidaridad y respeto entre los participantes. Esto implicó realizar acercamientos previos para crear un ambiente adecuado y propicio para



el desarrollo de las entrevistas, adaptándose a los tiempos y deseos de cada adolescente involucrado. Además, se llevó a cabo una codificación de las entrevistas según edad y el grupo focal al que pertenecía cada persona, lo que permitió detallar la agrupación realizada.

A1M02: Grupo focal número 1 género masculino más el número de participante.

A1F01: Grupo focal número 1 género femenino más el número de participante.

D2M01: Grupo focal número 2 género masculino más el número de participante.

D2F02: Grupo focal número 1 género femenino más el número de participante.

Objetivo específico 3: Diseñar una propuesta de acción que permita optimizar el uso de redes sociales en el tiempo libre en los adolescentes de 12 a 15 años, Barrio Esperanza, cantón Olmedo. Se empleó el método inductivo, según (Palmero Suárez, 2021) refiere que, el método inductivo hace referencia al proceso que va de lo específico a lo general, es decir, primero se hace un uso real de la lengua que luego dará lugar a conocer los patrones y generalizaciones en los que se asienta la estructura de nueva lengua (p.16).

Con respecto a la técnica, se utilizó la planificación y diseño de un plan de intervención, puesto que, desde el análisis de (Talavera-Valverde, Souto-Gómez, & Moruno-Miralle, 2022) establecen “como el procedimiento por el cual organizamos la información recogida sobre los problemas en el funcionamiento o desempeño ocupacional de un individuo (obtenida durante la evaluación inicial), para establecer un conjunto de objetivos relacionados entre sí y ordenados en el tiempo de forma jerárquica” (p.75). En este sentido, la planificación y diseño del plan de intervención nos ayudará a elegir las estrategias, tipos de intervención y técnicas que vamos a utilizar para lograr los resultados que queremos promoviendo el uso saludable de redes sociales y optimización del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años, barrio la Esperanza, cantón Olmedo.

Finalmente, el instrumento que se mantuvo fue el plan de intervención, entendido como una herramienta que, desde una perspectiva teórica y práctica, facilita el proceso de orientación. Su propósito es ofrecer una guía que se adapta a las necesidades de las personas a las que está dirigida, así como a los recursos disponibles para ponerlo en práctica de manera efectiva (Rojas Valladares et al, Domínguez Urdanivia, Torres Zerquera, & Pérez Egües, 2020). Es decir, el plan de intervención busca crear un entorno que propicie un uso saludable y enriquecedor de las redes sociales, ayudando a los adolescentes a disfrutar de su tiempo libre de manera positiva.

5.3. Tipo de diseño utilizado

Se aplicó el tipo de investigación exploratoria, esta se pueden utilizar tanto métodos cualitativos como cuantitativos en este tipo de investigación. En el alcance exploratorio, la investigación se aplica a fenómenos que no se han estudiado previamente y se tiene el interés



de examinar sus características. Los estudios lingüísticos pueden utilizar el enfoque cualitativo para identificar las construcciones subjetivas que surgen en la interacción entre el ser humano y el fenómeno de investigación (Ramos Galarza , 2020).

5.4. Unidad de estudio

5.4.1. Población

La población se refiere al conjunto completo de individuos que comparten ciertas características específicas que están siendo analizadas. A partir de esta población, es posible estimar sus atributos utilizando una muestra representativa extraída de ella (Ocampo Mallou, Delvitto , & Di Pasquo , 2022). En el presente estudio, la población objeto de estudio fue constituido por 20 adolescentes de 12 a 15 años residentes en el barrio Esperanza, cantón Olmedo.

5.4.2. Muestra

La muestra se refiere al subconjunto de los elementos que queremos analizar: es decir, un subconjunto de la población total. Este concepto fundamental nos lleva a pensar que, para crear una muestra, debemos elegir algunos elementos de la población, y efectivamente, esto es cierto en la mayoría de las situaciones; sin embargo, no siempre es así (Lerma Meza et al, y otros, 2021). Según el tamaño de la población, se realizó un estudio que abarcó al 100% de la población objetivo; es decir, se llevó a cabo el desarrollo de un grupo focal a los 20 adolescentes que residen en el barrio Esperanza, cantón Olmedo. Indicando que, se aplicará la metodología no probabilística, es decir la muestra es igual a la población.

5.4.3. Criterios de inclusión

Se acordó como población a 20 adolescentes del barrio Esperanza del cantón Olmedo, se incluyeron adolescentes que se encuentren dentro del rango de edad mencionado, que residan en el barrio Esperanza y que hayan utilizado al menos una red social en los últimos seis meses. De modo que, esta estrategia garantiza una comprensión integral de la problemática investigada, a fin de promover un análisis más profundo y significativo sobre la incidencia del uso de redes sociales en la vida diaria de los jóvenes del barrio Esperanza.

5.4.4. Criterios de exclusión

Es fundamental señalar que en este estudio no se establecieron criterios que excluyeran a ciertos elementos de la población objetivo. Todos los adolescentes de entre 12 y 15 años que residían en el barrio Esperanza fueron considerados elegibles para participar. Esto abarca tanto a aquellos que utilizan redes sociales como a los que no, garantizando así una representación completa y diversa del tema en investigación.



5.4.5. Alcance de la investigación

Desde el punto de vista de, (Sousa, Driessnack, & Costa Mendes, 2007, citado en Morante Galarza & Holguín Briones, 2021) "El diseño de investigación es no experimental, ya que no tiene determinación aleatoria, ni manipulación de variables o grupos de comparación, no hay intervención del investigador, solo observación (p.98). El diseño no experimental es fundamental para investigar la incidencia del uso de redes sociales en el tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años en el barrio Esperanza del cantón Olmedo, ya que permite observar y analizar el comportamiento de los jóvenes en su entorno natural sin manipular variables.

5.5. Procesamiento y análisis de datos.

En primer lugar, se llevó a cabo un contacto directo con la presidenta del barrio Esperanza, del cantón Olmedo, Sra. Mercedes Carrión. El objetivo de este acercamiento fue para solicitar el permiso necesario para realizar la investigación titulada "Incidencia del uso de redes sociales en el tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años del barrio Esperanza, cantón Olmedo, año 2024. Luego, se estableció comunicación con los padres de familia de los adolescentes que se encuentran en el rango de edad mencionado (12 a 15 años) para obtener su consentimiento informado, con el fin de dar a conocer que, la participación en el estudio es completamente voluntaria, lo que significa que los participantes pueden decidir libremente si desean colaborar o no. Es importante destacar que aquellos que decidan participar no recibirán ninguna compensación económica por su contribución al estudio. Además, se garantiza la confidencialidad de las identidades de los participantes; esto implica que sus nombres y cualquier información personal no serán revelados.

La información recopilada se utilizará exclusivamente con fines académicos, asegurando así que los datos se manejen de manera ética y responsable. Esto es fundamental para que los adolescentes puedan compartir información en la reunión de grupo focal sobre las causas y efectos del uso de redes sociales. Posteriormente, se realizaron acercamientos previos con la comunidad y la población objeto de estudio. Este proceso fue crucial ya que permitió crear un ambiente de confianza entre el investigador y los participantes, una vez obtenida la validación de instrumentos.

Seguidamente se organizó los grupos focales teniendo como resultado 2 conjuntos asociados por rango de edad, para luego proceder a organizar los grupos focales dando, para entablar un diálogo fluido se llevó a cabo el desarrollo de tres sesiones, la duración estimada de cada sesión fue de 45 minutos, el diálogo permitió escuchar a las y los adolescentes, además de comprender sus emociones, pensamientos, creencias y experiencias relacionadas con el uso de redes sociales y como ha influido en el bienestar integral de los mismos. Después de recopilar



la información, se llevó a cabo una revisión de los puntos clave de la sesión realizada y se escucharon los audios correspondientes. Esto ayudó a realizar una transcripción detallada y precisa de cada entrevista, seleccionando los fragmentos más relevantes. Posteriormente, se interpretaron los resultados de manera clara y concisa.

6. Resultados

El barrio Esperanza, que se encuentra en el Cantón Olmedo y es conocido como el conjunto habitacional Esperanza, es un desarrollo que incluye áreas destinadas al emprendimiento, espacios verdes y calles bien mantenidas. Estas calles están equipadas con aceras y bordillos adecuados para garantizar la seguridad de los peatones. Además, se han instalado todos los servicios básicos necesarios para asegurar una buena calidad de vida para los residentes.

Las viviendas dentro de este conjunto habitacional están diseñadas para ofrecer comodidad y funcionalidad. Cada unidad cuenta con un balcón, una sala de estar, un comedor-cocina, tres dormitorios, un baño y un área destinada a la lavandería. Este diseño busca proporcionar un ambiente acogedor y práctico para las familias que habitan en el lugar. El barrio se distingue por su tranquilidad; sin embargo, también se han identificado diversas problemáticas relacionadas con las diferentes culturas y creencias de los residentes que forman parte de este proyecto. Estas diferencias culturales pueden generar desafíos en la convivencia diaria entre los vecinos.

Este entorno es ideal para realizar estudios centrados en adolescentes, específicamente sobre cómo el uso de redes sociales afecta su bienestar social y familiar. Se pretende implementar actividades que contribuyan tanto al desarrollo integral como personal de los jóvenes. Un objetivo clave es promover el uso responsable de las redes sociales y optimización del tiempo libre. De esta manera, el barrio Esperanza no solo proporciona la infraestructura adecuada y servicios básicos a sus residentes, sino que también genera oportunidades para la investigación social y el desarrollo juvenil dentro de un contexto multicultural.

6.1. Demografía de la población de estudio

Con toda la información recopilada durante el estudio, se procedió a organizarla en las siguientes tablas para facilitar su análisis, asegurando que los hallazgos sean accesibles y comprensibles.

Tabla 2. Edades de las personas participantes de los grupos focales.

Categorías	Frecuencia	%
De 12 a 13 años	10	50%



De 14 a 15 años	10	50%
Total	20	100%

Fuente: Grupos focales realizadas con adolescentes de 12 a 15 años.

En el análisis realizado detalla los rangos de edad de los participantes en la indagación, se destaca que la mayor parte de la colaboración provino los adolescentes con edades comprendidas entre 12 y 13 años, así como aquellos de 14 a 15 años. Estos grupos, en conjunto, representan el 100% del total de los participantes en el estudio enfocado en redes sociales.

Tabla 3. Género de los adolescentes

Categorías	Frecuencia	%
Masculino	10	50%
Femenino	10	50%
Total	20	100%

Fuente: Sesión realizado con adolescentes en grupo focal.

Se observa que las adolescentes de género femenino participaron activamente en la cooperación, representando el 50% del total. De igual manera, los adolescentes de género masculino también constituyen el 50% de la participación en esta investigación. Esto indica que hay una igualdad en la representación de ambos géneros en la cooperación.

6.2. Causas del uso de redes sociales en adolescentes.

En este apartado de la investigación se abordará las principales causas del uso de redes sociales en el tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 del barrio Esperanza, cantón Olmedo.

En la tabla 4, hace referencia a la accesibilidad a dispositivos electrónicos, en los cuales encontramos los abordajes y hallazgos el fácil acceso a dispositivos electrónicos les permite utilizar redes sociales en cualquier momento del día. Esto se debe a que tienen tiempo disponible, buscan distracción y poseen su propio teléfono.

Variable 1. Redes sociales

Dimensión 1 Accesibilidad a dispositivos electrónicos.

Tabla 4. Uso de redes sociales en adolescentes

#Grupo	Participantes	Hallazgos
Grupo 1	A1M02	“Tengo mi propio teléfono” 30%
	A1F06	“No, me controlan mis padres” 10%
	D2M05	“Disponibilidad de tiempo” 40%
Grupo 2	D2F08	“Distracción” 20%

Fuente: Sesión realizada con adolescentes en grupo focal.

Dimensión 2. Influencia de la dinámica familiar y social en el uso de redes sociales.

En la tabla 5 se muestra cómo influye el uso de redes sociales en la dinámica familiar, en donde se evidencia que la falta de límites establecidos por sus padres los lleva a dedicar más



tiempo a las redes sociales. Además, los adolescentes indican que suelen pasar la mayor parte del tiempo solos.

Tabla 5. Falta de límites por parte de los padres

#Grupo	Participantes	Hallazgos
Grupo 1	A1F01	“Falta de límites” 70%
Grupo2	D2M06	“Paso solo la mayoría del tiempo”

Fuente: Sesión realizada con adolescentes en grupo focal.

La tabla 6 indica que los jóvenes utilizan plataformas de redes sociales, lo que pone de manifiesto su necesidad de recibir validación y apoyo por parte de sus amigos en estos entornos digitales. Esto es fundamental para mejorar su autoestima y sentirse bien consigo mismos, dado que el grupo de amigos desempeña un papel esencial en su vida diaria.

Tabla 6. Aprobación social

#Grupo	Participantes	Hallazgos
Grupo 1	A1F01	“Sus comentarios me hacen sentir aceptada. 25%
	A1F03	“Me siento presionada a ser perfecta en redes”.15%
Grupo 2	D2M03	“Me hacen sentir bien”.60%

Fuente: Sesión realizada con adolescentes en grupo focal.

Variable 2 Tiempo libre

6.3. Efectos del uso de redes sociales

Dimensión 3. Consecuencias del mal uso del tiempo libre en relación al uso de redes sociales.

En la tabla 7, los adolescentes mencionaron con mayor frecuencia que prefieren usar las redes sociales como medio para comunicarse con sus amigos o para ver videos, considerándolo una manera de evadirse de la realidad social. Esto sugiere que las plataformas digitales no solo sirven como herramientas de interacción, sino también como un refugio temporal frente a las presiones y desafíos del entorno social cotidiano.

Tabla 7. Evasión de la realidad

#Grupo	Participantes	Hallazgos
Grupo 1	A1M07	“Mejor paso viendo videos en redes sociales” 70%
Grupo 2	A1M01	“A veces les cuento a mis papás” 30%

Fuente: Sesión realizada con adolescentes en grupo focal.

La tabla 8, muestra revela que, entrevistados han reportado con frecuencia haber experimentado situaciones de acoso en línea. Este tipo de acoso se manifiesta principalmente a través de comentarios despectivos, burlas y mensajes ofensivos en diversas plataformas de redes sociales.

**Tabla 8.** Episodios de ciberacoso

#Grupo	Participantes	Hallazgos
Grupo 1	A1M05	"He sido víctima de comentarios negativos en mis fotos. 25%
Grupo 2	D2M10	"He visto cómo algunos se burlan de otros en línea. Es muy triste." 60%
	D2F07	"Siempre pasa una primera vez, escriben cosas feas. 15%

Fuente: Sesión realizada con adolescentes en grupo focal.

En la tabla 9, los participantes reportan con mayor frecuencia haber encontrado contenido que consideran inapropiado al utilizar redes sociales. Este tipo de contenido abarca una variedad de temas, incluyendo videos, el uso de drogas, casos de acoso escolar (bullying) y fotografías que no son adecuadas para todos los públicos.

Tabla 9. Contenido inapropiado en el uso de redes sociales

#Grupo	Participantes	Hallazgos
Grupo 1	A1F04	"He visto por error, más imágenes. 10%
	A1M05	"Veo contenido violento como bullying en algunas publicaciones" 15%
Grupo 2	D2M05	"Hay malas amistades que te muestran y dicen esos videos 55%
	D2F08	"He visto videos de consumo de Drogas". 20%

Fuente: Sesión realizada con adolescentes en grupo focal.

La tabla 10, refleja que los adolescentes a menudo manifestaron una fuerte necesidad de mantenerse conectados a las redes sociales. Además, han reportado sentir ansiedad, aburrimiento y tristeza cuando no pueden acceder a estas plataformas, incluso si es solo por un corto período de tiempo.

Tabla 10. Ansiedad relacionada con el uso de redes sociales

#Grupo	Participantes	Hallazgos
Grupo 1	A1M05	"Me siento intranquilo si no uso redes" 40%
	A1F07	"Me pongo triste porque no veo las redes sociales" 30%
Grupo 2	D2M10	"Siento aburrimiento ya que, es una necesidad básica " 15 %
	D2F08	"Surge la necesidad de conectarme para estar bien" 15%

Fuente: Sesión realizada con adolescentes en grupo focal.

Dimensión 4. Consecuencias del uso de redes sociales en el bienestar y rendimiento académico en el tiempo libre.

La tabla 11, presenta datos sobre la percepción de los jóvenes respecto a la comprensión que sus padres tienen sobre sus intereses y preocupaciones. Se observa que muchos participantes sienten que sus padres no están al tanto de lo que les preocupa, lo cual los lleva a buscar apoyo y conexión en redes sociales.

Tabla 11. Percepción de comprensión parental

#Grupo	Participantes	Hallazgos
Grupo1	A1F01	“No pasan pendientes de mí, ni me escuchan, paso sola” 40%
Grupo2	D2M06	“No me prestan atención cuando hablo de mis miedos, ellos piensan que son tonterías” 60%

Fuente: Sesión realizada con adolescentes en grupo focal.

En la tabla 12, los adolescentes muestran una notable inclinación hacia el uso de redes sociales, lo que indica una tendencia actual a dedicar más tiempo a las plataformas digitales en comparación con la participación en actividades físicas.

Tabla 12. Uso del tiempo libre

#Grupo	Participantes	Hallazgos
Grupo 1	A1F04	“Yo prefiero hacer deporte porque me mantiene ocupada” 30%
Grupo2	D2M10	“Las redes son más accesibles, puedo chatear y ver contenido sin necesidad de salir de casa” 60%

Fuente: Sesión realizada con adolescentes en grupo focal.

En la tabla 13, se muestra el uso excesivo de las redes sociales y la falta de atención han contribuido a una reducción en su rendimiento académico. Esto sugiere que las distracciones generadas por estas plataformas pueden afectar negativamente su capacidad para enfocarse en los estudios, lo que resulta en un desempeño escolar deficiente.

Tabla 13. Impacto del uso de redes sociales en los rendimientos académicos

#Grupo	Participantes	Hallazgos
Grupo	A1M04	“Si, he bajado por estar mucho tiempo en el teléfono” 30%
Grupo 2	D2F06	“Por la distracción de estar viendo redes sociales” 70%

Fuente: Sesión realizada con adolescentes en grupo focal.

En la tabla 14, se evidencia que, los adolescentes mencionaron con mayor frecuencia que el uso excesivo de las redes sociales impacta negativamente en las relaciones familiares y sociales. Este efecto se atribuye, en parte, a la disminución de la atención que los padres brindan a sus hijos.

Tabla 14. Impacto del uso de redes sociales en relaciones familiares y sociales

#Grupo	Participantes	Hallazgos
Grupo 1	A1F03	“Me divierto más en redes sociales que con mi familia” 50%
Grupo 2	D2F06	“Prefiero estar con mi familia que estar en el teléfono” 30%
	D2M10	“Prefiero las redes, porque mis padres no me escuchan” 20%

Fuente: Sesión realizada con adolescentes en grupo focal.

6.3 En relación a las variables.



Para establecer la relación entre el uso de redes sociales y el tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años del barrio Esperanza, se pudo evidenciar factores como la preferencia por evadir la realidad a través de estas plataformas, la falta de control parental en el uso de dispositivos y el hecho de que muchos adolescentes poseen su propio teléfono, influyen en su comportamiento. Se podría estructurar una encuesta que explore el tiempo que dedican a las redes sociales en comparación con otras actividades, revelando así que un uso predominante de redes sociales, motivado por la soledad y la falta de supervisión, resulta en una disminución del tiempo dedicado a interacciones sociales y actividades recreativas, evidenciando una clara incidencia en su tiempo libre.

La evidencia sugiere que existe una incidencia negativa del uso de redes sociales en el tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años del barrio Esperanza, ya que muchos jóvenes optan por estas plataformas como una forma de evadir la realidad, debido a la soledad y la falta de control parental en el uso de dispositivos. Al poseer sus propios teléfonos, los adolescentes tienden a pasar la mayor parte de su tiempo en redes sociales, lo que reduce significativamente su participación en actividades recreativas y en interacciones sociales cara a cara, apuntando a un deterioro en su bienestar emocional y social.

Variables	Hallazgos
Redes sociales	<i>Disponibilidad de tiempo y tienen teléfono propio 70%. Falta de control parental y pasan solos la mayoría del tiempo 70%. La aprobación social en RS los hace sentir bien 70%. Disminución en el rendimiento académico y relaciones familiares y sociales 50%.</i>
Tiempo libre	<i>Prefieren usar redes sociales en el tiempo libre que actividad física 70%.</i>

7. Discusión

El uso de redes sociales se ha convertido en una actividad común entre los adolescentes, especialmente en la era digital actual. Después de llevar a cabo la transcripción y el análisis cualitativo de los resultados obtenidos mediante diversas técnicas de investigación, se constató que se habían alcanzado todos los objetivos establecidos. A continuación, se presentó lo siguiente:

En primer lugar, para entender adecuadamente el tema de estudio, fue esencial asimilar los conceptos relacionados. Esto llevó a una mejor comprensión del término que se refiere al uso de redes sociales por parte de los adolescentes durante su tiempo libre. Por su parte, las redes sociales pueden ser vistas como plataformas que facilitan la creación y el fortalecimiento



1859

UNLUniversidad
Nacional
de LojaUnidad de Educación
a Distancia y en Línea

de diversas relaciones, además de servir como un entorno donde se intercambia información, sin embargo, el uso excesivo entre adolescentes de 12 a 15 años puede llevar a una dependencia que se asemeja a una adicción (Casanova-Garrigós et al, y otros, 2025).

Por ende, los adolescentes pueden desarrollar una adicción a las redes sociales porque son plataformas donde la dinámica es subir contenido constantemente e interactuar con personas diferentes, buscando quizá aprobación y aceptación de los demás, el uso de las redes sociales en el tiempo libre puede provocar ansiedad social porque los adolescentes pueden buscar una forma de encauzar este malestar a través del uso de estas plataformas, permitiendo deducir que las personas adictas a esta red social tienden a ser más vulnerables a dichas alteraciones del estado de ánimo y el comportamiento (Castro Ríos, Gómez Sánchez, Rodríguez Yepes, Toro Carvajal, & Zapata Zapata, 2020, p.3).

Aunque las redes sociales se han convertido en un recurso esencial en nuestro día a día, esta afirmación, constata que hay una falta de supervisión familiar en relación al uso de Internet y las redes sociales. En este sentido, sostienen que el 56% de los jóvenes confirman que navegan por Internet sin supervisión alguna (Muñoz Franco, Díaz López, & Sabariego García, 2023). La falta de supervisión familiar en el uso de Internet y redes sociales es alarmante, ya que más de la mitad de los jóvenes navega sin orientación, lo que puede comprometer su seguridad.

Por otro lado, el uso del tiempo libre es considerado por adolescentes como espacio de relajación y ocio, en el cual disponen de las actividades que más les gusta realizar, aunque puede variar de acuerdo a las actividades que realizan tanto de manera positiva o negativa (Chow Palacios & Palacios Rizo, 2021). Sin embargo, hoy en día el uso del tiempo libre para los adolescentes puede ser beneficioso o resultar contraproducente, en dependencia al uso que se le dé, es decir, las actividades que se realiza en dicho tiempo, puesto que, actualmente el fácil acceso a dispositivos electrónicos mediante el uso constante de internet genera sedentarismo, motivo por el cual, los adolescentes van dejando de lado los hábitos saludables (Prado Chala, 2023).

Sin embargo, el uso incontrolado de redes sociales en el tiempo libre trae consigo problemas de adicción que se está incrementando en los adolescentes, uno de las principales afecciones es la pérdida de sueño motivo por el cual pasan largas horas en redes sociales sin ser conscientes que perjudica al cerebro haciéndolo funcionar por más tiempo aumentando la probabilidad de adquirir varias enfermedades; otra condición es el bajo rendimiento en nuestras labores académico, laboral y familiar y finalmente como tercer punto hace referencia a la falta de control o limitación en el tiempo de uso de redes sociales y finalmente encontramos el



aislamiento social y familiar conllevando a los adolescentes a ser una persona aislada de la sociedad (Gavilanes, 2015, citado en Yovera Quintana , 2023).

En este breve contexto, comenzamos a explorar los descubrimientos de la presente investigación cuyo objetivo principal fue analizar las causas y consecuencias del uso de redes sociales durante el tiempo libre de los adolescentes de entre 12 y 15 años que residen en el barrio Esperanza, ubicado en el cantón Olmedo. Para alcanzar estos resultados, se empleó un enfoque cualitativo que permitió profundizar en la comprensión de esta temática.

A través de este estudio, se busca no solo identificar cómo los jóvenes interactúan con las redes sociales, sino también entender el impacto que estas plataformas tienen en su vida diaria y en su desarrollo personal. La metodología cualitativa utilizada facilita una visión más clara sobre las experiencias y percepciones de los adolescentes respecto al uso del tiempo libre en relación con las redes sociales. *“La investigación cualitativa reúne las experiencias, percepciones y comportamientos de los participantes”* (Ríos-González, 2024).

El primer objetivo específico se logró a través de una revisión bibliográfica, con el fin de explicar teóricamente cómo el uso de las redes sociales afecta el tiempo libre de los adolescentes de entre 12 y 15 años en el barrio Esperanza, ubicado en el cantón Olmedo. Es más, es importante destacar que, el tiempo dedicado a las redes sociales ha llevado a una disminución en la participación en actividades físicas de los adolescentes objeto de estudio. Los adolescentes tienden a preferir el entretenimiento digital sobre el ejercicio, lo que puede contribuir a problemas de salud a largo plazo, como la obesidad y otros trastornos relacionados con el sedentarismo. Sumado a esto, un preocupante 33% de los niños y adolescentes de entre 12 y 16 años presentan indicios de una posible adicción compulsiva a las redes sociales. En comparación, un 11.3% de los jóvenes que tienen entre 15 y 24 años también muestra un riesgo similar de desarrollar dependencia (Escobar Ruiz, 2024).

En función de lo planteado, muchos padres están preocupados por cómo la exposición a la tecnología puede afectar el desarrollo de los niños pequeños, ya que en la etapa preescolar están aprendiendo habilidades sociales y cognitivas rápidamente. Sin embargo, la adolescencia también es un período crucial de desarrollo, y poco se habla sobre el impacto del uso intensivo de la tecnología en los adolescentes. Expertos advierten que el uso de redes sociales y mensajes de texto, fundamentales en la vida de los jóvenes, podría estar fomentando la ansiedad y afectando la autoestima. Una encuesta de la Royal Society of Public Health reveló que plataformas como Snapchat, Facebook, Twitter e Instagram están asociadas con un aumento de la depresión, la ansiedad, la mala imagen corporal y la soledad entre los jóvenes de 14 a 24 años en Gran Bretaña (Ehmke, 2024).



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

Por otro lado, el segundo objetivo específico tuvo como finalidad identificar las causas y efectos que origina el mal uso de redes sociales en el tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años, barrio Esperanza, cantón Olmedo. Este se cumplió mediante la aplicación de grupos focales a los adolescentes residentes en el barrio Esperanza, tomando en cuenta las dimensiones accesibilidad a dispositivos electrónicos, influencia en la dinámica familiar y social en el uso de redes sociales, consecuencias del mal uso del tiempo libre en relación al uso de redes sociales, consecuencias del uso de redes sociales en el bienestar y rendimiento académico en el tiempo libre, ya que, nos permitió aumentar la comprensión sobre cómo el uso inadecuado de redes sociales afecta a los adolescentes asimismo proponer estrategias para un uso más saludable de las redes sociales.

En este sentido, la investigación revela que el fácil acceso a dispositivos electrónicos, como teléfonos móviles, permite a los adolescentes utilizar redes sociales en cualquier momento. La mayoría de los participantes mencionaron tener su propio teléfono y disponibilidad de tiempo, lo que fomenta su uso constante. Esto sugiere que la tecnología ha facilitado la conexión social, pero también puede contribuir a un uso excesivo y descontrolado, como una forma de entretenimiento y distracción. En este sentido, el uso y la popularidad de las redes sociales están influenciados por varios factores, entre los cuales destaca el hecho de que los adolescentes están cada vez más en posesión de dispositivos móviles. En España, un 45,90 % de los padres indica que sus hijos recibieron su primer smartphone a la edad de 14 años. Además, el 93,2 % de los adolescentes señalan que este dispositivo es su forma preferida de acceder a las redes sociales específicamente (Valencia-Ortiz, Garay-Ruiz, & Cabero-Almenara, *Uso problemático de las redes sociales: el caso de estudiantes mexicanos.*, 2023).

La dinámica familiar juega un papel crucial en el uso de redes sociales. La falta de límites establecidos por los padres lleva a los adolescentes a dedicar más tiempo a estas plataformas. Muchos jóvenes expresaron que pasan la mayor parte de su tiempo solos, lo que aumenta su dependencia de las redes sociales para la interacción social y la validación, además de la falta de supervisión adecuada del uso de dispositivos, lo que conlleva al uso de redes sociales sin restricción alguna. Esta ausencia de control parental puede resultar en un uso excesivo y desmedido de las redes. Incluso Castro (2018), refiere que, la dinámica familiar y la disfuncionalidad representan un riesgo significativo, ya que en el entorno familiar hay escasa comunicación, niveles bajos de cohesión, poca expresión de afecto y menos tiempo compartido. Esto puede llevar a los adolescentes a experimentar irritabilidad, intolerancia, obsesiones, compulsiones, rechazo a las normas y problemas con adicciones citado en (Viracocha-Simbaña & Jaramillo-Zambrano, 2024).



Los adolescentes buscan aprobación y apoyo en sus redes sociales. La presión por ser aceptados y la necesidad de sentirse bien consigo mismos son factores que influyen en su uso. La búsqueda de comentarios positivos y la comparación con otros se convierten en motivaciones claves para su actividad en línea. Es por ello, que muchos adolescentes utilizan las redes sociales como medio para evadir la realidad y los problemas personales, la posibilidad de desconectarse de situaciones estresantes o difíciles en su vida los lleva a preferir el tiempo en el uso de redes sociales sobre la actividad física o interacciones cara a cara. Es decir, las redes sociales pueden ser vistas como un arma de doble filo, ya que ofrecen un medio de comunicación más amplio y rápido. Esto crea una sensación de conexión con otras personas y se convierte en una plataforma para la creatividad y la autoexpresión. Sin embargo, también se presenta la presión de alcanzar y exhibir una imagen perfecta, lo que nos lleva a buscar la aceptación social. Esta búsqueda puede llegar al extremo de que nuestra autoestima se vea condicionada por el número de “me gusta” que recibimos (Duarte, 2024).

De hecho, uno de los efectos más preocupantes del uso excesivo de redes sociales es la disminución en el rendimiento académico. Los adolescentes de 12 a 15 años del barrio Esperanza, cantón Olmedo reportaron que la distracción provocada por estas plataformas interfiere con su capacidad para concentrarse en los estudios, lo que resulta en calificaciones más bajas. La tendencia a priorizar el tiempo en redes sociales sobre las tareas escolares es evidente. A esto se suma que, el uso excesivo de redes sociales también ha afectado negativamente las relaciones familiares. Algunos adolescentes expresaron que prefieren interactuar en línea en lugar de pasar tiempo con sus familias, lo que puede llevar a una desconexión emocional y a una falta de comunicación en el hogar, enfatizando que, sus padres no comprenden sus intereses y preocupaciones. Según Shi et al., (2023), cuando las personas se vuelven dependientes de las redes sociales, pueden enfrentar dificultades para manejar sus interacciones cotidianas y carecer de las habilidades sociales necesarias provocando problemas de comportamiento, afectivos y sociales (Sánchez-Sánchez, Sánchez-Sánchez, & Ruiz-Muñoz, 2024).

Es necesario resaltar que, la distracción causada por las redes sociales ha mostrado un impacto negativo en el rendimiento académico. Los jóvenes reconocen que pasar mucho tiempo en línea interfiere con su capacidad de concentración y estudio, lo que resulta en un desempeño escolar deficiente, de modo que, la motivación para estudiar también se ve afectada. Algunos adolescentes expresaron que prefieren la inmediatez y el entretenimiento que ofrecen las redes sociales en lugar de las tareas escolares, lo que puede llevar a una disminución en su interés por



1859 aprender y a una falta de compromiso con sus estudios. Esto se ve reflejado en comentarios que indican que las redes son más emocionantes y entretenidas que las actividades académicas.

En la misma línea, la investigación reveló que muchos adolescentes han experimentado ciberacoso y han estado expuestos a contenido inapropiado en redes sociales. Los comentarios negativos y las burlas en línea son comunes, lo que puede afectar la salud mental y emocional de los jóvenes. Además, la exposición a contenido violento o relacionado con el consumo de drogas puede tener consecuencias perjudiciales en su desarrollo. Ante todo, el ciberacoso puede surgir por diversas razones, como la necesidad de ser reconocido y aceptado, la falta de empatía y una baja capacidad para manejar la frustración por parte de quienes acosan. Entre los factores que aumentan el riesgo se encuentran el anonimato en internet, la facilidad para compartir contenido y la escasa supervisión de los adultos (UNICEF, 2024). La necesidad de estar constantemente conectados a las redes sociales ha generado ansiedad en muchos adolescentes. La falta de acceso a estas plataformas, incluso por períodos cortos, provoca sentimientos de inquietud y desconexión. Esta dependencia puede interferir con su bienestar emocional y su capacidad para disfrutar de actividades fuera del entorno digital.

En lo que respecta a efectos, en la sesión de grupo focal se evidenció que, el uso excesivo de redes sociales puede llevar a la evasión de la realidad y a la aparición de problemas emocionales. Muchos adolescentes reportaron sentimientos de ansiedad, aburrimiento y tristeza cuando no podían acceder a estas plataformas, lo que resalta una dependencia emocional que puede afectar su salud mental.

El tercer objetivo específico se relaciona Diseñar una propuesta de acción que permita optimizar el uso de redes sociales en el tiempo libre en los adolescentes de 12 a 15 años, Barrio Esperanza, cantón Olmedo, para generar el uso consiente y saludable de las redes sociales, mejorar la salud mental y bienestar de los adolescentes y fortalecer la comunicación entre padres e hijos con respecto al uso de estas plataformas. De modo que, esta propuesta no solo busque informar, sino también involucrar a toda la comunidad en la creación de un entorno digital más saludable para los jóvenes del barrio Esperanza, cantón Olmedo.

Por esta razón, es crucial reflexionar sobre cómo el entorno digital afecta la formación de la personalidad de los jóvenes y considerar estrategias para que desarrollen habilidades digitales que les permitan navegar por estas plataformas de manera segura. Esta reflexión es urgente, ya que cada vez más niños acceden a dispositivos tecnológicos y a redes sociales desde edades muy tempranas (Valencia-Ortiz, Cabero-Almenara, Garay Ruiz, & Fernández Robles, 2021).



La investigación sobre el uso de redes sociales en el tiempo libre de los adolescentes del barrio Esperanza destaca la complejidad de este fenómeno. Se logró evidenciar la incidencia del uso de redes sociales en adolescentes, identificando las principales causas como se evidenció la accesibilidad a dispositivos, deficiente control parental y validación social, están interrelacionadas y contribuyen al uso significativo de estas plataformas. Sin embargo, los efectos negativos, que incluyen el impacto en el rendimiento académico, las relaciones familiares, la exposición al ciberacoso y la ansiedad, subrayan la necesidad de abordar este tema de manera integral. Es fundamental promover el uso responsable y saludable de las redes sociales, así como fomentar la comunicación y el apoyo familiar para mitigar los efectos adversos en el bienestar de los adolescentes.

En este sentido, la adicción a las redes sociales puede tener efectos psicológicos negativos significativos, que incluyen problemas de salud mental, dificultades en las relaciones interpersonales y en la gestión del tiempo. Es fundamental reconocer estos impactos para poder abordar y reducir las consecuencias adversas de esta dependencia (Tut Anchevida, 2024). El uso de redes sociales en los adolescentes puede tener consecuencias negativas significativas, como el aumento de la ansiedad y la depresión. La exposición constante a la comparación social, la presión por mantener una imagen perfecta y el ciberacoso pueden afectar la salud mental de los jóvenes. Además, el tiempo excesivo en estas plataformas puede provocar una disminución en la calidad de las relaciones interpersonales en el mundo real, lo que puede llevar a un aislamiento social. Por lo tanto, es evidente que la incidencia del uso de redes sociales en esta población necesita ser cuidadosamente considerada y abordada.

8. Conclusiones

- ❖ El uso de redes sociales se ha convertido en una parte integral del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años en el barrio Esperanza, cantón Olmedo, reflejando un cambio significativo en la forma en que estos jóvenes interactúan y se comunican. La accesibilidad a dispositivos electrónicos, como teléfonos inteligentes y tabletas, ha facilitado esta tendencia, permitiendo a los adolescentes conectarse con amigos y familiares en cualquier momento del día. Esta conexión constante no solo les brinda la oportunidad de compartir experiencias y emociones, sino que también les permite explorar nuevas ideas y culturas, enriqueciendo su desarrollo personal. Sin embargo, es fundamental que tanto los padres como la comunidad estén atentos a este fenómeno para garantizar un uso saludable y equilibrado de estas plataformas digitales.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

- ❖ Es fundamental reconocer que el mal uso de las redes sociales entre los adolescentes no solo se debe a la falta de límites establecidos por los padres, sino también a una búsqueda profunda de validación social y conexión emocional. Muchos jóvenes recurren a estas plataformas como un refugio ante la soledad y el aislamiento, buscando aprobación en interacciones digitales que, aunque momentáneamente gratificantes, pueden tener efectos perjudiciales en su bienestar emocional y rendimiento académico. La ansiedad, la tristeza y la distracción son consecuencias palpables que afectan no solo su calidad de vida, sino también sus relaciones familiares y sociales. Por lo tanto, es crucial fomentar un diálogo abierto sobre el uso saludable de las redes sociales y establecer límites claros que permitan a los adolescentes disfrutar de estos espacios sin comprometer su salud mental ni sus responsabilidades académicas.
- ❖ Finalmente es necesario reconocer que existe una brecha significativa entre las inquietudes de los adolescentes y la comprensión que tienen sus padres sobre ellas. Muchos jóvenes sienten que sus padres no están en sintonía con sus intereses y desafíos, lo que les lleva a buscar apoyo en las redes sociales. Esta búsqueda de conexión, aunque puede ofrecer un sentido de pertenencia, también revela una dependencia que podría afectar negativamente su salud mental. La presión social y el deseo de aceptación son factores que intensifican esta necesidad de estar conectados, lo que subraya la importancia de fomentar un diálogo abierto y empático entre padres e hijos para abordar estas preocupaciones y construir relaciones más sólidas.



9. Recomendaciones

- Es esencial que los padres y la comunidad se involucren activamente en la vida digital de los adolescentes, fomentando un diálogo abierto sobre el uso de las redes sociales. Se recomienda establecer límites claros sobre el tiempo que los jóvenes pasan en estas plataformas, así como promover actividades alternativas que no dependan de la tecnología, como deportes o lectura. Además, es importante educar a los adolescentes sobre la seguridad en línea y la importancia de mantener un equilibrio entre su vida digital y sus interacciones cara a cara. Al hacerlo, podemos ayudarles a aprovechar al máximo las oportunidades que ofrecen las redes sociales, mientras se minimizan los riesgos asociados con su uso excesivo.
- Es fundamental que padres e hijos mantengan una comunicación abierta y honesta sobre el uso de dispositivos y redes sociales para fomentar un ambiente de confianza. Al establecer límites claros y supervisar el tiempo en línea, los padres contribuyen a un desarrollo más saludable. Esto puede lograrse a través de conversaciones regulares donde se discutan preocupaciones, se compartan experiencias y se establezcan normas en conjunto. Hablar sobre las consecuencias del uso irresponsable de las redes sociales ayuda a los adolescentes a comprender los riesgos y a tomar decisiones informadas. Estas interacciones también fortalecen la conexión emocional entre padres e hijos, brindando un mayor apoyo familiar ante los desafíos digitales.
- Finalmente se considera importante, que los padres se esfuercen por crear un ambiente de comunicación abierta y empática con sus hijos adolescentes, donde se sientan cómodos compartiendo sus inquietudes y desafíos. Esto puede lograrse dedicando tiempo a escuchar activamente, mostrando interés genuino en sus vidas y preocupaciones, y evitando juicios apresurados. Al establecer un espacio seguro para el diálogo, los padres pueden ayudar a sus hijos a sentirse comprendidos y apoyados, lo que no solo fortalecerá su relación, sino que también les permitirá abordar juntos las presiones sociales y la búsqueda de aceptación que enfrentan en la actualidad.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

10. Bibliografía

- Balanta Mera, R., & Obispo Salazar, K. (04 de febrero de 2022). *Revista de psicología y ciencias afines*, 39(2). Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/180/18070801010/html>.
- Colonio Caro, J. D. (31 de 08 de 2023). Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020 - 2022. *Revista de psicología educativa*. Obtenido de Propósitos y Representaciones, 11(2), e1759.: <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1759>
- Espinoza-Guillén, B., & Chávez-Vera, M. D. (2021). El uso de las redes sociales: Una perspectiva de género. *MASKANA, Vol. 12, No. 2, 19-24*, 21- 22.
- Figuerero-Benítez, J. C., González-Quiñones, D., & Machin-Mastromatteo, D. D. (2021). Instagram como objeto de estudio en investigaciones recientes. Una revisión de literatura con enfoque en revistas científicas. *Revista Internacional de Comunicación*, 10.
- Prado Chala, R. D. (2023). LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y EL USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES: REVISIÓN SISTEMÁTICA. *Revista Científica ISSN: 2745 - 2891*, 119 - 122.
- Altamirano Manzano, E. M., & Mena Freire, M. A. (julio-septiembre de 2024). Riesgo de adicción a las redes sociales y resiliencia en adolescentes. *Revista Religacion*, 9(41). Obtenido de <https://revista.religacion.com/index.php/religacion/article/view/1235/1563>
- Álvarez-de-Sotomayor, I. D., Muñoz-Carril, P. C., & González Sanmamed, M. (2021). Hábitos de uso de las redes sociales en la adolescencia: desafíos educativos. *Revista Fuentes*, 281.
- AME. (01 de 09 de 2020). *Asociación de Municipalidades Ecuatorianas*. Obtenido de Asociación de Municipalidades Ecuatorianas: <https://ame.gov.ec/2020/09/01/olmedo-con-pie-derecho-en-el-proyecto-casa-para-todos/>
- Arispe Alburqueque, D. M., Yangali Vicente, D. S., Guerrero Bejarano, D. A., Lozada de Bonilla, D. R., Acuña Gamboa, D. A., & Arellano Sacramento, M. (2020). CAPÍTULO III. METODOLOGÍA. En *La Investigación Científica Una aproximación para los estudios de pregrado* (pág. 56). Universidad Internacional del Ecuador.
- ASAMBLEA NACIONAL CONSTITUYENTE. (2008). Obtenido de https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf
- ASAMBLEA NACIONAL DEL ECUADOR. (17 de ENERO de 2022). *siteal.iiep.unesco.org*. Obtenido de [siteal.iiep.unesco.org: https://siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit_accion_files/2019_cona.pdf](https://siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit_accion_files/2019_cona.pdf)
- Bofí Alvarado, J. (24 de agosto de 2024). *metododivergentes*. Obtenido de metododivergentes: <https://www.metododivergentes.com/cambios-emocionales-adolescencia/>
- Bustamante Espinoza, L. K., Luzuriaga Calle, M. A., Rodríguez Pañora, P. E., & Espadero Faicán, R. G. (2022). Desarrollo psicológico del adolescente: una revisión sistemática. *Revista de Producción, Ciencias e Investigación, Vol, 6, No. 42*.
- Carbonell, S., & Henke, T. (2023). *repositorio.udesa.edu.ar*. Obtenido de [repositorio.udesa.edu.ar: https://repositorio.udesa.edu.ar/jspui/bitstream/10908/23239/1/%5BP%5D%5BW%5D%20T.%20L.%20Com.%20Carbonell%2C%20Sofia%20y%20Henke%2C%20Tatiana.pdf](https://repositorio.udesa.edu.ar/jspui/bitstream/10908/23239/1/%5BP%5D%5BW%5D%20T.%20L.%20Com.%20Carbonell%2C%20Sofia%20y%20Henke%2C%20Tatiana.pdf)
- Casanova-Garrigós et al, G., Torrubia-Pérez, E., Cañellas Reverté, N., Capera Fernández, J., Mora-López, G., & Albacar-Riobóo, N. (Enero de 2025). Influencia de las redes sociales en la imagen corporal de adolescentes: una revisión integrativa. *Revista electrónica cuatrimestral de enfermería*.(75), 3.



- Chow Palacios, K. M., & Palacios Rizo, R. A. (2021). Adolescentes y el barrio en el tiempo libre. *REVISTA UNIVERSITARIA DEL CARIBE / Volumen 26, No. 1, Enero-Junio*.
- Cimino, E. (18 de 08 de 2023). *unobravo*. Obtenido de unobravo: <https://www.unobravo.com/es/blog/cambios-en-la-adolescencia>
- Collantes, D. K., & Tobar, A. (2023). Adicción a redes sociales y su relación con la autoestima en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1). Obtenido de file:///C:/Users/Usuario/Downloads/226_Collantes+y+tobar_LISTO.pdf
- Cruzado Saldaña, J. J. (2022). La evaluación formativa en la educación. *Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 2(13). [doi:https://doi.org/10.33595/2226-1478.13.2.672](https://doi.org/10.33595/2226-1478.13.2.672)
- Cuadros Rincón, J. V., & Torra Muñoz, S. A. (Octubre de 2022). *repository.unab.edu.com*. Obtenido de [repository.unab.edu.com: https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/18503/2022_Tesis_Valeantina%20%26%20Sarith.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/18503/2022_Tesis_Valeantina%20%26%20Sarith.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- del Barrio Fernández, Á., & Ruiz Fernandez, I. (2014). LOS ADOLESCENTES Y EL USO DE LAS REDES SOCIALES. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1).
- Dimitri47. (13 de mayo de 2021). *giftpsicologia*. Obtenido de giftpsicologia: <https://www.giftpsicologia.com/adiccion-a-internet/>
- Duarte, M. (14 de 05 de 2024). El comercio. *Validación personal: ¿cómo influyen las redes sociales en la necesidad de ser aceptados?*
- ECUASUR. (31 de Agosto de 2020). *ECUASUR FM*. Obtenido de ECUASUR FM: <https://www.facebook.com/ecuasurfm/posts/olmedo-con-pie-derecho-en-el-proyecto-casa-para-todosolmedo-loja-60-familias-olm/10163979643320587/>
- Ehmke, R. (17 de abril de 2024). *Child Mind Institute*. Obtenido de Child Mind Institute: <https://childmind.org/es/articulo/como-afecta-el-uso-de-las-redes-sociales-los-adolescentes/?form=MG0AV3>
- Escobar Mamani, F., & Gómez Arteta, I. (2020). WhatsApp para el desarrollo de habilidades comunicativas orales y escritas en adolescentes peruanos. *Revista Científica de Educomunicación*, 112.
- Escobar Ruiz, D. (06 de mayo de 2024). *Infobae*. Obtenido de Infobae: <https://www.infobae.com/tecnologia/2024/05/06/cuanto-tiempo-deben-usar-los-jovenes-las-redes-sociales/?form=MG0AV3>
- Fernández López., M. J., & Prieto Pérez, S. (29 de 03 de 2023). Obtenido de <https://revistamedica.com/que-es-revision-bibliografica/?form=MG0AV3>
- Giménez, S. (Junio de 2023). *marketing.onlinebschool.es*. Obtenido de [marketing.onlinebschool.es: https://marketing.onlinebschool.es/Prensa/Informe%20OBS%20Tendencias%20Redes%20Sociales%202023.pdf](https://marketing.onlinebschool.es/Prensa/Informe%20OBS%20Tendencias%20Redes%20Sociales%202023.pdf)
- INEC. (Abril de 2021). *ecuadorencifras.gob.ec*. Obtenido de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/TIC/2020/202012_Boletin_Multiproposito_Tics.pdf?form=MG0AV3
- KidsLab. (08 de octubre de 2023). *kidslab.es*. Obtenido de kidslab.es: <https://kidslab.es/cuales-son-los-factores-que-influyen-en-los-adolescentes/?form=MG0AV3>
- Lerma Meza et al, A., Vázquez Araujo, J. G., Martínez Vázquez, M. C., González Cisneros, L. E., Coronado Manqueros, J. M., Barraza Macías, A., . . . Mercado Piedra, J. A. (2021). El muestreo y su relación con el diseño metodológico de la investigación. En A. Lerma



1859

UNL

Universidad
Nacional
de LojaUnidad de Educación
a Distancia y en Línea

- Meza et al, J. G. Vázquez Araujo, M. C. Martínez Vázquez, L. E. González Cisneros, J. M. Coronado Manqueros, A. Barraza Macías, . . . J. A. Mercado Piedra, *MANUAL DE TEMAS NODALES DE LA INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA. UN ABORDAJE DIDÁCTICO*. (pág. 85). México: Universidad Pedagógica de Durango. Obtenido de <https://centro-investigacion-innovacion-educativa.bravesites.com/files/documents/306aa3ba-3be8-4e59-ab4d-51508f7513c6.pdf#page=82>
- Marín, J., & González, A. (01 de Marzo de 2024). Uso de redes sociales y autoestima de adolescentes en una institución educativa de Boconó, Trujillo, 2023. *Revista GICOS*, 9(1). Obtenido de <https://portal.amelica.org/ameli/journal/351/3514889009/>
- Martínez Fresneda, H., & Zazo Correa, L. (2023). Estudio de los perfiles en TikTok de El Mundo, El País,ac2alityespanol y La Wikly para analizar las oportunidadesinformativas de esta red social para la audiencia joven. *Revista Latina de Comunicación Social*, 2-3.
- Martínez-Corona, J. I., Palacios-Almón, G. E., & Oliva-Garza, D. B. (enero-junio de 2023). GUÍA PARA LA REVISIÓN Y EL ANÁLISIS DOCUMENTAL: PROPUESTA DESDE EL ENFOQUE INVESTIGATIVO. *RA XIMHAI Vol. 19 Núm. 1 enero - junio*, 74. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Jose-Isaias-Martinez-Corona-2/publication/369385707_Guia_para_la_Revision_y_el_Analisis_Documental_Propuesta_desde_el_Enfoque_Investigativo/links/6419d1a866f8522c38c211b7/Guia-para-la-Revision-y-el-Analisis-Documental-
- Marugán Solís., F., & Martín Critikián, D. (20 de julio de 2023). *revistascientificas.uspceu.com*. Obtenido de [revistascientificas.uspceu.com: https://revistascientificas.uspceu.com/doxacomunicacion/article/view/1707/3337](https://revistascientificas.uspceu.com/doxacomunicacion/article/view/1707/3337)
- Montes Vozmediano et al, M., Pastor Ruiz , Y., Martín Nieto, R., & Atuesta Reyes , J. D. (2020). Smartphone y redes sociales: una aproximación a los usos, vulnerabilidades y riesgos durante la adolescencia en España y Colombia. *Revista Espacios*, 51- 52.
- Morales Alonso, Y. (julio de 2021). *riull.ull.es*. Obtenido de [riull.ull.es: http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/23403](http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/23403)
- Muñoz Franco et al , R. M., Díaz López, A., & Sabariego García, J. A. (s.f.). MPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ADOLESCENTES: ESTUDIO DE INSTAGRAM Y TIKTOK. *Ciencia y Educación*, 4(2), 15. Obtenido de <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/163/326>
- Muñoz Franco, R. M., Díaz López, A., & Sabariego García, J. A. (2023). IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ADOLESCENTES: ESTUDIO DE INSTAGRAM Y TIKTOK. *Ciencia y Educación VOL. 4 NRO 2*, 12.
- NACIONES UNIDAS, 2. (2015). *Cepal.org*. Obtenido de [Cepal.org: https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/cb30a4de-7d87-4e79-8e7a-ad5279038718/content](https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/cb30a4de-7d87-4e79-8e7a-ad5279038718/content)
- Niño Peña, J. E., & Solano Aguado, M. (28 de Noviembre de 2020). *repository.uniminuto.edu*. Obtenido de [repository.uniminuto.edu: https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/11692/5/TE.RLA_Ni%c3%bl0Jairo-SolanoMaricela_2020.pdf](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/11692/5/TE.RLA_Ni%c3%bl0Jairo-SolanoMaricela_2020.pdf)
- Ocampo Mallou, C., Delvitto , A., & Di Pasquo , F. (29 de junio de 2022). Discusiones sobre el concepto de población humana en la investigación epidemiológica del dengue en Argentina. *Revista colombiana de filosofía de la ciencia*, 22(44). doi: <https://doi.org/10.18270/rcfc.v22i44.3486>
- OLMEDO, G. (s.f.). *gadolmedo.gob.ec*. Obtenido de [gadolmedo.gob.ec: https://gadolmedo.gob.ec/datos-generales-2/](https://gadolmedo.gob.ec/datos-generales-2/)



- OMS. (24 de septiembre de 2024). *swissinfo.ch*. (OMS) Obtenido de swissinfo.ch: <https://www.swissinfo.ch/spa/oms-advierte-del-%22fuerte-aumento%22-de-uso-problem%c3%a1-tico-de-redes-sociales-por-adolescentes/87611538>
- Padilla, E. J., Portilla, G. I., & Torres, M. (2020). *scielo*. Obtenido de scielo: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07052020000200285&script=sci_arttext
- Palmero Suárez, S. (2021). *RIULL - Repositorio Institucional*. Obtenido de RIULL - Repositorio Institucional: <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/23240>
- Quijano Marin, S. M. (mayo - agosto de 2022). Influencia del funcionamiento familiar en la conducta de los adolescentes. Una revisión de la literatura científica (2017- 2021). *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 5(12), 82. Obtenido de https://repositorio.cidecuador.org/bitstream/123456789/2333/1/Articulo_2_Revista_R_EPSI_N12V5.pdf
- Ramos Galarza , C. (2020). LOS ALCANCES DE UNA INVESTIGACIÓN. *CienciAmérica (2020) Vol. 9 (3)*.
- Representaciones sociales de la identidad y los roles de género en adolescentes de una escuela secundaria de México. (2022). *Revista de Psicología y Ciencias Afines*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/180/18070801010/html/>
- Ríos-González, C. M. (2024). Investigación cualitativa en el contexto de la Salud Pública: actualización de conceptos. *Revista de salud publica del Paraguay*, 14(1). [doi:https://doi.org/0000-0001-7558-8206](https://doi.org/0000-0001-7558-8206)
- Rodas Pacheco, F. D., & Pacheco Salazar, V. G. (07 de agosto de 2020). 5(3), 185. [doi:https://revistas.uide.edu.ec/index.php/innova/article/view/1401/1734](https://revistas.uide.edu.ec/index.php/innova/article/view/1401/1734)
- Rodas Pacheco, F. D., & Pacheco Salazar, V. G. (2020). Grupos Focales: Marco de Referencia para su Implementación. *INNOVA Research Journal, ISSN 2477-9024 (Septiembre-Diciembre 2020)*. Vol. 5, No.3 pp. 182-195.
- Rodríguez, C. (21 de Enero de 2024). *Psicología Digital*. Obtenido de Psicología Digital: <https://psicologiaendigital.com/psicologia-de-la-adiccion/como-evitar-adiccion-a-las-redes-sociales/>
- Rojas Valladares et al, A. L., Domínguez Urdanivia, Y., Torres Zerquera, L. d., & Pérez Egües, M. A. (mayo de 2020). El proceso de intervención psicopedagógica en el ámbito educativo. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 3(2), 45-51. Obtenido de <https://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/169/170>
- Sánchez Molina, A. A., & Murillo Garza, A. (2021- 2022). Enfoques metodológicos en la investigación histórica: cuantitativa, cualitativa y comparativa. *Scielo Debates hist. vol.9 no.2*.
- Sánchez-Sánchez, A. M., Sánchez-Sánchez, F. J., & Ruiz-Muñoz, D. (enero-junio de 2024). Factores de riesgo en el uso del teléfono móvil y de las redes sociales. *Doxa.comunicación*(38), 19-39. Obtenido de file:///C:/Users/Usuario/Downloads/n38a1959_stamped.pdf
- Sánchez-Valtierra, et al, J. A., Barajas-flores, J., Garzón-Moreno, G. J., & Palacios-Siancas, A. (15 de junio de 2024). Evaluación del impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de adolescentes. *Journal Scientific*, 8(2). [doi:doi.org/10.56048/MQR20225.8.2.2024.3153-3172](https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.2.2024.3153-3172)
- Talavera-Valverde , M. Á., Souto-Gómez, A. I., & Moruno-Miralle, P. (15 de febrero de 2022). PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN Y EL MARCO DE TRABAJO PARA LA PRÁCTICA DE LA TERAPIA OCUPACIONAL. *revistatog.es*, 19(1), 73. [doi:S1885-527X2022000100014](https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.2.2024.3153-3172)
- Tut Anchevida, M. E. (mayo-junio de 2024). IMPACTO NEGATIVO DEL USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE 12 A 15 AÑOS:



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

- AFECTACIÓN PSICOLÓGICA Y COGNITIVA. *Ciencia Latina, Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3). doi: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.12268
- UNESCO. (25 de Abril de 2024). *Global Education Monitoring Report UNESCO*. Obtenido de Global Education Monitoring Report UNESCO: <https://www.unesco.org/gem-report/es/articulos/un-nuevo-informe-de-la-unesco-advierde-que-las-redes-sociales-afectan-al-bienestar-el-aprendizaje-y?form=MG0AV3>
- UNICEF. (17 de Abril de 2024). *UNICEF*. Obtenido de UNICEF: <https://www.unicef.es/blog/educacion/ciberacoso-que-es-impacto-y-como-detenerlo?form=MG0AV3>
- Universidad San Francisco de Quito. (23 de Enero de 2024). *Portal de noticias de la USFQ*. Obtenido de Portal de noticias de la USFQ: https://noticias.usfq.edu.ec/2024/03/una-iniciativa-que-busca-proteger-los_25.html?form=MG0AV3
- Universidad Nacional de Loja . (2021). *Líneas de investigación de la Universidad Nacional de*. Obtenido de Líneas de investigación de la Universidad Nacional de: https://drive.google.com/file/d/1-TLnAN1duSjBmLrGH-cmQ_Ejo7JYmeSu/view
- Valencia-Ortiz, R., Garay-Ruiz, U., & Cabero-Almenara, J. (2023). Uso problemático de las redes sociales: el caso de estudiantes mexicanos. *Revista de Educación Alteridad*, 18(1). doi: <https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.02>
- Vasco Martínez, A., Henríquez Mendoza, E. F., Santín Picoita, F. G., Sánchez Martínez, H., Ontaneda Andrade, S., & Sandoya Valdiviezo, C. T. (2022). La red social Facebook y su influencia como fuente de comunicación en los estudiantes de tercero de bachillerato de la unidad educativa fiscomisional San Juan Bautista. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*.
- Vázquez Gavilanes, M. P. (2021). *dspace.uazuay.edu.ec*. Obtenido de *dspace.uazuay.edu.ec*: <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/11212/1/16749.pdf>
- Vega, C. A., Maguiña, J. L., Soto, A., Lama-Valdivia, J., & Correa López, L. E. (2021). *Revista de la Facultad de Medicina Humana, versión impresa ISSN 1814-5469*.
- Viracocha-Simbaña, E. M., & Jaramillo-Zambrano, A. E. (Octubre-diciembre de 2024). Funcionamiento familiar, adicción a las redes sociales en adolescentes de una unidad educativa de Esmeraldas. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, 10(4), 1426-1448. doi: <https://doi.org/10.23857/dc.v10i4.4161>

11. Anexos



1859

UNL

Universidad
Nacional
de LojaUnidad de Educación
a Distancia y en Línea

Anexo 1. Oficio de solicitud de aceptación



1859

UNL

Universidad
Nacional
de LojaUnidad de Educación
a Distancia y en Línea

Olmedo, 22 de julio de 2024

ASUNTO: Autorización para el desarrollo del Trabajo de Proyecto de Investigación de Integración Curricular o Titulación.

Sra. Mercedes Carrión.

PRESIDENTA DEL BARRIO LA ESPERANZA

De mis consideraciones:

En mi calidad de estudiante de la Carrera de Trabajo Social de la Unidad de Educación a Distancia y en Línea de la Universidad Nacional de Loja, me es grato saludarla deseándole, el mejor de los éxitos en sus actividades personales y laborales.

Como es de su conocimiento la Universidad Nacional de Loja es una institución de Educación Superior que tiene como misión la formación académica y profesional de estudiantes, con sólidas bases científicas y técnicas con pertinencia social y valores. Dentro de su oferta académica se encuentra la Carrera de Trabajo Social la cual tiene como finalidad la formación de profesionales comprometidos con la transformación y mejora de las condiciones de vida de los individuos, familias y comunidades.

El Plan de Estudios del Régimen 2019, de la Carrera de Trabajo Social-UEDL de la UNL, contempla el desarrollo del Trabajo de Investigación de Integración Curricular, en el cual el estudiante desarrollará la Tesis en las dos etapas I y II, durante los periodos académicos **abril 2024-agosto 2024 y septiembre 2024 - febrero 2025**, poniendo en práctica los conocimientos adquiridos durante su formación, los mismos que buscan intervenir en diversos contextos sociales para promover el bienestar y la justicia social.

Por lo expuesto y conocedora de su espíritu de colaboración y apoyo con la formación de profesionales idóneos para la sociedad, le solicito muy comedidamente, se permita a la estudiante del Ciclo VII paralelo "B", **Katty Elizabeth Vargas Ordoñez**, realizar su trabajo de tesis denominado "Impacto de redes sociales en el tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años del barrio Esperanza cantón Olmedo actualmente".

Recibido 23/07/2024
M. C. Mercedes Carrión



1859

UNLUniversidad
Nacional
de LojaUnidad de Educación
a Distancia y en Línea**Anexo 2. Oficio de aceptación**

Olmedo, 23 de julio de 2024

Estimada Katty Elizabeth Vargas Ordoñez, estudiante de la carrera Trabajo Social, paralelo "B" de la Universidad Nacional de Loja.

En mi calidad de presidenta del Barrio Esperanza, me dirijo a usted para expresar nuestra disposición a brindar apertura y apoyo en el desarrollo del trabajo de investigación sobre el "impacto de redes sociales en el tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años del barrio Esperanza cantón Olmedo actualmente".

Consideramos que este estudio es fundamental para visibilizar y abordar una problemática que afecta a muchos de nuestros adolescentes, y estamos comprometidos a facilitar el acceso a la comunidad y promover la participación activa de los jóvenes en esta investigación.

Estamos dispuestos a colaborar en cualquier aspecto que contribuya al éxito del proyecto, ya sea mediante la organización de reuniones, la difusión de información o el acompañamiento necesario.

Agradecemos de antemano su atención y quedamos a la espera de su respuesta para coordinar los pasos a seguir.

Atentamente,

Mercedes Carrión.

Presidenta del Barrio Esperanza

C.I: 1722271093.

Tlf: 0968548836.

Correo Electrónico: mercedescac1722@gmail.com.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

Anexo 3. Consentimiento informado



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

Consentimiento Informado

Consentimiento Informado para la participación en el estudio:

Incidencia del uso de redes sociales en el tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años del barrio Esperanza, cantón Olmedo, año 2024.

Investigadora Responsable: Katty Elizabeth Vargas Ordoñez

Institución: Universidad Nacional de Loja

Fecha: Loja, 28 de noviembre de 2024

Estimados/as (Adolescentes, madres y padres de familia)

Le invitamos a participar en un estudio de investigación sobre la incidencia del uso de redes sociales en el tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años del barrio Esperanza, cantón Olmedo año 2024. Antes de decidir si desea participar, es importante que comprenda los detalles del estudio y sus implicaciones. A continuación, se le proporciona la información necesaria para tomar una decisión informada.

1. **Objetivo del estudio:** El objetivo principal de esta investigación es analizar la incidencia que genera el uso de las redes sociales durante el tiempo libre en adolescentes de 12 a 15 años, barrio Esperanza, cantón Olmedo
2. **Procedimiento de participación:** Si decide participar, se le solicitará participar de una reunión en el cual se abordará preguntas sobre las causas y efectos que origina el mal uso de redes sociales en el tiempo libre de los adolescentes. Dichos instrumentos aplicados se desarrollarán de forma confidencial y sólo se utilizará con fines de investigación.
3. **Confidencialidad:** Toda la información recopilada durante el estudio se mantendrá estrictamente confidencial. Los datos serán analizados y reportados de forma agregada, sin revelar la identidad de los participantes de manera individual.
4. **Voluntariedad de la participación:** Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene derecho a negarse a participar o a retirarse en cualquier momento sin consecuencias negativas para usted. Su decisión de participar o no participar no afectará su bienestar integral o cualquier otro servicio que reciba.
5. **Contacto e información adicional:** Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre este estudio, puede comunicarse con el investigador responsable, Katty Elizabeth Vargas Ordoñez, teléfono: 0939143419.

Al firmar a continuación, indico que he leído y comprendido la información proporcionada en este formulario de consentimiento informado. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y todas mis dudas han sido respondidas satisfactoriamente. Entiendo que mi participación en este estudio es voluntaria y puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencias negativas.

1105413890



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

Anexo 4. Guion para el desarrollo de grupos focales

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA Unidad de Educación a distancia y en Línea Carrera de trabajo social <i>Guion para el Desarrollo del Grupo Focal</i>	
Tiempo estimado	45 minutos
Presentación de la moderadora del grupo y breve explicación introductoria	<ul style="list-style-type: none">○ Breve presentación de la investigación “Incidencia del uso de redes sociales en el tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años del barrio Esperanza, cantón Olmedo, año 2024.○ Presentación de los participantes involucrados en el objeto de estudio.○ Solicitar autorización para grabar (grabadora de voz) la sesión, para conocer la incidencia de las redes sociales en tiempo libre de los adolescentes, enfocada en conocer principalmente las causas y riesgos que genera esta problemática.○ Estimados adolescentes aclaro que la información recolectada en la presente reunión se realizará garantizando la confidencialidad, respeto y anonimato de la información brindada por parte de ustedes. <p>Instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none">- Solicito levanten la mano para concederles la palabra, facilitando la participación ordenada.- Es necesario aclarar que las respuestas brindadas por ustedes estimados adolescentes no habrá respuestas correctas e incorrectas, no se tomará en cuenta la valoración si están bien o mal, lo que importa es la libertad de expresión, tomando en cuenta lo que dice y el porqué.- Agradecer a los adolescentes por su colaboración y participación en el presente estudio
Categorías	Preguntas Generadoras
CAUSAS	



1859

Accesibilidad a dispositivos electrónicos	¿El fácil acceso a dispositivos electrónicos les permite usar redes sociales a cualquier hora del día?
Supervisión del uso de redes sociales	¿Creen ustedes que la falta de límites por parte de sus padres los conduce a pasar más tiempo en las redes sociales? ¿explique por qué?
Aprobación social	¿Sienten que necesitan la aprobación de sus amigos en redes sociales para sentirse bien con ustedes mismo?
Deficiente comunicación	¿Sienten que sus padres no comprenden sus intereses y preocupaciones?
Sedentarismo	Prefieren emplear la mayor parte de su tiempo libre al uso de redes sociales que a realizar cualquier tipo de actividad física o recreativas (¿Fútbol, danza, música, natación, lectura o manualidades?
EFFECTOS	
Adicción	¿Se sienten ansiosos si no utilizan redes sociales en un corto periodo de tiempo?
Exposición a contenido inapropiado	Durante el uso de redes sociales en el tiempo libre, han podido presenciar algún tipo de contenido inadecuado (¿imágenes o videos sexuales, consumo de drogas, alcohol, violencia, bullying y acoso?
Aislamiento social	¿Cuándo se les presenta algún problema personal, prefieren usar redes sociales para escapar de la realidad?
Afectación a las relaciones interpersonales, familiares y sociales	¿El uso excesivo de las redes sociales durante su tiempo libre ha afectado negativamente sus relaciones familiares y sociales?
Bajo rendimiento educativo	¿Sus rendimientos académicos han disminuido debido a la distracción que genera el uso excesivo de redes sociales?
Riesgos en línea	¿Al momento que uso las redes sociales en mi tiempo libre he podido experimentar escenarios de ciberacoso?



Anexo 5. Sinopsis de grupos focales

Sinopsis Grupos Focales

Título de TIC: “Incidencia del uso de redes sociales en el tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años del barrio Esperanza, cantón Olmedo, año 2024”.

Objetivo General: Analizar la incidencia que genera el uso de las redes sociales durante el tiempo libre en adolescentes de 12 a 15 años barrio Esperanza cantón Olmedo, año 2024.

Variables	Dimensiones	Subcategorías / Preguntas	Grupo 1 (12 a 13 años)	Grupo 2 (14 a 15 años)	Análisis e interpretación
REDES SOCIALES	Accesibilidad a dispositivos electrónicos	¿El fácil acceso a dispositivos electrónicos les permite usar redes sociales a cualquier hora del día?	<p>A1F10: Si, si me dejan utilizar redes sociales, no me controlan.</p> <p>A1F08: No, porque soy pequeña todavía.</p> <p>A1M05: Si, porque si me dejan utilizar redes, mis papás no me controlan.</p> <p>A1F01: No, a veces porque no me permiten mis papás.</p> <p>A1F03: Si, porque mis padres me dan el teléfono para que no les moleste.</p> <p>A1M06: Si, porque me dan el celular a cualquier hora, del día no me controlan en nada.</p> <p>A1F04: Si, porque me prestan en la tarde y en la noche el teléfono, y yo paso viendo mis redes.</p> <p>A1M07: Si, porque utilizo en el colegio porque tenemos wifi gratis y en la noche, también hasta quedarme dormida.</p> <p>A1M02: Si, porque me gusta mucho hacer uso de las redes sociales ahí despejo mi mente y tengo mi propio teléfono.</p> <p>A1F09: Si, porque yo utilizo todos los días porque me dejan y a</p>	<p>D2F02: Si, porque tengo un teléfono, porque no me dicen nada.</p> <p>D2M06: Si, porque tenemos un dispositivo ahí y tenemos tiempo libre.</p> <p>D2F07: Si, porque tenemos un teléfono, y no me controlan.</p> <p>D2M03: Si, porque tengo teléfono propio, que me dieron mis padres mismo, y me gustan las redes.</p> <p>D2F04: Si, ya que es una herramienta muy útil para nuestras actividades diarias.</p> <p>D2M09: Si, porque nos sirve para distraernos un poco, interactuar con las personas que queremos y podemos conocer a personas de cualquier parte del mundo.</p> <p>D2M05: Si, porque tengo celular aja, que ellos mismo me dieron, prefiero estar en el teléfono.</p> <p>D2M01: Si, para consultar algo o</p>	<p>Con respecto a las causas los entrevistados mencionan con mayor frecuencia que el fácil acceso a dispositivos electrónicos les permite utilizar redes sociales en cualquier momento del día. Esto se debe a que tienen tiempo disponible, buscan distracción y poseen su propio teléfono.</p>



			<p>veces no porque me hablan</p>	<p>hacer deberes, no me dicen nada ellos no son bravos. D2F08: Si, porque tengo celular propio, me gusta ver redes sociales todo el día. D2M10: Si, porque mis padres me dejan solo en casa, la mayoría del tiempo.</p>	
<p>Influencia de la dinámica familiar y social en el uso de redes sociales.</p>		<p>¿Creen ustedes que la falta de límites por parte de sus padres los conduce a pasar más tiempo en las redes sociales? ¿explique por qué?</p>	<p>A1F01: Si, porque no me prestan atención mis padres, me dejan solo la mayoría del tiempo, no me dan importancia. A1F09: No, porque yo paso casi con mi papi él no me presta. A1F10: Yo también opino lo mismo, que, si porque ahora nos dan teléfono desde pequeños, para que no molestemos A1F03: Si porque no me dicen que está mal o algo así. A1M06: Sí, porque si mis padres no me dicen cuánto tiempo puedo estar en el celular, me quedo horas sin darme cuenta. A veces es más fácil que salir a jugar. A1F08: Si, ya que la falta de límites me hace sentir que puedo estar en redes todo el tiempo. A veces me desvelo por ver videos. A1M02: Sí, porque si no tengo restricciones, me distraigo con memes y videos varias horas en redes sociales A1M07: También considero que sí, puesto que, si mis padres pusieran horarios, podría disfrutar más de otras actividades, porque es difícil dejar el celular.</p>	<p>D2M09: Si, porque me gustan las redes y no me controlan mis padres. D2M10: Si, porque la familia impulsa a pasar más tiempo en las redes sociales porque no nos prestan atención. D2M03: No, porque no debemos estar mucho tiempo en el teléfono. D2M06: Si, porque hay papás que no les importan sus hijos, nos dejan solos. D2M01: No, porque creo que yo se manejar mi propio tiempo y darme espacio para estar con la familia. D2F07: si, porque necesitamos distraernos y yo más me distraigo en el teléfono usando mis redes. D2F02: Si, totalmente de acuerdo, no me dicen nada mis papás. D2F04: Sí, porque sin horarios, me paso el día en redes. Es como una</p>	<p>Los adolescentes mencionan con mayor frecuencia que la ausencia de límites establecidos por sus padres los lleva a dedicar más tiempo a las redes sociales. Además, los adolescentes indican que suelen pasar la mayor parte del tiempo solos.</p>



			<p>A1M05: Si, cuando necesito y a veces también para investigar algo, como paso sola. A1F04: Si, porque utilizo todo el día y no me dicen nada.</p>	<p>rutina y no me doy cuenta de cuánto tiempo pasa. D2F08: si porque la falta de atención me lleva a pasar más tiempo en redes y me gustaría que me pongan límites. D2M05: Considero que sí, porque mis padres no me dicen cuándo parar, me quedo viendo cosas hasta tarde. Es difícil desconectarse.</p>	
		<p>¿Sienten que necesitan la aprobación de sus amigos en redes sociales para sentirse bien con ustedes mismo?</p>	<p>A1F10: Sí, porque cuando mis amigos me dan me gusta, siento que les importo y eso me hace feliz. A1M05: No, puesto que me siento bien conmigo misma. A1F01: Si, porque quiero que mis amigos piensen que soy cool. Sus comentarios me hacen sentir aceptada. A1F08: Sí, porque a veces miro cuántos me gusta tengo. Si son pocos, me siento mal conmigo misma A1F04: Digo que sí, la aprobación de mis amigos es clave. A veces subo cosas solo para ver qué dicen. Me afecta si no les gusta. A1F09: Si, porque en redes, la opinión de mis amigos cuenta mucho. Quiero que se sientan orgullosos de mí. A1F03: Si ya que a veces, me siento presionada a ser perfecta en mis redes sociales. A1M02: No, porque me siento bien conmigo mismo.</p>	<p>D2M01: Totalmente de acuerdo. La validación de mis amigos en redes me hace sentir que estoy haciendo algo bien. D2M03: No, porque tengo que quererme, así como yo soy, y no estar viendo en otras personas lo que yo no tengo. D2M10: Si, porque me gusta tener muchos likes, Creo que la aprobación de mis amigos es importante. Si no comentan mis fotos, me pregunto si no les gusta D2F08: Si, porque cuando recibo un halago, me siento más segura, me siento bien. D2M09: Yo, siento que no, ya que no necesito la aprobación de nadie para estar contento conmigo mismo.</p>	<p>Otro punto que hace referencia a las causas, los entrevistados muestran con mayor frecuencia que buscan la validación y el apoyo de sus amigos en las redes sociales para mejorar su autoestima y sentirse bien consigo mismos, ya que su círculo de amistades juega un papel crucial en su vida cotidiana.</p>



			<p>A1M06: Digo que sí, porque cuando mis amigos no comentan, me pregunto si hice algo mal. Necesito su apoyo para sentirme bien.</p> <p>A1M07: Si, a mi si me gusta porque me gusta que mis seguidores tienen un cariño conmigo y entonces expresar su forma de quererme con un like.</p>	<p>D2M05: No, porque es mi vida, porque yo hablo sobre ella y ya.</p> <p>D2M06: Si, porque quiero ser parte del grupo. Sus me gusta me hacen sentir que encajo.</p> <p>D2F02: Si, porque cuando mis amigos no comentan, me pregunto si hice algo mal. Necesito su apoyo para sentirme bien.</p> <p>D2F04: Si, ya que creo que necesito su aprobación. Si no me dicen nada, me siento ignorada y eso me afecta.</p> <p>D2F07: Si, porque me gusta ser muy conocido y estar en onda con mis amigos.</p>	
		VARIABLE 2			
		¿Cuándo se les presenta algún problema personal, prefieren usar redes sociales para escapar de la realidad?	<p>A1M06: No, porque cuando tengo un problema yo le cuento a mi papi.</p> <p>A1M07: Si, porque yo mejor paso viendo videos en redes sociales.</p> <p>A1M05: Prefiero usar redes. A veces, ver memes o videos me hace sentir mejor cuando estoy estresado.</p> <p>A1F09: Sí, porque en redes sociales puedo ser alguien diferente. Me ayuda a desconectarme de mis problemas.</p> <p>A1F04: No, cuando tengo problemas a veces les cuento a mis padres.</p> <p>A1F08: Sí, porque en redes puedo ver lo que hacen mis amigos. Eso me hace sentir que no estoy sola.</p>	<p>D2M09: Sí, cuando tengo problemas, me meto en redes sociales para distraerme. Me ayuda a olvidar un poco.</p> <p>D2M05: No, yo le cuento a mi mamá, porque por eso me ha dado la confianza para que yo le cuente a ella todo.</p> <p>D2F02: Sí, porque en redes puedo hablar con mis amigos. Eso me hace sentir menos sola en momentos difíciles.</p> <p>D2F08: Si, yo utilizaría las redes sociales y le contaría a mi mamá y me da la</p>	<p>Además, en cuanto a los efectos los entrevistados revelan con mayor frecuencia que prefieren utilizar redes sociales para comunicarse con amigos o ver videos como una forma de escapar de la realidad social.</p>



<p>1859</p> <p>TIEMPO LIBRE</p>	<p>Repercusión del mal uso del tiempo libre en relación al uso de redes sociales.</p>		<p>A1F03: Si, porque prefiero ver videos en redes sociales. A1M02: No, yo no le cuento a nadie me voy a dormir. A1F01: Si, yo prefiero usar redes para escapar de la realidad. A1F10: Si, me lo guardo yo mismo y trato de hacer que no paso nada y hacer otras cosas como estar en redes sociales.</p>	<p>confianza para que le cuente todo D2M01: no, tendría la necesidad de utilizar redes sociales ya que tengo a mis padres que me apoyan y están siempre para mí. D2F04: si, yo utilizo las redes sociales para desaparecer eso. D2F07: Sí, porque en redes puedo ver lo que hacen mis amigos. Eso me hace sentir que no estoy sola D2M03: Uso redes para escapar de la realidad. A veces, es más fácil que enfrentar mis problemas cara a cara. D2M06: Sí, porque en redes puedo seguir a mis ídolos y eso me inspira. Me ayuda a salir de mi realidad. D2M10: No, yo le contaría a mi mamá por eso la tengo para que me apoye.</p>	
		<p>¿Al momento que uso las redes sociales en mi tiempo libre he podido experimentar escenarios de ciberacoso?</p>	<p>A1F01: No, porque no subo fotos en redes sociales. A1F10: He visto a otros ser acosados en línea con comentarios feos. Es horrible y me preocupa que me pase a mí también. A1M05 Sí, he sido víctima de comentarios negativos en mis fotos. Me afecta mucho. A1F09: No, porque no subo contenido en redes sociales. A1F04: Sí, en un grupo de WhatsApp, alguien</p>	<p>D2F02: Si, he recibido mensajes feos en Facebook y me siento muy mal por eso. D2M01: No, porque también tenemos que poner y hacemos respetar que si está pasando algo contarle a nuestra mamá para que ella nos ayude porque nos ha dado la confianza para contarles nuestros problemas.</p>	<p>En relación a los efectos del ciberacoso, los entrevistados mencionan con mayor frecuencia que han vivido situaciones de acoso en línea, las cuales se manifiestan a través de comentarios negativos, burlas y mensajes ofensivos en redes sociales.</p>



UNL

Universidad Nacional de Loja

Unidad de Educación a Distancia y en Línea

1859			<p>empezó a burlarse de mí. Me sentí muy incómoda.</p> <p>A1F08: Si, porque me escriben desconocidos.</p> <p>A1F03: Si, porque subo fotos en mis redes sociales, a veces me dejan comentarios malos.</p> <p>A1M02: Si, he sido atacado en un grupo de WhatsApp, con burlas.</p> <p>A1M06: Si, a veces, pero no subo tanto en mis redes, la mayoría son viejos, escriben mensajes feos.</p> <p>A1M07: Si porque me dicen así de cosas, me dicen uff que mamacita eso no me gusta que me dicen personas morbosas porque reacciono mal los insulto y los bloqueo.</p>	<p>D2M05: He experimentado ciberacoso en juegos en línea. La gente puede ser muy mala.</p> <p>D2M06: Sí, he visto publicaciones que me atacan y se burlan a veces, pienso en dejar las redes por eso.</p> <p>D2M03: Yo creo que, si me ha pasado eso, ya que a veces subo una foto y le gusta a la gente y me comentan cosas fuera de lugar.</p> <p>D2M10: Si, porque siempre pasa una primera vez, escriben cosas feas.</p> <p>AD06: Si, pero no me importan los comentarios que hagan.</p> <p>D2F07: Sí, he visto cómo algunos se burlan de otros en línea. Es muy triste.</p> <p>D2F08: Sí, he sido víctima de burlas en redes. Me hace sentir insegura porque soy gordita.</p> <p>D2F04: Si, porque hay mujeres viejas que comentan cosas feas.</p> <p>D2M09: Si, porque me comentan cosas feas, que me hacen sentir mal.</p>	
------	--	--	--	---	--



1859		<p>Durante el uso de redes sociales en el tiempo libre, han podido presenciar algún tipo de contenido inadecuado (¿imágenes o videos sexuales, consumo de drogas, alcohol, violencia, bullying y acoso?)</p>	<p>A1F04: Si, he visto contenido inapropiado por error, más imágenes. A1F10: Sí, he visto imágenes y videos que no son apropiados. A veces, me sorprende lo que la gente comparte en redes. A1M05: Si, he visto pero por error ese tipo de contenido, consumo de drogas. A1F09: Si, he encontrado contenido violento como bullying en algunas publicaciones. No entiendo por qué la gente comparte eso. A1F08: Si yo he visto en el colegio con mis compañeros, videos. A1F01: Si, yo he visto en mi colegio y en redes sociales videos de bullying. A1F03: Si, he visto en redes sociales porque salen por error, videos. A1M02: Si, he encontrado videos de contenido sexual. A veces, me siento incómoda al verlo. A1M06: Si, He visto videos de peleas, a veces me siento mal. A1M07: Sí, sí he visto porque me salen de la nada sin que yo busque y otras me mandan videos.</p>	<p>D2M06: Si, a mí me salió en el teléfono estas cosas que está diciendo consumo de drogas. D2F07: No, porque no le veo significado para ver esas cosas y tampoco porque no hay necesidad de estar viendo eso. D2M03: Si, casi si me han salido porque me salieron solitas, he encontrado contenido violento en algunas publicaciones, videos. D2M10: Si me han salido peleas, bullying y salen tranquilamente no por estar buscando. D2M05: Si, eh presenciada ya que a veces hay malas amistades que te muestran y dicen esos videos. D2M09: Si, porque a veces aparecen videos así, pero se los oculta o se los denuncia. D2M01: Si porque todo se ve en redes sociales y uno se decide que ver y no ver. D2F08: He visto videos de consumo de drogas. Creo que no deberían estar en las redes sociales. D2F02: Si he presenciado eso, porque tengo malas amistades y me han mostrado videos. D2F04: Si he presenciado eso</p>	<p>Los entrevistados indican con mayor frecuencia que al utilizar redes sociales, han encontrado contenido inapropiado. Este contenido incluye videos, el consumo de drogas, acoso escolar (bullying) e imágenes que no son adecuadas.</p>
------	--	--	---	--	--



1859				porque a veces en las redes sociales aparecen accidentalmente, imágenes.	
		¿Se sienten ansiosos si no utilizan redes sociales en un corto periodo de tiempo?	<p>A1M07: Si, porque siempre quiero estar al tanto de lo que mis amigos están haciendo. Me siento desconectada si no reviso.</p> <p>A1F10: si, a veces porque se estar conversando con mis amigas por teléfono, me gusta estar conectada.</p> <p>A1M05: Me siento ansioso si no uso redes.</p> <p>A veces, tengo miedo de perderme algo importante.</p> <p>A1F09: No, porque puedo hacer otras actividades.</p> <p>A1F04: Totalmente, a veces, si no reviso mis mensajes, me preocupa que mi amiga necesite hablar conmigo.</p> <p>A1F08: Si, porque si no utilizo mis redes siento aburrimiento.</p> <p>A1F03: Si, porque no me puedo comunicar con otras personas, porque si no es como si</p>	<p>D2F07: Si, nos sentimos tristes ya que no podemos ver las redes sociales.</p> <p>D2M09: No, me siento ni bien ni mal ya que ahora los cortes de luz me han dado tiempo para enfocarme más en mis estudios y centrarme en lo que yo hago.</p> <p>D2M01: Si, me siento mal ya que no puedo chatear con mis amigos.</p> <p>D2F02: No, yo no me siento ansioso por utilizar las redes sociales, quiero enfocarme en mis estudios y en el entrenamiento.</p> <p>D2M10: Si, yo creo que siento aburrimiento ya que, aunque no parezca es una</p>	<p>Los adolescentes frecuentemente expresaron que sienten una necesidad de estar conectados a las redes sociales. Además, mencionaron que experimentan inquietud, aburrimiento y tristeza cuando no pueden acceder a estas plataformas, incluso por un corto período de tiempo</p>



1859			<p>estuviera desconectada del mundo. A1M02: Me da ansiedad no saber qué está pasando. Siempre quiero estar conectado para no perderme nada. A1M06: La verdad es que me siento raro si no uso redes. Es como si me faltara algo en mi día. A1F01: Sí me siento inquieta, intranquila, por revisar mis redes sociales.</p>	<p>necesidad básica de hoy en día. D2M05: Me siento ansioso si no uso redes. A veces, tengo miedo de perderme algo importante. D2M06: Sí, porque en redes sociales puedo ver memes y videos que me hacen reír. Sin eso, me siento aburrida y ansiosa. D2M03: Si, porque mi grupito de amigos siempre está en línea. Si no estoy, siento que me están dejando fuera D2F08: La verdad es que me siento raro si no uso redes. Es como si me faltara algo en mi día. D2F04 Sí, porque en redes puedo expresarme. Si no estoy ahí, siento que no puedo compartir lo que pienso.</p>	
		<p>¿Sienten que sus padres no comprenden sus intereses y preocupaciones?</p>	<p>A1M02: Si, porque a veces les cuento sobre mis amigos y ellos no entienden por qué son importantes para mí A1F10: Si, porque cuando les hablo de mis intereses, como el arte, no se interesan ni me preguntan más sobre ello. A1F04: Si, a veces siento que no les importa lo que me preocupa. Mis problemas son diferentes a los de ellos.</p>	<p>D2M03: Yo creo que, mis padres no comprenden lo que es crecer hoy en día, las redes sociales son una gran parte de mi vida D2F04: No, porque ellos están al pendiente mío, y ellos me preguntan lo que hecho en mi vida diaria y se preocupan por mí. D2F07: si, totalmente de acuerdo. Ellos no</p>	<p>Por otro lado, los participantes expresan con frecuencia sienten que sus padres no comprenden sus intereses y preocupaciones, por ello recurren al uso de redes, esto se debe a que los padres no les prestan suficiente atención, además los jóvenes pasan la</p>



<p>1859</p> <p>Consecuencias del uso de redes sociales en el bienestar y rendimiento académico en el tiempo libre</p>			<p>A1F09: No, porque si si me brindan mucha confianza.</p> <p>A1M05: si, porque mis padres no comprenden mis intereses musicales. Siempre me dicen que escuche lo que ellos escuchaban, que mi música es fea.</p> <p>A1F08: Si, creo que no entienden la presión social que hay en mi colegio. A veces, me siento sola con mis preocupaciones.</p> <p>A1F03: Si, porque mi mamá casi no está pendiente, me dice que no tiene tiempo.</p> <p>A1F01: si, casi no pasan pendientes de mí, ni me escuchan, paso sola.</p> <p>A1M06: si, casi mi papá y mamá no están pendientes entonces casi siempre estoy sola.</p> <p>A1M07: si, a veces porque está ocupada y le presta atención a mi hermano que esta pequeño pasa más con él.</p>	<p>entienden la presión que siento en el colegio y cómo me afecta.</p> <p>D2M10: Si, porque cuando hablo de mis sueños, como ser Futbolista, solo me dicen que eso no es un trabajo real, que debo estudiar.</p> <p>D2F02: Si, porque cuando les cuento sobre mis amigos y sus problemas, parecen no entender lo que estoy sintiendo, me dicen que soy hombre y que no debo sentirme mal por cosas sencillas.</p> <p>D2F08: No porque si se preocupan por mí, porque tengo que esforzarme mucho en el colegio, sacar buenas notas y eso es lo que estoy haciendo.</p> <p>D2M09: Si, la verdad es que no comprenden mis intereses en las redes sociales. Siempre dicen que es solo un pasatiempo.</p> <p>D2M01: Sí porque ellos solo llegan a dormir.</p> <p>D2M06: Sí, porque cuando hablo de mis miedos, ellos piensan que son tonterías. No entienden lo que siento.</p> <p>D2M05: Sinceramente si, creo que no comprenden lo que es ser adolescente</p>	<p>mayor parte del tiempo solos.</p>
---	--	--	---	--	--------------------------------------



1859		<p>Prefieren emplear la mayor parte de su tiempo libre al uso de redes sociales que a realizar cualquier tipo de actividad física o recreativas (¿Futbol, danza, música, natación, lectura o manuales?</p>	<p>A1F03: No, yo prefiero realizar actividad física porque me mantiene ocupada. A1F10: Yo sí, porque en redes sociales siempre hay algo nuevo que ver. A veces, me aburro de hacer ejercicio. A1M05: Sí, porque en redes sociales puedo ver a mis amigos y estar al tanto de lo que hacen. No siempre tengo ganas de hacer deporte porque más utilizan las personas mayores la cancha. A1F09: Si, prefiero las redes porque puedo jugar juegos en línea con amigos. Es más divertido que ir a nadar. A1F04: No, yo prefiero hacer deporte porque me mantiene ocupado. A1F08: Si, porque en redes sociales siempre hay algo que me llama la atención. Las actividades físicas pueden ser aburridas A1F01: No, prefiero hacer deporte porque me mantiene ocupado y porque me gusta. A1M02: Si, prefiero estar en redes. Puedo ver series, memes y videos que me hacen reír en lugar de hacer ejercicio. A1M06: Si, porque me divierto más viendo memes, videos que hacer deporte resulta cansado. A1M07: Sí, porque me gusta utilizar las redes sociales es porque me comunico con la gente que no está conmigo.</p>	<p>hoy. Sus consejos a veces no aplican a mi vida</p> <p>D2M05: Prefiero las redes porque puedo hablar con mis amigos y ver videos divertidos. Es más entretenido que ir a jugar fútbol. D2F08: No, porque prefiero hacer algún ejercicio o manualidades para distraer la mente. D2M10: Si, las redes son más accesibles, puedo chatear y ver contenido sin necesidad de salir de casa. D2M09: Si, las redes sociales son más emocionantes, a veces, me siento más conectado ahí que en actividades físicas. D2M01: Si, porque en línea puedo descubrir nuevas cosas, como música y tendencias, que me interesan más que leer. D2F07: No, porque prefiero estar con mis amigos que, en el teléfono, ya que, con ellos me distraigo más y no en el teléfono. D2M03: Si, las redes son más entretenidas, a veces, me siento cansada para hacer actividades manuales o deportivas. D2M06: No, porque me gusta hacer deporte para</p>	<p>Los adolescentes muestran una clara preferencia por utilizar redes sociales en lugar de participar en actividades físicas. Este comportamiento resalta la tendencia actual de priorizar el tiempo en plataformas digitales sobre la actividad física.</p>
------	--	--	---	--	--



1859				<p>mejorar mi condición física y mental. D2F02: Si, prefiero las redes porque puedo expresarme de manera normal, a veces, las actividades manuales me aburren. D2F04: Prefiero estar en redes porque puedo aprender cosas nuevas. A veces, hacer deporte se siente como una pérdida de tiempo</p>	
		<p>¿Sus rendimientos académicos han disminuido debido a la distracción que genera el uso excesivo de redes sociales?</p>	<p>A1M05: Si, he bajado porque utilizo las redes sociales. A1F10: Si, porque he bajado mucho en las notas del colegio. A1F09: Si porque tengo bajas las calificaciones por estar en redes sociales. NA01: No, porque nunca me he bajado en notas. A1F04: Sí, me distraigo mucho en redes sociales y a veces no hago mis tareas. Mis notas han bajado. A1F08: Sí, porque me pongo a ver videos en TikTok en lugar de hacer mis deberes. Mis calificaciones han bajado A1M07: Si, he bajado porque le presto más atención al teléfono que a mis estudios. A1M02: Si, he bajado por estar mucho tiempo en el teléfono. A1F03: Si, pero no mucho solo en matemáticas estoy un poquito mal.</p>	<p>D2M01: si, yo si me eh descuidado por estar en el teléfono, me eh olvidado de hacer tareas. D2M03: No, porque debemos estar conscientes en como usamos el celular de que tenemos un tiempo para estar en el teléfono, también tenemos que tener tiempo para estudiar. D2M05: Si, se me ha olvidado de hacer las tareas por estar en el teléfono. D2F07: Si, me eh bajado en el rendimiento académico porque a veces sabemos estar más en el celular que estar haciendo tareas. D2M09: a veces, ya que también es una ayuda para investigar alguna cosa que</p>	<p>Los participantes mencionan con mayor frecuencia que el uso excesivo de las redes sociales y descuido han llevado a una disminución en su rendimiento académico. Esto sugiere que la distracción provocada por estas plataformas puede interferir con su capacidad para concentrarse en los estudios, lo que resulta en un bajo desempeño escolar</p>



1859			<p>A1M06: Yo si he bajado porque le presto más atención al teléfono en mis redes que a mis estudios.</p>	<p>necesitemos o una tarea. D2F02: Si, porque siempre me distraigo y me olvido de las cosas. D2F04: Definitivamente. Paso demasiado tiempo en Tik tok y eso me quita tiempo para estudiar. D2M06: Si porque me concentro más en ver videos que en otra cosa y me olvido de hacer las tareas. D2F08: Si me eh descuidado y eh bajado el rendimiento académico por estar viendo videos en las redes sociales. D2M10: Sí, a veces me quedo despierta hasta tarde en redes y al día siguiente no puedo concentrarme en clase</p>	
		<p>¿El uso excesivo de las redes sociales durante su tiempo libre ha afectado negativamente sus relaciones familiares y sociales?</p>	<p>A1F01: No, porque prefiero a mi familia. A1F10: Sí, porque en redes puedo encontrar personas que están pasando por lo mismo. Eso me ayuda a sentirme comprendida. A1M05: No, porque prefiero pasar tiempo con mi familia que en redes sociales. A1F09: Si, prefiero las redes. Puedo ver videos divertidos y eso me hace olvidar lo que me preocupa. A1F04: Si porque me divierto más en redes sociales que con mi familia</p>	<p>D2M09: No, yo prefiero estar con mis familiares ya que vienen una vez al año. D2F08: Cuando tengo problemas, me gusta ver videos de entretenimiento, porque me falta comprensión de mis padres. D2M01: No, prefiero estar con mi familia que estar en el teléfono. D2M05: Cuando tengo problemas, me gusta chatear. Porque mis padres no me escuchan.</p>	<p>Finalmente, en cuanto a los efectos los entrevistados detallan con mayor frecuencia, que el uso excesivo de las redes sociales tiene un efecto negativo en las relaciones familiares y sociales. Esto se debe, en parte, a la falta de atención que los padres dedican a sus hijos.</p>



1859			<p>A1F08: Sí, porque en redes puedo encontrar apoyo de amigos, en casa no.</p> <p>A1F03: Prefiero usar redes sociales. Me gusta ver historias de otras personas y eso me ayuda a sentirme menos sola.</p> <p>A1M02: Si, porque prefiero estar tiempo en el celular que, con mi familia, porque no me brindan atención.</p> <p>A1M06: Si, porque a veces hay familia que me cae mal</p> <p>A1M07: Sí, porque en redes siempre hay algo nuevo que ver, me ayuda a olvidar mis preocupaciones por un rato.</p>	<p>D2M03: No, prefiero a mi familia que con el teléfono y es etapa donde paso con mi familia</p> <p>D2F07: Uso redes para distraerme. A veces, es más fácil que enfrentar mis problemas directamente.</p> <p>D2F02: Sí, cuando estoy triste, me gusta ver fotos y publicaciones, me hace sentir que hay cosas buenas en el mundo</p> <p>D2F04: Si, yo prefiero hacer uso de redes sociales porque me caen mal la familia.</p> <p>D2M10: Uso redes para escapar. A veces, es más fácil que hablar de lo que me está pasando.</p> <p>D2M06: Cuando estoy pasando por un mal momento, me gusta ver videos de risa, en tik tok y eso me hace sentir mejor.</p>	
------	--	--	---	--	--



UNL

Universidad Nacional de Loja

Unidad de Educación a Distancia y en Línea

1859

Anexo 6. Anexo Ficha Bibliográfica:

<i>Anexo 6</i>						
Universidad Nacional de Loja						
<i>Carrera de Trabajo Social</i>						
<i>Unidad de Educación a distancia y en línea</i>						
N°	Autor(es)	Título del Artículo	Revista	Año	Categorías	Citas Clave
1	Alcívar Santan, Julio Isabel; Arteaga Linzán, Mónica María,	Redes sociales y convivencia familiar en la pandemia Covid 19. 2020: una mirada desde las ciencias de la información.	Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales.	2021	Uso de redes sociales	(Alcívar Santana & Arteaga Linzán, 2021) refieren que: “el uso de las redes sociales tiene varios fines, entre ellos el entretenimiento, la comunicación entre grupos familiares, profesionales o sociales, y especialmente la búsqueda de información” (p. 2).
2	Sebastian Vidal.	El Uso del Celular en Jóvenes	Tecnobits, revista de tecnología	2023	Accesibilidad a dispositivos electrónicos	Los avances en tecnología han transformado estos dispositivos en herramientas esenciales para la comunicación, el entretenimiento y el acceso a la información. Sin embargo, el uso desmedido y sin control del teléfono móvil entre los jóvenes genera diversas preguntas y preocupaciones respecto a su salud, desarrollo cognitivo y relaciones interpersonales (Vidal, 2023).
3	Erthal Henilson	Las redes sociales y su impacto en las relaciones familiares	Revista De noticias adventistas	2024	Influencia de la dinámica familiar en el uso de redes sociales.	El tiempo dedicado de manera prolongada a ciertas actividades puede disminuir la cantidad de tiempo de calidad que se pasa en interacciones cara a cara dentro del núcleo familiar, lo que puede debilitar los vínculos entre los miembros (Erthal , 2024).
4	Cortés Villalobos Nayareth Dayana	Redes sociales y su impacto psicológico en adolescentes	Revista Estudiantil PsicoUDA, Vol. 1, Núm. 1, 2024	2024	Influencia de la dinámica Social en el uso de redes sociales.	Un aspecto importante a considerar respecto al uso de redes sociales entre los adolescentes es su relación con la baja autoestima. Esta situación puede surgir debido a una serie de fracasos repetidos, lo que lleva a los jóvenes a sentirse inseguros acerca de



1859						cómo se perciben a sí mismos (Hervás, 2021 citado en Cortés Villalobos, 2024).
5	Chow Palacios, Kevin Mijail; Palacios Rizo, Rosa Aura	Adolescentes y el barrio en el tiempo libre	REVISTA UNIVERSITARIA DEL CARIBE / Volumen 26, No.1, enero -Junio	2021	Tiempo libre	El uso del tiempo libre es considerado por adolescentes como espacio de relajación y ocio, en el cual disponen de las actividades que más les gusta realizar, aunque puede variar de acuerdo a las actividades que realizan tanto de manera positiva o negativa (Chow Palacios & Palacios Rizo, 2021).
6	Prado Chala, Ronny Daniel	LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y EL USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES: REVISIÓN SISTEMÁTICA	Revista Científica ISSN: 2745 - 2891	2023	Calidad del tiempo libre	Sin embargo, hoy en día el uso del tiempo libre para los adolescentes puede ser beneficioso o resultar contraproducente, en dependencia al uso que se le dé, es decir, las actividades que se realiza en dicho tiempo, puesto que, actualmente el fácil acceso a dispositivos electrónicos mediante el uso constante de internet genera sedentarismo, motivo por el cual, los adolescentes van dejando de lado los hábitos saludables (Prado Chala, 2023).
7	Montes Vozmediano, Manuel; Pastor Ruiz, Yolanda; Martín Nieto, Rebeca; Atuesta Reyes, Juan D.	Smartphone y redes sociales: una aproximación a los usos, vulnerabilidades y riesgos durante la adolescencia en España y Colombia	Revista Espacios	2020	Riesgos del uso de redes sociales	Muchas adolescentes caen en eso por un simple pipopo". Debido a esto, las mujeres son frecuentemente víctimas de violaciones, secuestros y también se utilizan de manera ilegal para pedir dinero y extorsionar a las personas (Montes Vozmedian, Pastor Ruiz, Martín Nieto, & Atuesta Reyes, 2020)
8	Quijije Ríos; María Alexandra, Loor Campozano, César Antonio	Redes sociales y rendimiento académico en los estudiantes de octavo de básica superior	Revista Ciencia y Líderes	2023	Bajo rendimiento académico por el uso de redes sociales	El uso de teléfonos móviles y plataformas sociales como Instagram, Facebook, Twitter y TikTok se ha vuelto muy común, especialmente entre los jóvenes. Esta tendencia puede tener efectos adversos en su



1859						desempeño académico (Quijije Ríos & Loor Campozano, 2023).
9	Valencia Ortiz, Valeria; Cabero Almenara, Julio; Garay Ruiz, Urtza; Fernández Robles, Bárbara	Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes	Tecnología, Ciencia y Educación	2021	Repercusión del mal uso del tiempo libre en relación al uso de redes sociales	Según Marín et al., 2019; Reed y Reay, 2015 refieren que, dedicar una gran cantidad de tiempo a actividades recreativas se asocia con una disminución en la motivación para el estudio, así como con una baja capacidad de autorregulación y autoeficacia en el aprendizaje (Valencia-Ortiz, Cabero-Almenara, Garay Ruiz, & Fernández Robles, 2021).
10	Palacio Julve, Noe; Labanda Ciriano, Fernando	Efectos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes	Revista Médica	2024	Consecuencias del uso de redes sociales en el bienestar durante el tiempo libre	El uso intensivo de ciertas plataformas o tecnologías está vinculado a varios elementos, tales como la necesidad de sentirse parte de un grupo, el deseo de obtener reconocimiento social y la presión por estar a la par con los demás (Palacio Julve & Labanda Ciriano, 2024).



Anexo 7. Propuesta de intervención

Propuesta de intervención para promover el uso responsable de redes sociales y la optimización del tiempo libre en adolescentes de 12 a 15 Años del Barrio Esperanza, Cantón Olmedo.

ANTECEDENTES:

Las redes sociales han ganado popularidad en la sociedad y son un medio por el cual los adolescentes buscan socializar con amigos y familiares, así como con personas desconocidas durante el tiempo libre, lo que genera preocupación debido a los riesgos y los peligros asociados. Los adolescentes pueden desarrollar una adicción a las redes sociales porque son plataformas donde la dinámica es subir contenido constantemente e interactuar con personas diferentes, buscando quizá aprobación y aceptación de los demás, el uso de las redes sociales en el tiempo libre puede provocar ansiedad social porque los adolescentes pueden buscar una forma de encauzar este malestar a través del uso de estas plataformas, permitiendo deducir que las personas adictas a esta red social tienden a ser más vulnerables a dichas alteraciones del estado de ánimo y el comportamiento. Por ende, se ha observado un aumento en el uso de redes sociales en la actualidad, especialmente en los adolescentes de 12 a 15 años del barrio Esperanza. Las redes sociales se han convertido en el medio de comunicación más utilizado para interactuar con familiares, amigos, en general con otras personas en todo el mundo, y se han convertido en la principal actividad de tiempo libre de muchos jóvenes, brindándoles un espacio virtual para socializar y expresarse.

a. JUSTIFICACIÓN

Aunque las redes sociales se han convertido en un recurso esencial en nuestro día a día, esta afirmación, constata que hay una falta de supervisión familiar en relación al uso de Internet y las redes sociales. En este sentido, sostienen que el 56% de los jóvenes confirman que navegan por Internet sin supervisión alguna (Muñoz Franco, Díaz López, & Sabariego García, 2023)

Es más, las redes sociales han ganado popularidad en la sociedad y son un medio por el cual los adolescentes buscan socializar con amigos y familiares, así como con personas desconocidas durante el tiempo libre, lo que genera preocupación debido a los riesgos y los peligros asociados. Los adolescentes pueden desarrollar una adicción a las redes sociales porque son plataformas donde la dinámica es subir contenido constantemente e interactuar con personas diferentes, buscando quizá aprobación y aceptación de los demás, el uso de las redes sociales en el tiempo libre puede provocar ansiedad social porque los



adolescentes pueden buscar una forma de encauzar este malestar a través del uso de estas plataformas, permitiendo deducir que las personas adictas a esta red social tienden a ser más vulnerables a dichas alteraciones del estado de ánimo y el comportamiento (Castro Ríos, Gómez Sánchez, Rodríguez Yepes, Toro Carvajal, & Zapata Zapata, 2020, p.3).

Cabe aclarar que esta propuesta, pretende enseñar la importancia de planificar el tiempo libre para fomentar la realización de actividades productivas que resulten fructíferas para los adolescentes, por ende, el estudio tiene como objetivo desarrollar estrategias o actividades que fomenten el uso adecuado de las redes sociales.

En este sentido, es importante comprender y analizar los peligros y los desafíos que conlleva el uso excesivo de las redes sociales por parte de los adolescentes de 12 a 15 años del barrio Esperanza, con el propósito de proteger a los jóvenes de los peligros de las redes sociales, mediante el desarrollo y ejecución de actividades de prevención y sensibilización.

c. Marco Institucional

Este proyecto se desarrolla en el ámbito de la Carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja, la investigación se enmarca en los lineamientos la Constitución de la República del Ecuador (2008) en su artículo 39 establece que el Estado debe garantizar los derechos de los jóvenes y fomentar su participación en todos los ámbitos, especialmente en el poder público. Esto subraya la necesidad de crear un ambiente propicio para el desarrollo de los adolescentes. El artículo 44 refuerza que el Estado, la sociedad y la familia deben priorizar el bienestar integral de niñas, niños y adolescentes, asegurando que sus derechos sean respetados y que su interés superior sea fundamental. Este enfoque es crucial para manejar el uso de redes sociales en su tiempo libre, promoviendo experiencias digitales positivas. Asimismo, el Código de Niñez y Adolescencia (CONA), en su artículo 8, resalta la corresponsabilidad del Estado, la sociedad y la familia para proteger los derechos de los menores. Esto implica adoptar medidas que fomenten un uso responsable de las redes sociales. Por lo tanto, tanto la Constitución como el CONA establecen un marco legal sólido que respalda la intervención en el uso de redes sociales por adolescentes, promoviendo un entorno digital seguro y enriquecedor en el barrio Esperanza, cantón Olmedo.

d. Objetivo

Objetivo General: Analizar la incidencia que genera el uso de las redes sociales durante el tiempo libre en adolescentes de 12 a 15 años, barrio Esperanza, cantón Olmedo.

Objetivos Específicos:

1. Fomentar el buen uso del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años del barrio Esperanza, del Cantón Olmedo por medio de distintas actividades para el desarrollo integral.
2. Evaluar los efectos positivos y negativos que el uso de redes sociales tiene en el desarrollo social y emocional de los adolescentes en el barrio Esperanza, cantón Olmedo.
3. Garantizar la participación activa en actividades que beneficien a la comunidad propiciadas por los jóvenes y adolescentes de la comunidad, con el fin de mejorar el conocimiento y las habilidades en el uso de redes sociales.

e. METAS

- Desarrollar y ejecutar un plan de acción con estrategias sobre el uso responsable de redes sociales y la gestión del tiempo libre.
- Implementar campañas de sensibilización a los adolescentes del barrio Esperanza, enfocadas en el impacto positivo y negativo del uso de redes sociales.
- Fomentar la participación comunitaria en grupos focales promoviendo la discusión sobre el uso responsable de redes.

f. Beneficiarios-

Directos	Indirectos
Las principales beneficiarias de esta propuesta de intervención serán las y los adolescentes del barrio la Esperanza, cantón Olmedo. Este grupo se verá favorecido a través de actividades diseñadas para optimizar su tiempo libre y promover un uso responsable y adecuado de las redes sociales, contribuyendo así a su desarrollo personal y social.	Se incluirá a las familias de las y los adolescentes, quienes recibirán herramientas para apoyar el uso responsable de las redes sociales; la comunidad en general, que disfrutará de un entorno más seguro; organizaciones comunitarias, que enriquecerán sus programas; y adultos jóvenes, que también se beneficiarán de

estrategias que promuevan un uso positivo de las redes sociales.

g. Plan de acción:

Diagnóstico Participativo	Educación y Sensibilización	Fortalecimiento de Mecanismos de Protección	Capacitación a la comunidad	Evaluación y Monitoreo
<ul style="list-style-type: none"> Organizar grupos focales con jóvenes para discutir sus percepciones sobre el uso de redes sociales y el tiempo libre. 	<ul style="list-style-type: none"> Implementación de talleres interactivos sobre el uso responsable de redes sociales, dirigidos a adolescentes, padres y educadores. 	<ul style="list-style-type: none"> Crear un espacio de apoyo donde los jóvenes puedan reportar experiencias negativas relacionadas con el uso de redes sociales. 	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar recursos y herramientas a los padres de familia para que puedan guiar a los jóvenes en un uso responsable de la tecnología. 	<ul style="list-style-type: none"> Diseñar un sistema de seguimiento para evaluar la efectividad de los talleres y campañas, utilizando encuestas y entrevistas antes y después de las actividades.

Anexo 8. Memoria Fotográfica



- Organización de grupos focales con jóvenes para discutir sus percepciones sobre el uso de redes sociales y el tiempo libre



Espacio donde los jóvenes puedan reportar experiencias negativas relacionadas con el uso de redes sociales.



1859

unl

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea



Talleres interactivos sobre el uso responsable de redes sociales, dirigidos a adolescentes y padres.

