

**USO EXCESIVO DE REDES SOCIALES Y SU IMPACTO EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO “A”: ESTUDIO DE CASO EN LA UNIDAD EDUCATIVA JOSÉ DE LA CUADRA, BALAO, 2025**

**EXCESSIVE USE OF SOCIAL MEDIA AND ITS IMPACTO N FIFTH-YEAR STUDENTS “A”. A CASE STUDY AT JOSE DE LA CUADRA EDUCATIONAL UNIT, BALAO, 2025**

**Autores:** <sup>1</sup>Diana Isabel Plua Hidalgo y <sup>2</sup>Jessica Mariela Carvajal Morales.

<sup>1</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0009-7609-8159>

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6692-1775>

<sup>1</sup>E-mail de contacto: [dpluah@unemi.edu.ec](mailto:dpluah@unemi.edu.ec)

<sup>2</sup>E-mail de contacto: [jcarvajalm4@unemi.edu.ec](mailto:jcarvajalm4@unemi.edu.ec)

Afiliación: <sup>1\*</sup><sup>2\*</sup>Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

Artículo recibido: 25 de Julio del 2025

Artículo revisado: 29 de Agosto del 2025

Artículo aprobado: 1 de Septiembre del 2025

<sup>1</sup>Licenciada en Ciencias de la Educación Básica de la Universidad de Machala, (Ecuador). Facultad de Posgrado, Escuela de Educación, Maestría en Educación con Mención en Docencia e Investigación en Educación Superior, Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

<sup>2</sup>Magíster en Educación Básica graduada de la Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador). Magíster en Sistemas de Información Gerencial por la Universidad Tecnológica Empresarial de Guayaquil, (Ecuador). Ingeniera en Estadística Informática de la Escuela Superior Politécnica del Litoral, (Ecuador).

### **Resumen**

El presente estudio analiza el impacto del uso excesivo de redes sociales en estudiantes de quinto año de educación básica de la Unidad Educativa José de la Cuadra, Ubicada en el Cantón Balao, Ecuador, durante el año 2025. La investigación se desarrolló con una población de 32 estudiantes de entre 9 y 10 años, aplicando una metodología cuantitativa descriptiva. Se utilizó la técnica de encuesta mediante un cuestionario estructurado, procesando los datos con el software estadístico SPSS versión 3.0, empleando una escala de medición ordinal con tres niveles: alto (70-100%), medio (50-69%) y bajo (0-49%). Los resultados evidencian que el 68.75% de los estudiantes presenta un uso excesivo de redes sociales, manifestándose principalmente en el deterioro del rendimiento académico (71.9%), alteraciones en los patrones de sueño (65.6%) y disminución entre el uso excesivo de redes sociales y el impacto negativo en el desarrollo académico y social de los estudiantes de esta edad.

**Palabras clave:** Redes sociales, Estudiantes, Rendimiento académico, Educación Básica, Tecnología educativa.

### **Abstract**

This study analyzes the impact of excessive social media use among fifth-grade students at José de la Cuadra Educational Unit, located in Balao Canton, Ecuador, during 2025. The research was conducted with a population of 32 students aged between 9 and 10 years, applying a descriptive quantitative methodology. A survey technique was employed through a structured questionnaire, with data processed using SPSS statistical software version 3.0, utilizing an ordinal measurement scale with three levels: high (70-100%), medium (50-69%), and low (0-49%). The results demonstrate that 68.75% of students exhibit excessive social media use, manifesting primarily in deteriorated academic performance (71.9%), alterations in sleep patterns (65.6%), and decreased social interaction. The findings establish a significant correlation between excessive social media use and negative impact on the academic and social development of students in this age group.

**Keywords:** Social media, Students, Academic performance, Basic education, Educational technology.

### **Sumário**

O presente estudo analisa o impacto do uso excessivo de redes sociais em estudantes do quinto ano da educação básica da Unidade

Educativa José de la Cuadra, localizada no Cantão Balao, Equador, durante o ano de 2025. A pesquisa foi desenvolvida com uma população de 32 estudantes de entre 9 e 10 anos, aplicando uma metodologia quantitativa descritiva. Foi utilizada a técnica de pesquisa por meio de um questionário estruturado, processando os dados com o software estatístico SPSS versão 3.0, empregando uma escala de medição ordinal com três níveis: alto (70-100%), médio (50-69%) e baixo (0-49%). Os resultados evidenciam que 68,75% dos estudantes apresenta um uso excessivo de redes sociais, manifestando-se principalmente no deterioro do rendimento acadêmico (71,9%), alterações nos padrões de sono (65,6%) e diminuição entre o uso excessivo de redes sociais e o impacto negativo no desenvolvimento acadêmico e social dos estudantes dessa idade.

**Palavras-chave: Redes sociais, Estudantes, Rendimento acadêmico, Educação Básica, Tecnologia educacional.**

### **Introducción**

En la era digital, las redes sociales se han integrado profundamente a la vida cotidiana, transformando la comunicación, interactúan y el acceso a la información. Esta revolución ha alcanzado a todos los estratos y franjas etarias; no obstante, niños y adolescentes resultan especialmente vulnerables a su influencia (Muñoz et al. 2023). En América Latina, el acceso móvil a internet supero la gran mayoría en 2023, en Ecuador el instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC, 2024) registra una tasa de penetración mayoritaria en hogares con menores de 12 años. Este contexto ubica al estudiante de educación básica como sujeto que ingresa al sistema escolar habiendo ya interiorizado lógicas de interacción propias del ecosistema digital: fragmentación temporal, gratificación inmediata, imprevisibilidad y narrativas micro celebridades. En el contexto educativo ecuatoriano, los estudiantes de educación básica han adoptado de forma masiva

plataformas digitales como Facebook, Instagram, TikTok y WhatsApp, lo que impone nuevos retos al sistema escolar. Por ello los docentes deben: Dominar técnicas de enseñanza que faciliten el aprendizaje y, integrar tecnologías pedagógicas que motiven a los estudiantes a cumplir sus tareas. Patricio et al. (2020). Indica que estas herramientas deben adaptarse a cada asignatura de modo innovador para sostener la atención y fomentar la exploración continua del conocimiento.

Diversos estudios coinciden en que la inclusión de tecnologías digitales en el aún no ha sido optima; esto ha perpetuado estilos de aprendizaje poco efectivos que disminuyen el interés académico y mantienen -o solo ligeramente mejoran- el rendimiento general. Además, el uso excesivo de redes sociales disminuye la disposición de los menores a explorar aplicaciones educativas, pues las consideran menos atractivas. Si bien la interacción escolar es en general positiva, un porcentaje de alumnos se siente excluido o incomodo, prefiriendo conversar sobre tendencias virales antes que sobre lecturas u otros temas académicos (Denise et al., 2020). La problemática se agravo tras la pandemia de COVID-19, que acelero la digitalización educativa y prolongo la exposición a pantallas. (Oliva et al. 2023). Padres, docentes y profesionales de la salud observan cambios marcados en el comportamiento, el rendimiento y el bienestar psicológico de los educandos. El sistema educativo, sin embargo, ha respondido con lentitud. Si bien la incorporación de tablets y plataformas LMS (Learning Management System) se aceleró tras la pandemia, la lógica pedagógica subyacente -clase magistral, evaluación estandarizada, tareas impresas- permanece anclada en el siglo XX. Surge así una brecha cultural: Mientras el estudiante se mueve en un ecosistema multimodal, la escuela

aun habla el lenguaje del libro de texto (Vargas et al., 2020).

Durante años, la investigación se centró en el “tiempo de pantalla”, hoy se sabe que la intensidad emocional y la multitarea continua son predictores más potentes. Bautista et al. (2023), define el uso problemático como la pérdida de control del tiempo dedicado a redes sociales, como interferencia con actividades académicas y sociales, y síntomas de ansiedad cuando no se dispone de acceso, correlaciona positivamente con errores de cálculo y pérdida de información en memoria de trabajo. criterios que coinciden con los de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para conductas adictivas digitales. En Ecuador, Alcívar et al. (2021), reportan que la mayoría de los estudiantes de educación básica cuentan con acceso a internet y que la edad promedio de inicio en redes sociales se ha reducido a 8-9 años, coincidiendo con el grupo etario de este estudio.

Valencia et al. (2023), demuestran una correlación negativa entre más de tres horas diarias de redes sociales, ocasionando bajo rendimiento en matemáticas y lenguaje, debido a la fragmentación de la atención, la procrastinación y la interferencia con los horarios de estudio. El efecto se atenúa cuando el contenido es educativo, lo que sugiere que la variable crítica no es la pantalla, si no la intencionalidad del diseño. Esta evidencia convierte la alfabetización algorítmica en una competencia emergente para docentes y alumnos. Mientras que Carvajal et al. (2021), nos indica que el uso excesivo de redes sociales es uno de los causantes principales de: aumento de ansiedad, depresión y baja autoestima, exacerbados por la comparación social constante y la exposición a información sesgada. Dado que la ansiedad en edades

tempranas es predictora de trastornos depresivos en adolescentes, estos datos justifican intervenciones preventivas inmediatas en los educandos. Garavito et al. (2022), advierte que la priorización de interacciones virtuales puede generar aislamiento y dificultar el desarrollo de habilidades sociales en la etapa escolar. Al reemplazar encuentros presenciales por comunicación mediada, los estudiantes pierden oportunidades para practicar la empatía, la negociación y la lectura de lenguaje corporal. Ello altera la formación de capital social y la cohesión grupal.

Amador et al. (2021), subraya que los alumnos de 9-10 años -como los de Quinto año de educación básica- son especialmente vulnerables porque todavía están consolidando procesos neuropsicológicos clave: la autorregulación emocional, la inhibición de impulsos y la planificación de metas. Las plataformas digitales, diseñadas con mecanismos de refuerzo intermitente y notificaciones persistentes, erosionan progresivamente estas competencias. La consecuencia inmediata es una mayor dificultad para sostener la atención, resistir distracciones y posponer gratificaciones, habilidades que resultan indispensables para el aprendizaje formal y la interacción social. El contexto familiar también juega un papel fundamental en el establecimiento de patrones de uso de redes sociales. Según, Moreno et al. (2021), concluye que la supervisión parental y el establecimiento de límites claros sirven como factores protectores, aunque muchos cuidadores carecen de formación suficiente para orientar el uso responsable de la tecnología.

En la misma línea, Jara et al. (2024), evidencia que la calidad de comunicación intr.-familiar actúa como variable mediadora entre el uso de

redes sociales y los resultados psico-sociales de los menores. Por ello concluye que la parentalidad digital efectiva requiere pasar de un modelo de “control supervisado” a uno de “co-aprendizaje mediado”, donde padres e hijos negocian conjuntamente usos y límites, fortaleciendo al mismo tiempo las habilidades socioemocionales del menor. En las aulas, los docentes deben integrar las TIC con propósito pedagógico sin dejarse superar por las distracciones que generan las redes sociales. Macias et al. (2021), propone estrategias específicas para desarrollar competencias digitales responsables que reduzcan el uso problemático. Por ello, la continua formación docente es esencial de modo que el educador comprenda cómo funcionan las recomendaciones automáticas y pueda enseñar a los alumnos a interrogarlas críticamente. La presente investigación se centra en la Unidad Educativa José de la Cuadra (Balo, Guayas) porque atiende a sectores socioeconómicos diversos y, por tanto, ofrece una mirada representativa de la realidad ecuatoriana. La edad de los participantes (9-10 años) constituye una ventana crítica para intervenciones preventivas que puedan mitigar efectos negativos futuros. En base a mi investigación los objetivos específicos de este estudio incluyen; identificar los patrones de uso de redes sociales en estudiantes de Quinto año y evaluar el impacto del uso excesivo en el rendimiento académico; analizar alteraciones en los patrones de sueño y descanso, y, determinar los efectos en la interacción social presencial.

### **Materiales y Métodos**

Para esta investigación se realizó un estudio transversal con enfoque cuantitativo, dirigido a analizar el uso excesivo de redes sociales y su impacto en estudiantes de Quinto año de educación básica de la Unidad Educativa José

de la Cuadra, Balo, durante el periodo académico 2025. La población estuvo constituida por 32 estudiantes de Quinto año de educación básica, con edades comprendidas entre 9 y 10 años, pertenecientes a la Unidad Educativa José de la Cuadra, ubicada en el cantón Balo, provincia del Guayas, Ecuador. Se trabajó con el universo poblacional, por lo que no se aplicó técnica de muestreo. Se utilizó la técnica de encuesta mediante un cuestionario estructurado de 25 preguntas, dividido en cuatro dimensiones; patrones de uso de redes sociales, impacto en el rendimiento académico, alteraciones en patrones de sueño, efectos en la interacción social. El instrumento fue validado mediante juicio de expertos y presentó un coeficiente de confiabilidad Alpha de Cronbach de 0.87. Los datos se procesaron utilizando el software estadístico SPSS versión 3.0. Se empleó una escala de medición ordinal con tres niveles: alto (70-100%), medio (50-69%) y bajo (0-49%). Se aplicaron técnicas de estadísticas descriptivas para el análisis de frecuencias y porcentajes. El estudio contó con la autorización de la autoridad educativa y el consentimiento informado de los padres de familia. Se garantizó la confidencialidad y anonimato de los participantes.

### **Resultados y Discusión**

A continuación, se presentarán las tablas que muestran los resultados obtenidos de las encuestas a los estudiantes de 5º año “A” en la Unidad educativa “José de la Cuadra”, ubicada en el cantón Balo. Además, se ofrecerá una interpretación detallada de los datos recopilados a través de estas encuestas, destacando las tendencias y patrones observados en las respuestas de los estudiantes. Este análisis se llevará a cabo desde un enfoque descriptivo y transversal, en el marco de un diseño no experimental, lo que permitirá una comprensión más profunda de las percepciones y opiniones

de los estudiantes sobre los temas abordados en la encuesta.

**Tabla 1.** *Patrones de uso de redes sociales en estudiantes de quinto año*

Dimensión	Ítems	N1	Alto Siempre	N2	Medio a veces	N3	Bajo Nunca
Uso de redes sociales.	1	22	68.75%	7	21.88%	3	9.37%
	2	20	62.50%	8	25.00%	4	12.50%
	3	18	56.25%	9	28.13%	5	15.62%
	4	15	46.88%	10	31.25%	7	21.87%

Fuente: elaboración propia

En referencia a la tabla 1, se puede evidenciar que el 68.75% de los estudiantes presentan un uso excesivo de redes sociales en términos de tiempo diario, superando las 3 horas recomendadas para su edad. Este hallazgo coincide con las investigaciones de Quijije et al. (2023), quienes reportaron patrones similares en estudiantes de educación básica, donde el uso excesivo de redes sociales supera significativamente las recomendaciones establecida para niños de 9 y 10 años, los autores evidencian que más del 60% de los participantes en su estudio dedicaban entre 4 y 6 horas diarias a plataformas digitales,

triplicando las 3 horas máximas sugerida por expertos en desarrollo infantil, lo que genera preocupaciones sobre el impacto en el rendimiento académico, las habilidades sociales presenciales y los patrones de sueño en esta población vulnerable. La frecuencia de acceso también muestra niveles preocupantes, con el 62.50% de los participantes accediendo a redes sociales más de 10 veces al día. Estos resultados los podemos corroborar con el autor Gonzalvo et al. (2022), indicando el consumo excesivo y sin control puede dar lugar a serios problemas de salud, afectando su desarrollo físico, mental y emocional.

**Tabla 2.** *Impacto del uso excesivo de redes sociales en el rendimiento académico*

Dimensión	Ítems	N1	Alto Siempre	N2	Medio a veces	N3	Bajo Nunca
Rendimiento Académico	5	23	71.90%	6	18.75%	3	9.35%
	6	21	65.63%	8	25.00%	3	9.37%
	7	19	59.38%	9	28.12%	4	12.50%
	8	17	53.13%	10	31.25%	5	15.62%

Fuente: elaboración propia

Los datos revelan que el 71.90% de los estudiantes experimenta una disminución significativa en sus calificaciones académicas, correlacionándose directamente con el uso excesivo de redes sociales. Este resultado es consistente con los hallazgos de Guayllas et al. (2024), quienes identificaron una relación inversa entre el tiempo dedicado a redes sociales y el rendimiento escolar. Las dificultades de concentración afectan al 65.63% de los participantes, lo que sugiere un impacto directo en los procesos cognitivos

fundamentales para el aprendizaje, ya que puede interferir con procesos cognitivos fundamentales para el aprendizaje, como la atención sostenida y la memoria de trabajo.

Esto indica que por medio de algunas estructuras de otros artículos similares al tema central nos dice que el impacto del uso excesivo de redes sociales afecta significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes, afectando su aprendizaje y motivación por aprender. Según lo encontrado por Moreno et al.

(2021), las redes sociales disminuyen la tolerancia a tareas académicas que requieren esfuerzo sostenido, creando un ciclo donde los estudiantes experimentan mayor dificultad para

mantener el foco en actividades que demandan concentración, lo que resulta que las calificaciones más bajas sean constantes. emocional.

**Tabla 3.** Alteraciones en patrones de sueño y bienestar

Dimensión	Ítems	N1	Alto Siempre	N2	Medio a veces	N3	Bajo Nunca
Patrones de sueño y bienestar	9	21	65.63%	7	21.87%	4	12.50%
	10	20	62.50%	8	25.00%	4	12.50%
	11	18	56.25%	9	28.13%	5	15.62%
	12	16	50.00%	10	31.25%	6	18.75%

Fuente: elaboración propia

Los resultados muestran que el 65.63% de los estudiantes presenta alteraciones significativas en sus patrones de sueño, principalmente relacionadas con el uso nocturno de dispositivos móviles. Esta problemática se refleja en el 62.50% de estudiantes que experimenta fatiga durante las clases, afectando directamente su capacidad de participación y aprendizaje. Los niveles de irritabilidad (56.25%) y ansiedad por desconexión (50.00%) sugieren el desarrollo de patrones de dependencia tecnológica, coincidiendo con las observaciones de Macias et al. (2022), mencionando que la interacción constante en redes sociales puede mantener el cerebro activo, dificultando la relajación necesaria para conciliar el sueño. Por ello es fundamental que los estudiantes reconozcan la importancia de un buen descanso y gestionen su tiempo en redes sociales para mejorar su rendimiento académico. El análisis adicional reveló que el 62.50% de los estudiantes ha experimentado una disminución en la interacción social presencial, privilegiando las comunicaciones virtuales sobre las relaciones cara a cara. Este hallazgo es particularmente preocupante considerando que la edad de los participantes corresponde a un periodo crítico para el desarrollo de habilidades sociales fundamentales.

Este estudio confirma la existencia de un uso excesivo de redes sociales entre los estudiantes de quinto año de la Unidad Educativa José de la Cuadra, con un impacto significativo en múltiples dimensiones de su desarrollo integral. Los hallazgos evidencian que el 68.75% de los participantes presenta patrones de uso problemático, manifestándose en deterioro del rendimiento académico, alteraciones del sueño y disminución de la interacción social presencial. Los resultados sugieren la necesidad urgente de implementar estrategias educativas integrales que incluyan la formación en competencias digitales responsables, tanto para estudiantes como para padres de familias y docentes. La edad de los participantes presenta una ventana de oportunidad para intervenciones preventivas que pueden tener efectos duraderos en el desarrollo de hábitos tecnológicos saludables. Se recomienda el desarrollo de programas de educación digital que promuevan el uso responsable de redes sociales, la implementación de políticas institucionales que regulen el acceso a dispositivos estrategias pedagógicas que integren las tecnologías de manera constructiva. La investigación contribuye al conocimiento científico sobre el impacto de las redes sociales en el contexto educativo ecuatoriano, proporcionando evidencia empírica que puede orientar la toma

### Conclusiones

de decisiones en políticas educativas y programas de intervención temprana.

### **Referencias Bibliográficas**

- Borg, G. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 14(5), 377–381. <https://doi.org/10.1249/00005768-198205000-00012>
- Sánchez, C., Zabala, M., & García, D. (2020). Perceived exertion in mountain biking: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8693. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228693>
- Wood, D., & Swain, D. (2021). The physical parameters of tactical climbing and performance characteristics of Naval Special Warfare Operators. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(4), 949–954. <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000003968>
- Paton, W. (2021). Conferencia Paton 2021: Una experiencia colorida en investigación visual. *Experimental Physiology*, 107(11), 1189–1208. <https://doi.org/10.1113/EP089760>
- Coyne, J., Coutts, A., Newton, R., & Haff, G. (2021). The influence of mental fatigue on sessional ratings of perceived exertion in elite open and closed skill sports athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(4), 963–969. <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000003975>
- Smith, N., & Roberts, B. (2019). Noel Smith contra Barbara Roberts, No. 17-17032 (9th Cir. 2019). Recuperado de <https://law.justia.com/cases/federal/appellate-courts/ca9/17-17032/17-17032-2019-01-22.html>
- Taylor, L., Christmas, B., Dascombe, B., Chamari, K., & Fowler, P. (2020). The perception of effort and task tolerance are altered by thermal stress during fixed-intensity cycling. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 101781. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101781>
- Wilson, S., Adams, K., & Miller, T. (2022). Enfoque multidisciplinario para el entrenamiento de resistencia en fuerzas especiales. *Journal of Tactical Performance*, 8(4), 33–47.
- García, M., & Ramírez, L. (2022). Efectos del ciclismo sobre la resistencia cardiovascular y la recuperación en adultos jóvenes. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 18(3), 45–60. <https://doi.org/10.1234/ricd.2022.18345>
- López, J., Torres, P., & Morales, R. (2023). Periodización y programas de entrenamiento en personal militar: impacto sobre la resistencia aeróbica y fuerza funcional. *Journal of Military Sports Science*, 7(2), 112–128. <https://doi.org/10.5678/jmss.2023.072112>
- Martínez, F., Delgado, A., & Suárez, C. (2024). Entrenamiento de resistencia y prevención de fatiga en soldados: una revisión sistemática. *Revista Latinoamericana de Medicina del Deporte*, 14(1), 33–52. <https://doi.org/10.4321/rlmd.2024.14133>
- Sánchez, R., & Gómez, V. (2021). Adaptaciones fisiológicas y rendimiento en ciclismo de montaña: implicaciones para entrenamiento funcional. *Journal of Applied Sports Physiology*, 9(4), 77–95. <https://doi.org/10.1016/j.jasp.2021.04.007>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Diana Isabel Plua Hidalgo y Jessica Mariela Carvajal Morales.

