

TRABAJO FIN DE GRADO
GRADO EN MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

**EL IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN LA EDUCACIÓN Y
LA NECESIDAD DE LA FORMACIÓN DOCENTE PARA SU USO
RESPONSABLE**

REVISIÓN TEÓRICA

AUTOR: DANIEL SANTANA PÉREZ

TUTORA: GISELA DE LA GUARDIA MONTESDEOCA

CURSO 2023-2024
CONVOCATORIA DE JUNIO

RESUMEN

El propósito del presente trabajo es profundizar en el impacto de las redes sociales en la educación y la necesidad de formación docente para su uso responsable. Para ello, se ha realizado una revisión bibliográfica de treinta y dos artículos con el objetivo de analizar tanto los beneficios como los riesgos de adicción que pueden generar las redes sociales, concretamente en los estudiantes universitarios de magisterio. La investigación revela diversos problemas y oportunidades asociados al uso de estas plataformas en el ámbito educativo, destacando la importancia de una formación específica y contextualizada para docentes y futuros docentes.

PALABRAS CLAVE: redes sociales, educación, salud mental, rendimiento académico, formación docente, adicción.

ABSTRACT

The purpose of this Final Degree Project is to explore the impact of social networks on education and the need for teacher training for their responsible use. To this end, a literature review of thirty-two articles has been carried out to analyse both the benefits and the risks of addiction that social networks can generate, specifically among university education students. The research reveals various problems and opportunities associated with the use of these platforms in the educational field, highlighting the importance of specific and contextualized training for teachers and future educators

KEY WORDS: social networks, education, mental health, academic performance, teacher training, addiction.

ÍNDICE

RESUMEN.....	2
1. INTRODUCCIÓN.....	2
1.1 JUSTIFICACIÓN	2
1.2 OBJETIVOS	3
1.3 METODOLOGÍA	3
2. REDES SOCIALES.	6
2.1 PROBLEMAS CAUSADOS POR EL USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES	6
2.2 CONSECUENCIAS EN LA SALUD MENTAL Y FÍSICA	8
2.3 ESTUDIOS REALIZADOS SOBRE LO QUE PUEDE PRODUCIR LAS REDES SOCIALES EN LOS JÓVENES ..	10
3. LA VULNERABILIDAD DE LOS JÓVENES UNIVERSITARIOS AL USO ABUSIVO DE LOS MÓVILES Y A LAS REDES SOCIALES.....	16
4. CONTEXTO DIDÁCTICO DE LAS REDES SOCIALES. DEBILIDADES Y FORTALEZAS EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO	19
5. RESULTADOS.....	21
6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	24
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	27

1. Introducción

En la era digital, el impacto de las redes sociales ha transformado radicalmente la forma en que los jóvenes en general y nosotros, que nos estamos formando para ser maestros y maestras en un futuro profesional, interactuamos, nos relacionamos y percibimos el mundo que nos rodea. En este contexto, nos encontramos en un entorno digital que ofrece una conectividad instantánea, pero que también produce ciertas consecuencias para nuestro bienestar emocional y nuestra salud mental. Durante nuestra etapa de formación universitaria, estamos en un proceso fundamental del desarrollo de nuestra identidad, donde nuestro autoconcepto y aspectos como nuestra autoestima también están presentes. Sin embargo, el uso inadecuado de herramientas como las redes sociales puede ser perjudicial y la imagen idealizada que se proyecta en estas plataformas puede generar una distorsión entre la realidad y la percepción de uno mismo, lo que puede desencadenar problemas de ansiedad, depresión, estrés, insomnio o bajo rendimiento académico. A medida que las redes sociales se vuelven frecuentes en nuestra vida cotidiana, surge la necesidad de comprender cómo su uso puede influir en nuestra salud mental y qué papel puede desempeñar la educación en la prevención de los efectos negativos asociados.

1.1 Justificación

Este estudio es relevante porque busca examinar el impacto que las redes sociales, especialmente plataformas como *Instagram* y *TikTok*, tienen en la salud mental de los jóvenes en formación. Nos centraremos en un grupo específico como los estudiantes universitarios en formación docente, el estudio aborda una población que puede verse particularmente afectada por las consecuencias negativas de un uso inadecuado de las redes sociales.

Al entender las diversas influencias de las redes sociales sobre la conducta y el bienestar emocional de los y las estudiantes, este estudio puede contribuir a la elaboración de estrategias educativas más efectivas que promuevan un uso saludable y responsable de estas plataformas. La educación juega un papel crucial en la prevención de los efectos negativos asociados con el uso de redes sociales, y este estudio puede proporcionar información valiosa para el desarrollo de programas educativos que aborden estos problemas que pueden surgir.

Además, la justificación de este estudio radica en su capacidad para complementar los estudios sobre los conocimientos existentes en la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental de los jóvenes en formación.

1.2 Objetivos

Objetivo general:

El propósito principal de este estudio es examinar las diversas influencias que las redes sociales tienen sobre nuestras conductas, comportamientos y hábitos de consumo, como jóvenes que nos estamos formando para ser docentes en un futuro profesional, con el fin de comprender cómo estas influencias impactan en nuestra salud mental y las posibles soluciones que puede haber en la educación.

Objetivos específicos:

- Estudiar y analizar en profundidad las interacciones entre el uso de redes sociales y lo que puede producir en la salud mental de los jóvenes en formación, centrándonos en las situaciones que pueden dañar nuestro bienestar emocional y resaltando las consecuencias adversas que pueden surgir si las redes sociales no se utilizan de manera adecuada.
- Analizar las consecuencias del uso excesivo de las redes sociales en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios en formación docente.
- Identificar Patrones de Uso y Preferencias de Redes Sociales entre Estudiantes Universitarios.
- Examinar el papel crucial que puede desempeñar la educación en un uso más saludable y responsable de las redes sociales, con el fin de mejorar el bienestar emocional y la salud mental de los jóvenes en formación en la sociedad actual.

1.3 Metodología

Tras la indagación de información para poder realizar esta revisión teórica, podemos decir que se ha recurrido a buscar en las siguientes bases de datos:

- Punto Q.
- *Google Académico*.
- Biblioteca de la ULL.

Siendo estos tres anteriores los más utilizados, también contribuyeron a encontrar la información requerida en artículos, libros, revistas, etc., en:

- *Dialnet.*
- *Web of Science (WOS).*
- *Scopus.*
- *Scielo.*
- *ERIC.*

Para poder obtener una búsqueda más eficiente se han buscado unas palabras claves como "redes sociales", "salud mental", "jóvenes universitarios", "rendimiento académico", "educación y redes sociales", "adicción a las redes sociales" o "formación universitaria"; de esta manera, se empleó una búsqueda efectiva.

Para la selección de los artículos analizados se establecieron los siguientes criterios de inclusión:

- **Área de conocimiento:** Se seleccionaron estudios pertenecientes a las áreas de Educación y Psicología, dado que estos campos proporcionan una perspectiva más completa sobre los efectos de las redes sociales en la salud mental y el rendimiento académico de los jóvenes.
- **Tipo de estudio:** Se incluyeron estudios teóricos, empíricos y revisiones teóricas que abordaran de manera directa o indirecta el impacto de las redes sociales en los jóvenes universitarios.
- **Tipo de documentos:** Se consideraron artículos de revistas científicas, tesis y capítulos de libros.
- **Intervalo de años de publicación:** La mayoría de estudios seleccionados fueron publicados desde el año 2015 hasta el 2024, con el fin de obtener información actualizada y relevante sobre el tema.
- **Idiomas:** Se incluyeron estudios publicados en español e inglés.

Los criterios de exclusión aplicados fueron:

- **Estudios fuera del ámbito educativo o psicológico:** Se excluyeron aquellos estudios que no pertenecían a las áreas de Educación o Psicología.
- **Documentos de opinión o ensayos:** No se consideraron documentos que no presentaran una base teórica sólida o que no estuvieran respaldados por datos empíricos.
- **Publicaciones anteriores a 2015:** Se intentaron excluir los estudios publicados antes

de 2015 para asegurar la actualidad de la información.

- **Estudios duplicados:** Se eliminaron artículos duplicados encontrados en diferentes búsquedas.
- **Estudios con metodología no clara:** Se excluyeron estudios cuya metodología no fuera detalladamente descrita o que no presentaran datos suficientes para evaluar su relevancia y calidad.

Finalmente, se seleccionaron 32 artículos para la realización de esta revisión teórica que cumplieran con todos los criterios de inclusión establecidos y que aportaban información relevante y significativa para el desarrollo del trabajo. Tras la investigación realizada se han atendido a los objetivos planteados con anterioridad para una mayor exactitud. Han sido un total de 95 artículos los que se han observado a lo largo de esta búsqueda, de los cuales 63 han sido rechazados por no encontrarse dentro de los requisitos. Para poder realizar la selección de los 32 documentos anteriormente nombrados, se hizo una lectura de todos ellos para poder observar si eran adecuados al tema que se quiere tratar en la revisión teórica y que aportaban información relevante y significativa para el desarrollo del trabajo.

Para cumplir los objetivos propuestos y obtener los resultados deseados, el método de investigación que se ha realizado ha sido a partir de la revisión bibliográfica, para observar el impacto que pueden tener las redes sociales en los jóvenes estudiantes. Se llevará a cabo del siguiente modo:

Análisis de contenido: en primer lugar, es necesario profundizar en el tema tratado, por lo que se llevará a cabo un análisis del contenido a tratar, una técnica para leer e interpretar el contenido de documentos de información verídica y contrastada.

Así como afirma Olabuénaga “el análisis de contenido se basa en la lectura como instrumento de recogida de información; lectura que debe realizarse de modo científico, es decir, de manera sistemática y objetiva.” (Ruiz Olabuénaga, 2012; 193)

Para ello se consultarán distintas fuentes bibliográficas para conseguir adquirir conocimientos sobre el tema que se pretende trabajar. A partir de estas fuentes, se realizará el marco teórico en el que se especificarán datos e información de interés sobre los contenidos analizados. Este primer paso tratará de explicar qué son las redes sociales y el impacto que pueden generar entre los estudiantes.

2. Redes sociales.

El uso generalizado de las redes sociales por parte de los jóvenes nativos digitales, también conocidos como *centennials*, que se incluye la gran mayoría de universitarios, ha llevado consigo una serie de desafíos significativos en términos de salud mental. Esta generación, nacida en torno al año 2000 y perteneciente a la denominada Generación Z, nos encontramos especialmente expuestos a diversas patologías y muchos de nosotros no somos plenamente conscientes de las adicciones y los riesgos que conlleva el uso inapropiado de las redes sociales (Argente et al., 2017). Hay evidencias de estudios de cómo ciertas prácticas en las redes sociales, como la comparación constante o la adicción a la validación social, pueden contribuir al deterioro del bienestar emocional y la salud mental. Es necesario profundizar en el impacto que genera en nuestra población joven en formación, centrándonos también en nuestra percepción y experiencia. Se buscará examinar las posibles consecuencias mentales que pueden desarrollarse como resultado de nuestro uso de las redes sociales, así como analizar las repercusiones de un mal uso de estas plataformas en nuestra integridad y bienestar. Según Freeman (2004), una red social se define como una comunidad en línea donde los usuarios pueden compartir opiniones, gustos, ideologías, sentimientos, etc. Esta definición refleja la complejidad de las interacciones en línea y las múltiples funciones que cumplen las redes sociales, incluyendo aspectos económicos y políticos. Sin embargo, a pesar de su omnipresencia en nuestra vida, la sociedad carece de herramientas adecuadas para abordar los cambios y desafíos que estas plataformas han introducido (Zamora y Cobo Romaní, 2019). Un aspecto fundamental a considerar es la edad de acceso de los jóvenes a las redes sociales y su relación con la salud mental. Los estudios indican que la mayoría de las enfermedades mentales comienzan a manifestarse en la adolescencia, coincidiendo con el periodo en el que los jóvenes comienzan a utilizar activamente las redes sociales (Fiestas y Piazza, 2014; Costa et al., 2016). El uso generalizado de Internet y las redes sociales entre nosotros ha aumentado drásticamente en los últimos años, con un impacto significativo en nuestro bienestar y salud mental.

2.1 Problemas causados por el uso excesivo de las redes sociales

A medida que las aplicaciones de redes sociales se vuelven más populares, los jóvenes están cada vez más conectados a Internet, lo que conlleva una disminución en el tiempo dedicado a las interacciones cara a cara con otras personas (Tateno et al., 2018, 2019).

En la última década, ha habido un aumento en el uso problemático de Internet, este uso excesivo se relaciona con diversos factores de riesgo, como baja autoestima, baja satisfacción en la vida, síntomas depresivos, ansiedad y percepción de bajo apoyo social (Carbonell, 2018; Qudah et al., 2019). Es importante destacar que el uso excesivo de las redes sociales está relacionado con problemas graves de salud mental (Bisen & Deshpande, 2020). Entre los impactos psicológicos más mencionados se encuentran los síntomas depresivos, la ansiedad, la envidia generada por la comparación con otras realidades en línea, la baja satisfacción con la vida, la disminución de la autoestima y la sensación de soledad (Brailovskaia et al., 2018; Balouch et al., 2019; Zhang et al., 2020).

Además, la pandemia de COVID-19 ha aumentado los posibles problemas de la salud mental de las personas al aumentar su exposición a las redes sociales, especialmente a través de la educación en línea y el acceso a noticias estresantes (Zhao & Zhou, 2020). Este contexto ha generado un gran agotamiento emocional (Martínez-Líbano et al., 2021) y ha destacado la necesidad de comprender mejor los impactos de las redes sociales en la salud mental de la población. También se observó que la aplicación más utilizada por los usuarios fue *TikTok*, la cual se ha relacionado con un mayor riesgo de adicción a las redes sociales (Marengo et al., 2021). Además, se ha encontrado que los videos cortos de esta aplicación se asocian con el desarrollo de la depresión y la ansiedad que produce (Xiao et al., 2022). Estos videos tienden a generar una gran influencia en la mente de las personas que consumen este contenido de manera excesiva, afectándoles a su desarrollo mental y personal.

Alarcón Alláin y Salas Blas (2022) diferencian entre el uso excesivo y la adicción a las redes sociales, mientras que Valencia Ortiz y Castaño Garrido (2019) clasifican esta situación particular como un uso adictivo, con características clínicas similares a las adicciones tradicionales. Esto coincide con la perspectiva de Chóliz Montañés y Marcos Moliner (2020), quienes argumentan que las adicciones tecnológicas comparten similitudes con las adicciones tradicionales en términos de falta de control del comportamiento e interferencias en la vida diaria. García Murillo y Puerta-Cortés (2020) también subrayan el impacto negativo del uso adictivo de las redes sociales en el bienestar psicológico de las personas.

La prevalencia de la adicción a las redes sociales afecta principalmente al género femenino, según Solera-Gómez et al. (2022). Además, los hombres pueden experimentar dificultades en la autorregulación del uso de los teléfonos inteligentes, como señala Ramírez-Gil et al. (2021). En el contexto educativo, se observa que los estudiantes también están expuestos a los riesgos

del uso problemático de las redes sociales, afectándoles en muchos aspectos.

2.2 Consecuencias en la salud mental y física

La adicción a las redes sociales es un problema que afecta sobre todo a los *centennials* como una nueva forma de adicción (Odrizola, 2012, p. 437). También existe el caso de la adicción al móvil, donde no existe esa sustancia tóxica, (Rojas-Jara et al., 2018, p. 42). Xavier Sánchez Carbonell (2008, pp. 156) afirma que el uso desadaptativo del móvil no representa una adicción en sí misma.

Las autoras Carmen Padilla y Juliana Ortega (2017) afirman que una posible explicación podría relacionarse con la presencia de algunos indicadores depresivos. Para demostrarlo analizaron la adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios, observando que el nivel severo de sintomatología depresiva se asocia a un nivel muy alto de dependencia a las redes, aunque la baja autoestima se caracteriza por el aislamiento social. Por su parte, Rodríguez Puentes y Fernández Parra relacionan el tiempo de uso de las redes con la salud mental (2014, p. 133). Algunas de las repercusiones en la salud mental causadas por un uso inadecuado de las redes incluyen comportamiento alterado, ansiedad, depresión y bajo rendimiento escolar (Costa et al., 2016). Un estudio realizado por Rodríguez Puentes y Fernández Parra (2014) estableció una relación entre el tiempo de uso de las redes sociales y la salud mental, sugiriendo que un uso prolongado puede tener implicaciones negativas para el bienestar psicológico.

Síndrome FOMO

FOMO, en inglés se conoce como acrónimo de *fear-of-missing-out* (Torres Serrano 2020, p. 32) significa “miedo a perderse algo en las redes sociales o a quedar excluido de un evento”, lo que obliga a los que sufren este síndrome a permanecer conectados a Internet permanentemente. El exhibicionismo, o deseo de protagonismo, (Corrons, 2020) no es una novedad, la diferencia está en que las nuevas tecnologías nos proporcionan los medios necesarios para hacerlo de forma inmediata, y con imágenes que ilustran lo que queremos contar. Esto puede llevarnos a un aumento en el tiempo dedicado a la auto exposición en línea, lo que a su vez puede afectar negativamente nuestra salud mental.

La anorexia y la bulimia

Las redes sociales difunden contenidos altamente perjudiciales para la salud relacionados con la pérdida de peso (Lladó et al., 2017). La sociedad no es consciente de las enfermedades mentales que recaen sobre sus individuos. Una de las enfermedades mentales que conllevan son, la anorexia y la bulimia (Rivera Salas, 2019, p. 95). Hay cientos de páginas web que los promueven no como enfermedades, sino como un estilo de vida y ahí está el verdadero problema. A partir de los 15 años y sobre todo en féminas (Duque, 2019). "En los últimos cuatro años hemos visto un incremento de un 15% de menores de 12 años", indica la coordinadora del equipo de Mar Faya, refiriéndose a los trastornos de la conducta alimentaria, coordinadora de la unidad de Trastornos de la Conducta alimentaria del Hospital Niño Jesús de Madrid (Villascusa, 2019).

A finales de 2012 aparece la red social Instagram. En apenas 4 años, más de 4,5 millones de fotos colgadas en Instagram que llevan la etiqueta anorexia (Serra, 2015), alertan que las redes sociales son un peligro primordial en la sociedad por qué hacen más visibles esta clase de contenido sin ningún filtro. Instagram se ha vuelto una carrera competitiva, una superación, quien suba más fotos con el "ideal cuerpo", se lleva la aprobación del público (Martínez y González, 2018) y es un reclamo sobre todo en los jóvenes. Como toda carrera tiene su meta, y la meta es llegar a estos -cuerpos idílicos-, ahí es donde encontramos el verdadero problema, ¿cuál o como es el cuerpo perfecto? (Carvajal y Terreros, 2019).

Cibermareo y síndrome de la llamada imaginaria

Esta palabra procede de los años 90, con la creación de los primeros dispositivos de realidad virtual. *Ciber*, viene de la palabra tecnología, del mundo del Internet y mareo de la enfermedad. Hace referencia al mareo que pueden sentir los usuarios de aparatos de realidad virtual, y que son semejantes a los que una persona puede sentir al viajar en un medio de transporte, solo que permaneciendo inmóviles (Castillo, 2017, p. 169). Esta dolencia se produce al entrar en contacto con los componentes de los dispositivos digitales, pantallas dobles, animaciones, pantallas LED o realidad aumentada (Quiroz et al. 2016). Diversas investigaciones han llegado a la conclusión de que el cibermareo (Gimeno Martín, 2018, p. 5) es un subtipo de mareo por movimiento. Generalmente, los síntomas que provocan son náuseas, dolor de cabeza, ansiedad, y fatiga visual. El problema es que la mayoría de los afectados no creen que la causa sean los dispositivos digitales, sino que lo asocian a otro tipo de causas de su vida diaria y siguen abusando de estas tecnologías (Pinargote-Baque y Cevallos-Cedeño, 2020). Los dispositivos recrean y recrean una mayor concentración y movimiento en los ojos, provocando una mala

sincronización (Distéfano et al. 2019, p. 2709). Otro de los factores es la alta exposición de horas prolongada a nuestros dispositivos, provocando la sensación de mareo (Pinargote y Cevallos, 2020).

Nomofobia

El término nomofobia proviene del inglés *no-mobile-phone phobia* o la dependencia al teléfono móvil (García, 2017, p. 7). Esta dependencia viene dada a raíz de la adicción o de problemas psicológicos. Según un informe de Sanitas que refieren a datos del INE las estadísticas de actividad de dispositivos, con una media de 34 veces al día, del cual el 58% son hombres y un 48% son mujeres. De ese 48% de mujeres, un 9% se estresan de mantener los dispositivos apagados (Sanitas, 2019). Los síntomas son constantes observaciones al móvil, falta de sueño, fobia a no tener cobertura o wifi, no apagar el móvil en ningún momento o dependencia de lugares con enchufe para recargar la batería (Quiroz et al., 2016).

2.3 Estudios realizados sobre lo que puede producir las redes sociales en los jóvenes

2.3.1 Estudios en Poblaciones Generales

Según el informe de Simon Kemp (2021) el 92% de los españoles utilizan Internet a diario. En España, los usuarios de Internet han aumentado en 4 millones, alcanzando el 93% de la población. En España hay 28 millones de usuarios de redes sociales. Las redes sociales preferidas por los españoles son: *YouTube* 89%, *WhatsApp* 87%, *Facebook* 82%, *Instagram* 54% y *Twitter* 49% (González, 2019). En los *centennials*, el teléfono móvil forma una parte natural de su vida y de las actividades que organizan y realizan en su vida cotidiana. Sin olvidar el vínculo social (Oksman y Rautiainen, 2017 pp. 305).

Otro estudio del Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud de la Fundación FAD Juventud, en España ha crecido casi un 90% los adolescentes españoles que tienen un *smartphone*. Un 89,9% de los adolescentes encuestados disponen de un teléfono móvil y un 76% de un ordenador portátil. Más de la mitad 69% tiene una *Tablet* (Kuric Kardelis et al., 2020). En cuanto al uso principal que realizan de Internet, destaca escuchar música con un 75,6%, seguido de mantener el contacto con personas a las que no ven habitualmente 45,8%. Las apps de redes sociales se encuentran presentes en el 84,1% de los móviles en España y se podría decir que 45 minutos al día los pasan dentro de estas aplicaciones móviles, los menores.

En el informe *Mobile Millennials* (Chicón y Juan, 2017) señala que los jóvenes entre 25 y 34 años utilizan más asiduamente en altas horas de la madrugada.

Según un estudio del hospital Sant Joan de Déu en Barcelona (Costa et al., 2016, p. 1121), muchos *centennial* no han conocido el mundo sin acceso a Internet y redes sociales. En 2007, solo el 22% de las personas del Reino Unido tenían al menos un perfil en las redes sociales; mientras que, en 2016, esta cifra había aumentado al 89% (Ofcom, 2020). Un nuevo estudio (Bowen y Lowell, 2019), realizado entre menores británicos, se centra en un problema muy particular: el bienestar y la salud mental de los usuarios de estas aplicaciones, sobre todo *Instagram*, la que se considera la peor red para la salud mental de los adolescentes.

Algunas de las repercusiones en la salud mental causadas por un mal uso del móvil que se recogió del estudio del hospital San Joan de Diu de Barcelona son: comportamiento alterado, fuerte y compulsivo, aislamiento, nomofobia, ansiedad, empobrecimiento del lenguaje, depresión y bajo rendimiento escolar (Costa et al., 2016).

Las redes sociales crean una fuerte adicción. Un estudio realizado entre más de mil estudiantes dirigido por la Universidad de Maryland sobre los medios de comunicación social (Moeller et al., 2012 pp. 45-52) muestra que los menores experimentan un claro ejemplo de abstinencia a la adicción a las drogas cuando se separan de las redes sociales o de internet. El *bullying* cara a cara es el más extendido: el 11% de los menores dijeron haber sufrido algún acoso de este tipo, mientras que el 5% dijo haberlo sufrido a través de Internet y el 2%, por medio del teléfono móvil con imágenes o mensajes. En el *bullying* a través de Internet la edad es un factor determinante. La incidencia de este tipo de acoso pasa del 1% entre menores de 9 y 10 años al 7% entre menores de 15 y 16 años (Cerezo, 2009). El acoso entre menores o *bullying* es otro de los problemas que más preocupación ha despertado en los últimos años en relación con los menores y, particularmente, en lo que se refiere a la convivencia escolar. El *grooming* es definido en la Guía legal sobre *ciberbullying* y *grooming* del Observatorio de la Seguridad de la Información de INTECO, “Situaciones de acoso con un contenido sexual explícito o implícito” (Alcocer, 2017, p. 26). Por suerte, la comunidad educativa ha abordado este problema creando programas para prevenir los daños emocionales que ocasiona (Martínez et al., 2018, p. 33).

Las relaciones a través de las redes sociales han provocado que los jóvenes sean más sensibles al contacto social, manteniendo la inquietud por el rechazo y una preocupación constante por

lo que otros piensan de ellos (Crone, 2019). Esta tendencia ha generado conductas negativas también entre los estudiantes universitarios, incluyendo la excesiva utilización de dispositivos electrónicos, asociada con una percepción distorsionada y bajo rendimiento académico (Valencia Ortiz et al., 2023; Amador-Ortiz, 2021).

Profundizando en el tema, un estudio realizado en Italia con la participación de 58,976 adolescentes mostró que uno de cada diez tenía problemas debido al uso de las redes sociales, lo que se vinculaba con síntomas somáticos y psicológicos como dolor de cabeza, mareos, alteraciones del estado de ánimo y ansiedad (Marino et al., 2020). En China, una investigación reveló que la depresión aumenta la vulnerabilidad a la adicción a las redes sociales en línea, lo que a su vez afecta el estado emocional de los jóvenes (Li et al., 2018).

Otro estudio realizado en España mostró que el 98.5% de los jóvenes encuestados están registrados en al menos una red social, y el 83.5% en tres o más. Además, se observaron conductas de riesgo como el sexting y la conversación con desconocidos en línea, lo que plantea preocupaciones adicionales sobre la seguridad y el bienestar de los jóvenes en el entorno digital (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2021).

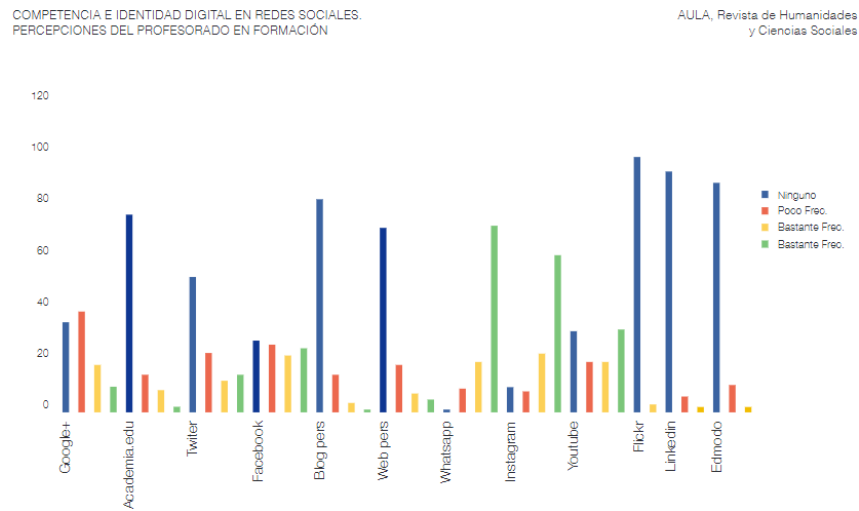
En términos de instrumentos de medición, se han utilizado diversas escalas para evaluar la adicción a las redes sociales, como el cuestionario *ARS*, la escala *BSMAS* y la *ERA-RSI*, entre otras. Estos instrumentos han permitido identificar variables asociadas con la adicción a las redes sociales, incluyendo motivaciones, procrastinación, estrés académico, problemas alimenticios, autoimagen y depresión, entre otros (Guzmán Brandy et al., 2023).

2.3.2 Estudios en Poblaciones Universitarias Españolas

La competencia y la identidad digital del profesorado en formación.

Este estudio, realizado por Barroso-Osuna, J., Llorente-Cejudo, C., y Palacios-Rodríguez, A. (2020) en la Universidad de Sevilla, examina cómo los estudiantes perciben su identidad digital y sus habilidades en el uso de redes sociales.

Figura 1. Frecuencia uso/actualización de redes sociales (Barroso-Osuna et al,2020)



Se empleó una metodología cuantitativa mediante la realización de un cuestionario a 252 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación, de edades comprendidas entre los 18 y los 29 años, mayoritariamente cursando la Licenciatura en Educación Primaria (76,2%). Los hallazgos indican que *WhatsApp* e *Instagram* son las redes más populares, mientras que plataformas como *Google+*, *Academia.edu* y *LinkedIn* son poco utilizadas. El estudio enfatiza la importancia de mejorar las habilidades digitales para un uso más consciente y seguro de las redes sociales.

Los factores de riesgo en el uso del teléfono móvil y de las redes sociales en los estudiantes universitarios

En este estudio, realizado por Sánchez-Sánchez, A. M.; Sánchez-Sánchez, F. J. y Ruiz-Muñoz, D. (2024), se aplicó el cuestionario «*Mobile Phone Problem Use Scale*», junto con otro de elaboración propia para las variables socio-demográficas, psicosociales y de redes sociales. Participaron 371 estudiantes universitarios de la Universidad Pablo de Olavide (Sevilla), donde el 53.4% y el 35.1% se consideraron dependientes al teléfono móvil y a las redes sociales respectivamente. Los resultados del estudio realizado ponen de manifiesto la necesidad de hacer hincapié en la educación de los jóvenes, para favorecer un uso controlado y responsable de las tecnologías.

Futuros docentes y redes sociales: uso e implicaciones

En este estudio realizado por Anzano Oto, S., Vázquez Toledo, S., Latorre Cosculluela, C., & Liesa Orús, M. (2020), se pretende analizar el uso personal que hacen los futuros docentes de las redes sociales. El diseño adoptado en este estudio responde a un tipo cuantitativo transversal y no experimental basado en encuestas. Se optó por este enfoque en tanto que ofrece la posibilidad de dar respuesta a determinados problemas y cuestiones, desde un punto de vista tanto descriptivo, asegurando el rigor de los datos recabados.

En lo que respecta a la muestra, estuvo constituida por 145 estudiantes matriculados en los Grados en Magisterio en Educación Infantil y en Educación Primaria de diversas universidades de la Comunidad Autónoma de Aragón. La población se distribuye en cuatro cursos (los correspondientes al Grado Universitario) de los que un 24,1% de los estudiantes corresponden al primer curso; un 26,9% están matriculados en segundo; un 29% pertenecen a tercero y un 20% cursan cuarto. Se usó un muestreo de tipo aleatorio simple tomando como criterio de base a que todos los participantes fuesen estudiantes universitarios del Grado en Magisterio.

Tabla 1. *Redes sociales más utilizadas por los universitarios.*

Curso	Facebook		WhatsApp		Twitter		Skype		Instagram	
	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre
1º	22,32	18,18	24,10	21,21	15,17	12,12	19,64	6,06	16,96	9,09
2º	22,32	30,30	25	27,27	16,07	24,24	17,85	21,21	17,85	24,24
3º	28,57	24,24	30,35	24,24	16,96	9,09	16,96	9,09	25,89	9,09
4º	19,64	21,21	19,64	18,18	8,03	12,12	8,92	9,09	9,82	12,12

Nota. Elaboración propia con datos del estudio de Anzano Oto, S., et al. (2020).

Este sector poblacional que está siendo formado para ser profesional de la educación tienen cuenta en *WhatsApp*, *Facebook* e *Instagram* y, en menor medida, en *Twitter* y *Skype*. De todas ellas coinciden con Jasso, López y Díaz (2017) las redes sociales que ocupan los dos primeros puestos: *WhatsApp* y *Facebook*, preservando ese mismo orden como redes sociales más

utilizadas por sus estudiantes universitarios. Los datos aportados ponen de manifiesto que, normalmente, cada participante es usuario de varias redes sociales a pesar de las similitudes que comparten entre ellas, incluida la fácil accesibilidad mediante el móvil que permite estar conectado continuamente y hace que se usen de manera desmesurada en la mayoría de los casos, especialmente si se trata de jóvenes que, según Martín, Suero, Suso y Torres (2019), son conocidos como “Generación Mute” en el mundo anglosajón.

Aspectos clave de los tres estudios analizados:

A continuación, se presenta una tabla de elaboración propia que resume los aspectos clave de los tres estudios mencionados sobre las poblaciones universitarias españolas.

Tabla 2. Aspectos claves de los tres estudios analizados.

Autores	Barroso-Osuna, J., Llorente-Cejudo, C., y Palacios-Rodríguez, A. (2020)	Sánchez-Sánchez, A. M., Sánchez-Sánchez, F. J., y Ruiz-Muñoz, D. (2024)	Anzano Oto, S., Vázquez Toledo, S., Latorre Cosculluela, C., & Liesa Orús, M. (2020)
Título del Estudio	La competencia y la identidad digital del profesorado en formación	Los factores de riesgo en el uso del teléfono móvil y de las redes sociales en los estudiantes universitarios	Futuros docentes y redes sociales: uso e implicaciones
Objetivo Principal	Examinar la percepción de identidad digital y habilidades en redes sociales	Evaluar los factores de riesgo en el uso del móvil y redes sociales	Analizar el uso personal de redes sociales por futuros docentes
Universidad	Universidad de Sevilla	Universidad Pablo de Olavide (Sevilla)	Diversas universidades de la Comunidad Autónoma de

			Aragón
Metodología	Cuantitativa mediante cuestionario	Cuestionario: <i>Mobile Phone Problem Use Scale</i> y otro de elaboración propia	Cuantitativa transversal no experimental basada en encuestas
Muestra	252 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación	371 estudiantes universitarios	145 estudiantes de Grados en Magisterio en Educación Infantil y Primaria
Rango de Edad	18 a 29 años	No especificado	Distribuidos en cuatro cursos del Grado en Magisterio
Principales Hallazgos	<i>WhatsApp</i> e <i>Instagram</i> son las redes más populares, mientras que <i>Google+</i> , <i>Academia.edu</i> y <i>LinkedIn</i> son poco utilizadas	53.4% dependientes del móvil y 35.1% de redes sociales; necesidad de educación para uso responsable	<i>WhatsApp</i> , <i>Facebook</i> e <i>Instagram</i> son las redes más usadas; cada participante usa varias redes

Nota. Elaboración propia con datos de los estudios de Barroso-Osuna et al. (2020), Sánchez-Sánchez et al. (2024), y Anzano Oto et al. (2020).

3. La vulnerabilidad de los jóvenes universitarios al uso abusivo de los móviles y a las redes sociales

Las personas están expuestas a entornos y estímulos gratificantes, y no en todos los casos dan lugar a adicciones, ya que cada individuo presenta un determinado grado de vulnerabilidad, que determinan los comportamientos adictivos. El grado de vulnerabilidad, también está influenciado por las diferentes características de personalidad como la impulsividad, el grado de sensibilidad al refuerzo inmediato que condiciona la imposibilidad de un aplazamiento (Hogarth, 2011), la necesidad de búsqueda de sensaciones o de experiencias, fundamentalmente

en la adolescencia (Zuckerman et al., 1993), la baja autoestima, la intolerancia a la frustración, la ausencia o dificultad de afrontamiento a desafíos cotidianos, así como variables emocionales específicas como la tendencia al ánimo disfórico, carencia de afecto, pobreza de relaciones sociales o familiares (Echeburúa et al., 2009). El rápido progreso de las nuevas tecnologías y su fácil acceso ha provocado que los jóvenes tengan una intensa relación con Internet y la telefonía móvil, convirtiéndose en las primeras generaciones en las que se aprecia un cambio de costumbres, hábitos y actitudes (Figueredo y Ramírez-Belmonte, 2008).

La comunicación virtual de los jóvenes se ve influenciada por su propia percepción, autoestima y el beneficio que les supone a nivel social (Bianchi y Phillips, 2005). Son numerosos los trabajos que analizan las relaciones entre jóvenes y las nuevas tecnologías, siendo los ejes primordiales de estos estudios el análisis de las actitudes de los jóvenes respecto a estas, sus usos más habituales, los riesgos y adicciones que provocan, los sistemas de seguridad (Vidales-Bolaños y Sádaba-Chalezquer, 2017) y los diferentes tipos de control parental (Wang et al., 2023). En la actualidad el uso del móvil en el ámbito del aprendizaje es cada vez mayor (Lepp et al., 2015), utilizándolo los jóvenes universitarios como herramienta para buscar información sobre sus estudios y poder organizarse y comunicarse con sus compañeros (Deribigbe et al., 2022; Zogheib y Daniela, 2022), llamando la atención las diferencias que pueden surgir en su uso en función del género, la edad o el campo de aprendizaje de los estudiantes universitarios, constituyendo el grupo de población formado por los adolescentes y los estudiantes universitarios de los considerados de mayor riesgo ante las nuevas tecnologías.

El principal motivo por el que los estudiantes universitarios se consideran un grupo de población interesante para el estudio de la dependencia a las nuevas tecnologías es porque dicho periodo universitario se considera de transición, suponiendo mayoritariamente la independencia de la familia y el inicio de nuevas amistades y relaciones, lo que puede llevar a modificar los hábitos de uso de las tecnologías (Fernández-Villa et al., 2015).

En el análisis de las redes sociales por parte de los jóvenes, fundamentalmente se abordan dos cuestiones: frecuencia de uso y motivaciones para usarlas (Zheng y Cheok, 2011). Los jóvenes cada vez, con mayor frecuencia, se expresan a través del móvil usando sistemas de comunicación virtuales y mediante redes sociales (Aguado y Martínez, 2006). Así mismo, también se perfilan las motivaciones psicológicas del uso de estas (Zheng et al., 2009) y también se busca un enfoque más social analizando conceptos como capital y bienestar social (Vidales-Bolaños y Sádaba-Chalezquer, 2017; Appel et al., 2014). Una gran parte de los estudios

referidos presentan en común la población de estudiantes universitarios, al constituirse esta como la población de mayor riesgo (Polo et al., 2017)

En los comienzos, parecía que las redes sociales iban a destinarse a jóvenes preuniversitarios, universitarios y adultos. Sin embargo, con el paso del tiempo se puede comprobar que, los más pequeños, también forman parte activa de las redes sociales (Fernández, 2019). Aun con ello, cabe destacar que los estudiantes suelen ser los principales destinatarios de los mensajes que se difunden a través de los medios sociales (Plewa et. al., 2016 citado por García, 2018). Es por ello que uno de los intereses de un importante cuerpo de la investigación actual, se localiza en el estudio y reflexión del uso que los jóvenes hacen de las redes sociales.

También resulta interesante profundizar en cómo las redes sociales condicionan la interacción de los jóvenes universitarios. En esta línea, autores como Domínguez y López (2015) entienden que las redes sociales son instrumentos fundamentales de expresión e interacción entre estos jóvenes hoy en día, es decir, los estudiantes universitarios presentan sus interacciones interpersonales en el escenario tecnológico, lo que tal vez puede crear una brecha entre la intensidad con la que utilicen estos medios y el impacto psicosocial de los mismos, en la vida de los usuarios (Valerio y Serna, 2018). Esto provoca que estén mirando el Smartphone en todo momento y que contesten mensajes en situaciones y momentos inadecuados (conduciendo, en clase, estando con amigos, familia, etc.) y así es como se descuidan las relaciones interpersonales presenciales (Salas y Escurra, 2014).

Por otro lado, en lo que respecta al uso de estos medios como elemento de aprendizaje, este sector manifiesta que el uso de estos medios sociales tiene ventajas referidas al mantenimiento de sus conocimientos actualizados en un contexto de aprendizaje para toda la vida, el acceso al profesorado y el contacto también con los iguales independientemente del momento y lugar compartiendo opiniones y percepciones (Arquero y Romero, 2013; Gómez, Roses y Farias, 2012, citado por García, 2018). En el otro vértice, algunos investigadores del ámbito educativo manifiestan la importancia de las nuevas formas de comunicación, promovida por las redes sociales, en la dinámica de los universitarios. En cierto modo, este hecho parece afectar e incluso modificar constructos propios del estudiante (Ahumada, Ravina, y Hernández, 2018). Para que esta situación u otras con consecuencias negativas no sucedan, sería imprescindible formar a los estudiantes y profesionales para afrontar situaciones de peligro, o dar a conocer pautas y evitarlas, además de poder obtener el máximo beneficio de estos medios tan accesibles (Fernández, 2019), dándoles a las redes sociales su valor pedagógico por el que ha aumentado

el interés (Chu, Capiro, Van Aalst, Cheng, 2017).

Asimismo, no debe obviarse que la información y el conocimiento están al alcance de todos, lo que permite que, teniendo unas mínimas competencias de búsqueda y principalmente los recursos tecnológicos necesarios, cualquier persona puede autoformarse (Martínez y González, 2018). En este sentido, la utilización de estos medios sociales como recurso didáctico podría propiciar un proceso de enseñanza-aprendizaje más significativo e innovador (López, Flores, Espinoza de los Monteros y Rojo, 2017). Este hecho ya se está incorporando a las aulas universitarias, aunque todavía no han sido valorados en profundidad los resultados educativos obtenidos por la adopción estos medios sociales en la enseñanza (Salloum, Mhamdi Al Kurdi, Shaalan, 2018). De esta forma, es probable que los futuros docentes experimenten el uso didáctico de las redes sociales como alumnos, de tal forma que les sea posible captar ideas para su futuro laboral en las aulas de Educación Infantil y Primaria.

Estos medios sociales te permiten la realización de acciones que hace algunos años requerían de más tiempo y más gasto económico, si se trata de analizar los beneficios. Entre ellos, teniendo en cuenta que son futuros maestros, un manejo adecuado de las redes sociales les permitiría trabajar innovando con metodologías activas en las que su alumnado sea el protagonista activo de su aprendizaje, se podría fortalecer la comunicación entre centros educativos, familia y sociedad, provocando así un giro en el uso de estos medios sociales (Gómez, Ferrer y de la Herrán, 2015). Es cierto que también se deben tener en cuenta las consecuencias negativas que conlleva su uso, como pueden ser el aislamiento del entorno, creación de situaciones conflictivas por malos entendidos, acoso, amistades peligrosas que deriven en conductas rebeldes del usuario, uso de la jerga que utilice el grupo de amigos más cercano para comunicarse, etc. De esta forma, se dan a conocer otras facetas de las redes sociales, con la finalidad de que además sean utilizadas como herramienta de aprendizaje para lograr un desarrollo integral de los habitantes de la sociedad.

4. Contexto didáctico de las Redes Sociales. Debilidades y fortalezas en el contexto universitario

Según reciente investigación (García et al. 2020), las redes sociales se han convertido en una innegable estrategia de aprendizaje, a la vez que una herramienta que posibilita el desarrollo de las habilidades comunicativas, especialmente en la formación superior. De esta forma se ha

demostrado que estas redes, lejos de proveer un pasivo entorno formal bidireccional, permiten y fomentan un espacio de enriquecimiento mutuo para las generaciones X, Y y Z, en el que se demuestra la importancia de los modelos sociales y se impulsa la educación sostenible, entendida como aquella que busca fomentar el desarrollo de actitudes y capacidades, así como la adquisición de conocimientos que permitan tomar decisiones fundamentadas en el beneficio propio y colectivo.

De la misma forma, la generación de alumnado que llega en la actualidad a las aulas universitarias pertenece a la generación Z, considerada como nativa digital, suponiendo las redes sociales el principal medio de consulta de información para la mayoría de la población, especialmente de los países desarrollados (Bueno-Guerra, 2021).

Una particular mirada a las fortalezas y a las debilidades: Los alumnos destacan, como principales fortalezas, los atributos informativos y comunicativos que acompañan a las redes sociales y que conforman los rasgos definitorios de los mensajes multimedia interactivos. Especialmente, destacan la celeridad que introducen en las relaciones e intercambios comunicativos. Por otro lado, al reflexionar sobre las debilidades, denotan un gran conocimiento de los riesgos que acompañan a las redes sociales, desde los delitos y faltas legales hasta el posible deterioro de la comunicación mediante rumores o informaciones no verificadas (Crespo, López, Carrión, & López, 2022).

Tabla 3. *Fortalezas y Debilidades de las Redes Sociales*

Fortalezas	Debilidades
Practicidad	Superficialidad
Multimedia	Adicción o contenidos erróneos
Inmediatez	Terminología
Comunicación eficiente en largas distancias	Mala ortografía que se adquiere
Encontrar amigos	Masificación
Rapidez	Ciberbullying
Efectividad	Creación de identidades falsas
Oportunidad	Delitos
Actualidad	Rumores
Interacción	Información generada innecesaria

Acercamiento	Sedentarismo
Entretenimiento	Inseguridad
Retroalimentación	Fraudes

Nota. Elaboración propia con datos de Crespo et al. (2022).

Así, en los grupos de discusión han destacado aspectos tan importantes como la superficialidad, la mal ortografía que se adquiere, el *ciberbullyng*, los aspectos psicológicos y relacionales y los aspectos delictivos y de inseguridad. ¿Pero hasta qué punto los estudiantes universitarios actúan en las redes sociales teniendo en cuenta estos factores negativos que parecen conocer tan bien? ¿Hasta qué punto son críticos en su acceso a los contenidos digitales? Este es un ámbito en el que se debe seguir estudiando y que nos plantea nuevos retos en la investigación. Al mismo tiempo, que plantea nuevas oportunidades a los docentes y a la universidad, ámbito en el que los estudiantes de comunicación deben formarse en estos aspectos (Crespo, López, Carrión, & López, 2022).

5. Resultados

Al analizar cada uno de los documentos seleccionados durante la revisión teórica, se procede a relacionarlos con los objetivos planteados:

Objetivo 1: Estudiar y analizar en profundidad las interacciones entre el uso de redes sociales y lo que puede producir en la salud mental de los jóvenes en formación.

La revisión bibliográfica revela que el uso excesivo de las redes sociales por parte de los jóvenes universitarios puede tener consecuencias negativas para su bienestar emocional y salud mental.

Entre los impactos psicológicos más mencionados se encuentran los síntomas depresivos, la ansiedad, la envidia generada por la comparación con otras realidades en línea, la baja satisfacción con la vida, la disminución de la autoestima y la sensación de soledad (Brailovskaia et al., 2018; Balouch et al., 2019; Zhang et al., 2020). También se observó que la aplicación más utilizada por los usuarios fue *TikTok*, la cual se ha relacionado con un mayor riesgo de adicción a las redes sociales (Marengo et al., 2021). Además, se ha encontrado que los videos

cortos de esta aplicación se asocian con el desarrollo de la depresión y la ansiedad que produce (Xiao et al., 2022). Por su parte, Rodríguez Puentes y Fernández Parra relacionan el tiempo de uso de las redes con la salud mental (2014, p. 133). Algunas de las repercusiones en la salud mental causadas por un uso inadecuado de las redes incluyen comportamiento alterado, ansiedad, depresión y bajo rendimiento escolar (Costa et al., 2016). Un estudio realizado por Rodríguez Puentes y Fernández Parra (2014) estableció una relación entre el tiempo de uso de las redes sociales y la salud mental, sugiriendo que un uso prolongado puede tener implicaciones negativas para el bienestar psicológico.

Un estudio (Bowen y Lowell, 2019), realizado entre menores británicos, se centró en un problema muy particular: el bienestar y la salud mental de los usuarios de estas aplicaciones, sobre todo *Instagram*, la que se considera la peor red para la salud mental de los adolescentes.

Objetivo 2: Analizar las consecuencias del uso excesivo de las redes sociales en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios en formación docente.

Los datos recopilados de la revisión bibliográfica y la investigación de Núñez (2021) sugieren que el uso excesivo de las redes sociales puede tener un impacto negativo en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

Se considera una reciente investigación de Núñez, (2021), en cuanto a un análisis DAFO del uso de las redes sociales en la educación que permite identificar las Debilidades o Amenazas de estas redes en el contexto educativo, sobre todo en los últimos años tanto en las etapas educativas de secundaria, bachillerato y universitaria. Se identifican amenazas como la utilización de internet y las redes sociales que han generado un exceso de información, lo que puede aumentar las diferencias entre el alumnado que sabe discriminar y quienes no dominan la selección de información. También en la distracción que pueden causar por la inmediatez y rapidez de sus mensajes y su falta de profundidad en el análisis de los contenidos, al igual que su uso irresponsable que puede suponer una amenaza para los estudiantes y su privacidad (*ciber-bullying*, acoso o contenidos no apropiados), si no se adoptan medidas de prevención.

Objetivo 3: Identificar Patrones de Uso y Preferencias de Redes Sociales entre Estudiantes Universitarios.

Los resultados de la revisión bibliográfica y la investigación de Anzano Oto et al. (2020) y Barroso-Osuna et al. (2020) indican que *WhatsApp*, *Facebook* e *Instagram* son las redes

sociales más utilizadas por los estudiantes universitarios en formación docente. Los hallazgos también indican que *WhatsApp* e *Instagram* son las redes más populares, mientras que plataformas como *Google+*, *Academia.edu* y *LinkedIn* son poco utilizadas. Los datos aportados ponen de manifiesto que, normalmente, cada participante es usuario de varias redes sociales a pesar de las similitudes que comparten entre ellas, incluida la fácil accesibilidad mediante el móvil que permite estar conectado continuamente y hace que se usen de manera desmesurada en la mayoría de los casos, especialmente si se trata de jóvenes que, según Martín, Suero, Suso y Torres (2019), son conocidos como “Generación Mute” en el mundo anglosajón. Esto subraya la importancia de comprender las preferencias de uso de estas plataformas para diseñar intervenciones educativas efectivas que promuevan un uso responsable de las redes sociales.

Por otro lado, estos medios sociales permiten la realización de acciones que hace algunos años requerían de más tiempo y más gasto económico, si se trata de analizar los beneficios. Entre ellos, teniendo en cuenta que son futuros maestros, un manejo adecuado de las redes sociales les permitiría trabajar innovando con metodologías activas en las que su alumnado sea el protagonista activo de su aprendizaje, se podría fortalecer la comunicación entre centros educativos, familia y sociedad, provocando así un giro en el uso de estos medios sociales (Gómez, Ferrer y de la Herrán, 2015).

Objetivo 4: Examinar el papel crucial que puede desempeñar la educación en un uso más saludable y responsable de las redes sociales.

La literatura existente destaca la importancia de la educación en la promoción de un uso más saludable y responsable de las redes sociales entre los jóvenes en formación. Se identifican oportunidades para aprovechar el potencial de las redes sociales en la educación, siempre y cuando se aborden adecuadamente las debilidades y amenazas asociadas con su uso excesivo.

En este sentido, la investigación de Sánchez-Sánchez et al. (2024) resalta la necesidad de hacer hincapié en la educación de los jóvenes, para favorecer un uso controlado y responsable de las tecnologías. Por otro lado, en lo que respecta al uso de estos medios como elemento de aprendizaje, este sector manifiesta que el uso de estos medios sociales tiene ventajas referidas al mantenimiento de sus conocimientos actualizados en un contexto de aprendizaje para toda la vida, el acceso al profesorado y el contacto también con los iguales independientemente del momento y lugar compartiendo opiniones y percepciones (Arquero y Romero, 2013; Gómez, Roses y Farias, 2012, citado por García, 2018).

Algunos investigadores del ámbito educativo manifiestan la importancia de las nuevas formas de comunicación, promovida por las redes sociales, en la dinámica de los universitarios. En cierto modo, este hecho parece afectar e incluso modificar constructos propios del estudiante (Ahumada, Ravina, y Hernández, 2018). Para que esta situación u otras con consecuencias negativas no sucedan, sería imprescindible formar a los estudiantes y profesionales para afrontar situaciones de peligro, o dar a conocer pautas y evitarlas, además de poder obtener el máximo beneficio de estos medios tan accesibles (Fernández, 2019), dándoles a las redes sociales su valor pedagógico por el que ha aumentado el interés (Chu, Capiro, Van Aalst, Cheng, 2017).

6. Discusión y conclusiones

El objetivo principal de este estudio fue examinar las diversas influencias de las redes sociales en las conductas, comportamientos y hábitos de consumo de los jóvenes en formación para ser docentes, con el fin de comprender cómo estas influencias impactan en la salud mental y explorar posibles soluciones educativas. A través de una revisión bibliográfica exhaustiva, se analizaron estudios que abordan tanto los aspectos positivos como negativos del uso de las redes sociales en el contexto educativo y personal de los estudiantes universitarios.

Conclusiones

1. **Impacto en la salud mental:** La revisión indica que las redes sociales pueden tener efectos adversos significativos en la salud mental de los jóvenes, incluyendo problemas como la ansiedad, depresión y disminución de la autoestima (Echeburúa et al., 2009). El uso intensivo de estas plataformas está asociado con una mayor vulnerabilidad a experimentar estrés y agotamiento emocional.
2. **Rendimiento académico:** Aunque el uso moderado de redes sociales puede facilitar el acceso para buscar información sobre sus estudios y poder organizarse y comunicarse con sus compañeros (Deribigbe et al., 2022; Zogheib y Daniela, 2022), el uso excesivo se ha correlacionado con un descenso en el rendimiento académico debido a la distracción y el mal manejo del tiempo (Lepp et al., 2015).
3. **Patrones de uso y preferencias:** Los estudiantes universitarios tienden a utilizar las redes sociales principalmente para actividades personales y de entretenimiento, más que para actividades educativas (Núñez, 2021). Sin embargo, la integración de estas

herramientas en el ámbito educativo presenta oportunidades para mejorar la comunicación y la colaboración.

4. **Rol de la educación:** La educación tiene un papel crucial en la promoción de un uso responsable y saludable de las redes sociales, sería imprescindible formar a los estudiantes y profesionales para afrontar situaciones de peligro, o dar a conocer pautas y evitarlas, además de poder obtener el máximo beneficio de estos medios tan accesibles (Fernández, 2019).

La revisión bibliográfica realizada muestra un panorama complejo del impacto de las redes sociales en los jóvenes universitarios. Mientras que algunos estudios destacan los beneficios potenciales en términos de acceso a información y colaboración (Arquero y Romero, 2013), otros subrayan los riesgos significativos para la salud mental y el rendimiento académico (Bisen & Deshpande, 2020). Ambas realidades reflejan la necesidad de un enfoque equilibrado y crítico en la integración de las redes sociales en el ámbito educativo.

El análisis DAFO de Núñez (2021) resalta tanto las fortalezas como las debilidades de las redes sociales en la educación. Las debilidades incluyen el uso intensivo para actividades lúdicas y la falta de formación del profesorado, mientras que las fortalezas incluyen la capacidad de mejorar la comunicación y el rendimiento académico cuando se utilizan adecuadamente. Las amenazas, como el *ciberbullying*, requieren medidas preventivas y de formación para mitigar sus efectos negativos.

Limitaciones y posibilidades del trabajo

Queda plasmado que el estudio sobre la problemática que gira hoy en día alrededor de cómo nos afectan las redes sociales está todavía en proceso, es cierto que sus beneficios están mucho más claros, pero sus inconvenientes están empezando a investigarse. Dado que la búsqueda puede no haber abarcado toda la literatura disponible, la posible falta de diversidad en la selección de artículos es una de las principales limitaciones de esta revisión. Adicionalmente, el objeto de análisis se componía de un número limitado de artículos, lo que refleja la falta de bibliografía específica sobre las redes sociales en el ámbito universitario.

Nuevos interrogantes y sugerencias para futuras investigaciones

Futuras investigaciones podrían explorar más profundamente cómo diferentes tipos de contenido en las redes sociales impactan específicamente en la salud mental y el rendimiento académico. Además, sería útil investigar la efectividad de diversas intervenciones educativas diseñadas para promover un uso responsable de las redes sociales. Las implicaciones en el mundo real incluyen la necesidad de políticas educativas que fomenten un uso equitativo y saludable de las redes sociales, así como programas de formación para estudiantes y profesorado. También sería interesante estudiar el papel de la educación emocional en la mitigación de los efectos negativos de las redes sociales.

En conclusión, mientras que las redes sociales presentan oportunidades valiosas para la educación y la comunicación, es esencial abordar sus riesgos potenciales mediante una educación adecuada y estrategias de prevención. Este estudio proporciona una base sólida para futuras investigaciones y desarrollos en este campo, enfatizando la importancia de un enfoque equilibrado y crítico en el uso de las redes sociales en la formación de futuros docentes.

Referencias bibliográficas

- Arteaga Alcívar, Y., & Espinosa Cevallos, P. A. (2024). El trastorno obsesivo-compulsivo en jóvenes adictos a las redes sociales. *Revista multidisciplinaria de desarrollo agropecuario, tecnológico, empresarial y humanista.*, 6(1), 6. Recuperado a partir de <https://dateh.es/index.php/main/article/view/306>
- Guzmán Brand, V. A., & Gélvez García, L. E. (2023). Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente. Una revisión sistemática. *Psicoespacios*, 17(31), 1–22. <https://doi.org/10.25057/21452776.1511>
- Cabero Algarra, J., & Marín-Martínez, R. (2015). Usos y funciones de las redes sociales en la formación inicial del profesorado. *Red. Revista de Educación a Distancia*, 18(1), 523561-332931. https://octaedro.com/?sdm_process_download=1&download_id=76740
- Sanz Gil, S., & Torrelles & Canals, X. (2016). Las redes sociales como herramientas para la formación docente inicial. *RIED. Revista de Investigaciones en Educación*, 19(2), 39-60.
- Cañizares, J. A., & López López, M. J. (2016). Las redes sociales como herramientas para la formación inicial del profesorado. *Revista de Educación y Deporte*, 26(1), 101-116. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8127536>
- Cabero Algarra, J., & Marín-Martínez, R. (2015). Usos y funciones de las redes sociales en la formación inicial del profesorado. *Red. Revista de Educación a Distancia*, 18(1), 523561-332931. https://octaedro.com/?sdm_process_download=1&download_id=76740
- Chen, B., & Cheng, K. F. (2019). Social Media Use and Pre-Service Teachers' Pedagogical Beliefs and Practices. *Journal of Educational Technology & Systems*, 48(3), 323-340.

- Fernández Díaz, M. T., & Amador López, M. J. (2018). El uso de las redes sociales en la formación del profesorado: Una revisión de la literatura. *Educación y Tecnología*, 28(1), 1-22.
- Sánchez-Sánchez, A. M.; Sánchez-Sánchez, F. J. y Ruiz-Muñoz, D. (2024). Factores de riesgo en el uso del teléfono móvil y de las redes sociales en los estudiantes universitarios. *Doxa Comunicación*, 38, pp. 19-39. <https://doi.org/10.31921/doxacom.n38a1959>
- Marín-Díaz, V., Vega-Gea, E., & Passey, D. (2019). Determination of problematic use of social networks by university students. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), pp. 135-152. doi: <https://doi.org/10.5944/ried.22.2.23289>
- Barroso-Osuna, J., Llorente-Cejudo, C., & Palacios-Rodríguez, A. (2020). Competencia e identidad digital. Percepciones del profesorado en formación. *AULA, Revista de Humanidades y Ciencias Sociales*, 66(2), 53-64. <https://doi.org/10.33413/aulahcs.2020.66i2.139>
- Anzano Oto, S., Vázquez Toledo, S., Latorre Cosculluela, C., & Liesa Orús, M. (2020). Futuros docentes y redes sociales: usos e implicaciones según sexo y formación. *Avances En Supervisión Educativa*, (33). <https://doi.org/10.23824/ase.v0i33.670>
- Crespo, R. S., López, C. L., Carrión, M. J. J., & López, M. E. (2022). *Las redes sociales en los ecosistemas de formación universitaria*. Dykinson, S.L.
- Argente, J., Ballester, R., Gil, M., & Sánchez, Á. (2017). Las adicciones comportamentales en la adolescencia. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 4(2), 15-22.
- Bisen, S., & Deshpande, Y. (2020). An analytical study of the impact of social media addiction on adolescent mental health. *Indian Journal of Mental Health*, 7(1), 6-11.
- Brailovskaia, J., Margraf, J., & Köllner, V. (2018). Addicted to Facebook? Relationship between Facebook Addiction Disorder, duration of Facebook use and narcissism in an inpatient sample. *Psychiatry Research*, 270, 945-951.
- Carbonell, X. (2018). Internet y el uso problemático: adicciones y otras patologías. *Adicciones*, 30(2), 140-145.

- Chóliz Montañés, M., & Marcos Moliner, M. (2020). Adicciones tecnológicas: una revisión de su naturaleza, diagnóstico y tratamiento. *Papeles del Psicólogo*, 41(1), 38-47
- Costa, S., Soares, L., & Campos, P. (2016). El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. *Journal of Youth Studies*, 19(7), 889-904.
- Fiestas, F., & Piazza, M. (2014). Factores de riesgo para el inicio de enfermedades mentales en la adolescencia. *Revista de Salud Pública*, 16(2), 223-234.
- Freeman, L. (2004). *The Development of Social Network Analysis: A Study in the Sociology of Science*. Empirical Press.
- García Murillo, M., & Puerta-Cortés, D. (2020). Impacto del uso adictivo de las redes sociales en el bienestar psicológico. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 52(3), 155-164.
- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M. A., & Settanni, M. (2021). The association between Facebook use and problematic internet use among adolescents. *Computers in Human Behavior*, 69, 1-7.
- Martínez-Líbano, A., Gómez, M., & Domínguez, R. (2021). Efectos psicológicos de la pandemia de COVID-19 en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 14(2), 97-104.
- Odriozola, P. (2012). Adicción a las redes sociales en los centennials. En J. M. Pérez (Ed.), *Psicología y Redes Sociales* (pp. 437-456). Madrid: Pirámide.
- Padilla, C., & Ortega, J. (2017). Relación entre la adicción a las redes sociales y la sintomatología depresiva en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 8(1), 43-51.
- Ramírez-Gil, J., Valencia, D., & Castaño, C. (2021). Autorregulación del uso de teléfonos inteligentes y su impacto en el rendimiento académico. *Journal of Educational Psychology*, 33(2), 125-136.
- Rodríguez Puentes, R., & Fernández Parra, A. (2014). Tiempo de uso de redes sociales y su relación con la salud mental en estudiantes universitarios. *Psicothema*, 26(2), 129-135.

- Rojas-Jara, C., Solera-Gómez, R., & Valderrama, P. (2018). Adicción al móvil en estudiantes universitarios: Un análisis exploratorio. *Revista Chilena de Psicología*, 29(1), 35-48.
- Solera-Gómez, R., García, M., & Puerta-Cortés, D. (2022). Género y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 32(1), 50-59.
- Tateno, M., Murota, T., & Matsuzaki, T. (2018). Impact of social media on mental health during COVID-19 pandemic: a review. *Journal of Public Health*, 29(3), 300-306.
- Valencia Ortiz, M., & Castaño Garrido, M. (2019). Uso adictivo de las redes sociales en jóvenes: una revisión. *Revista de Psicología y Educación*, 14(2), 79-90