IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN EL DESARROLLO DEL PENSAMIENTO RUMIATIVO DE LOS ADOLESCENTES

Autores:

Edward Felipe Ortiz Velasquez , Universidad de Pamplona ,Edward.ortizedw@unipamplona.edu.co

Brayam Josué Mantilla Sarmiento, Universidad de Pamplona, Brayam.mantillabra@unipamplona.edu.co

Autor de Correspondencia: Edward Felipe Ortiz Velasquez , Universidad de Pamplona ,Edward.ortizedw@unipamplona.edu.co / Producto derivado del proyecto de investigación y extensión

Resumen

Introducción:

Por naturaleza, la adolescencia, comprendida entre las edades de 10 a 19 años (OMS, 2025) es uno de los periodos temporales más vulnerables en la vida de las personas. Papalia (2021) explica que, durante esta etapa, el adolescente comienza a interesarse más por sus pares, al punto de que su opinión cuenta con una gran influencia sobre ellos, debido a que sus lóbulos frontales aún se encuentran en desarrollo. En este contexto, las redes sociales han surgido como ecosistemas digitales que transforman el modo en que los adolescentes se ven a sí mismos y al mundo.

El uso desregulado, explicado como un patrón compulsivo que interfiere con el bienestar psicológico (Özgenel et al., 2019), ha empezado a mostrar efectos psicológicos como el pensamiento rumiativo. Este se define como la tendencia a enfocarse de forma reiterativa en los síntomas de malestar y en sus causas, en lugar de adoptar estrategias activas (Błachnio et al., 2023), e incluye la cavilación y la reflexión (Scaini, 2021).

Objetivo:

El objetivo de esta investigación es analizar la relación entre el uso de redes sociales y el desarrollo del pensamiento rumiativo en adolescentes de la Institución Educativa Técnico Guaimaral.

Metodología:

Para ello, se adopta un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental de tipo correlacional. La muestra conformada por 100 estudiantes de los grados 9° y 10°, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. En cuanto a la variable de pensamiento rumiativo fue evaluada mediante la escala RRS-SF y la adicción a redes sociales a través de la escala ARS.

Resultados:

Los resultados evidencian que una parte importante de los adolescentes utiliza redes sociales por más de cuatro horas diarias, incluso superando las seis horas en varios casos. Este uso se asocia con conductas como la pérdida de control del tiempo, la interferencia en actividades académicas y una necesidad constante de conexión. En cuanto al pensamiento rumiativo, se observa un predominio de la cavilación, caracterizada por pensamientos repetitivos de reproche y preocupación.

Conclusión:

En conjunto, los hallazgos sugieren una relación directa entre el uso excesivo de redes sociales y el incremento del pensamiento rumiativo.

Palabras clave: Redes sociales, Rumiación cognitiva, Adolescente, Conducta del Adolescente, Exposición en las Redes Sociales.

Referencias

Błachnio, A., Przepiórka, A., Kot, P., Cudo, A., & McElroy, E. (2023). The mediating role of rumination between stress appraisal and cyberchondria. Acta Psychologica, 238, 103946. https://doi.org/10.1016/J.ACTPSY.2023.103946

Papalia, D. E., Martorell, G., & Duskin Feldman, R. (2021). Desarrollo humano (14.ª ed.). McGraw-Hill.

Scaini, S., Palmieri, S., Caselli, G., & Nobile, M. (2021). Rumination thinking in childhood and adolescence: a brief review of candidate genes. Journal of Affective Disorders, 280, 197–202. https://doi.org/10.1016/J.JAD.2020.11.008

Bello, Jhoana Carolina. (2023). papel de la inflexibilidad psicológica y el pensamientonegativo repetitivo en las conductas internalizantes yexternalizantes en una muestra de adolescentes de bogotá. Fundación Universitaria Konrad Lorenz.

Błachnio, A., Przepiórka, A., Kot, P., Cudo, A., & McElroy, E. (2023). The mediating role of rumination between stress appraisal and cyberchondria. Acta Psychologica, 238, 103946. https://doi.org/10.1016/J.ACTPSY.2023.103946

Chentsova, V. O., Bravo, A. J., Mezquita, L., Pilatti, A., & Hogarth, L. (2023). Internalizing symptoms, rumination, and problematic social networking site use: A cross national examination among young adults in seven countries. Addictive Behaviors, 136, 107464. https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2022.107464

Desarrollo humano (14.ª ed.). McGraw-Hill.https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2024.107980

Montag, C., Demetrovics, Z., Elhai, J. D., Grant, D., Koning, I., Rumpf, H. J., M. Spada, M., Throuvala, M., & van den Eijnden, R. (2024). Problematic social media use in childhood and adolescence. Addictive Behaviors, 153, 107980.

Montes-Vozmediano, 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, 41(48), 44-59.

OMS (2025). La salud mental de los adolescentes. Organización mundial de la salud.

Özgenel, M., Canpolat, Ö., & Ekşi, H. (2019). Escala de adicción a las redes sociales para adolescentes: estudio de validez y fiabilidad. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* , *6* (3), 631-664. https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0086

Özgenel, M., Canpolat, Ö., & Ekşi, H. (2019). Escala de adicción a las redes sociales para adolescentes: estudio de validez y fiabilidad. Addicta: The Turkish Journal on Addictions , 6 (3), 631-664. https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0086

Papalia, D. E., Martorell, G., & Duskin Feldman, R. (2021).

Topan, A., Gündoğdu Karakaya, A., Akkoç, B., & Kurt, A. (2025). Children's social media use behaviors according to parents' social media addiction and methods used by parents. Journal of Pediatric Nursing, 84, 347–352. https://doi.org/10.1016/J.PEDN.2025.06.046