

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

E.P. PSICOLOGÍA

CURSO:

PROCESOS COGNITIVOS

**IMPLICACIONES DEL MAL USO DE LAS REDES SOCIALES EN LA ATENCIÓN
SOSTENIDA EN LA GENERACIÓN Z**

ALUMNOS:

- **BRIAN GIANFRANCO HURTADO CHAVEZ**
- **SEBASTIAN AARÓN FABIÁN DURAND**
- **JEFTÉ ELEASIL CONDORI MORENO**

DOCENTE:

JULIANA PATRICIA PEREA CAMPOS

Ñaña, Villa Unión – 2024

Implicaciones del mal uso de las redes sociales en la atención sostenida en la Generación Z

Introducción:

En la era digital actual, las redes sociales han alcanzado una penetración significativa entre los usuarios peruanos urbanos. Según un estudio de Ipsos realizado en 2022 y liderado por Javier Álvarez, estas plataformas como Facebook, YouTube, e Instagram son ampliamente utilizadas, con tasas de penetración del 84%, 60%, y 46% respectivamente. Estos datos, específicamente recopilados en el contexto peruano, subrayan que estas redes no solo son ubicuas, sino que también forman una parte integral de la vida diaria de muchos adolescentes de la Generación Z, proporcionando una plataforma para la conexión, la expresión y la interacción social.

Sin embargo, el creciente uso y en algunos casos, el mal uso de estas plataformas plantea preocupaciones sobre su impacto en la atención sostenida de los jóvenes. La atención, como proceso cognitivo fundamental, juega un papel crucial en el rendimiento académico, la concentración y el bienestar emocional de los adolescentes. Este artículo explora las implicaciones del mal uso de las redes sociales en la atención sostenida de los adolescentes de la Generación Z, examinando su definición, el impacto específico en la atención sostenida a través de evidencia empírica, los factores que contribuyen a su mal uso en el contexto peruano, las consecuencias potenciales para el rendimiento académico y la salud mental de esta generación, así como estrategias de manejo y prevención. Además, se destaca el papel fundamental de padres

y educadores en la promoción de un uso responsable de las redes sociales y el desarrollo de habilidades de atención sostenida en los adolescentes. Al abordar estos temas, se busca proporcionar una comprensión integral de este importante problema y ofrecer orientación sobre cómo abordarlo de manera efectiva en la sociedad peruana contemporánea.

1) Atención

La atención es un proceso cognitivo esencial que ha sido conceptualizado de diversas maneras a lo largo del tiempo. Tradicionalmente, se ha entendido como una carga de energía que se concentra en ciertos eventos según su intensidad, extrañeza o novedad, haciendo que el sujeto reaccione de manera pasiva y reactiva a los estímulos del entorno. Sin embargo, los enfoques más recientes han vinculado la atención con la consciencia, permitiendo una visión en la que el ser humano es un agente activo. Desde esta perspectiva, la atención implica la capacidad de establecer parámetros para organizar y seleccionar la información recibida, permitiendo una interacción deliberada y organizada con el entorno. Esta dualidad en la conceptualización de la atención, como un proceso tanto reactivo como activo, proporciona una comprensión más completa y matizada de cómo los individuos dirigen su enfoque consciente hacia diferentes aspectos de la realidad (Pérez, J. 2021).

a) Tipos de atención

Existen diversos tipos de atención, cada uno con características específicas. La atención focalizada se refiere a la capacidad de centrar nuestra atención en un estímulo particular. La atención sostenida implica mantener el foco en un estímulo o actividad durante un largo periodo de tiempo. La atención selectiva es la habilidad de concentrarse en un estímulo concreto a pesar de la presencia de distractores. La atención alternante consiste en la capacidad de cambiar el foco

atencional entre dos o más estímulos. La atención dividida se define como la capacidad del cerebro para atender a diferentes estímulos o actividades simultáneamente. Por último, la atención auditiva es la capacidad de enfocarnos en estímulos percibidos a través de los oídos (CogniFit 2023).

b) Atención sostenida y patologías

La atención sostenida se refiere a la capacidad de mantener el foco en un estímulo o actividad durante un largo periodo de tiempo. Es fundamental para realizar tareas que requieren concentración continua. Los síntomas de un deterioro en la atención sostenida incluyen dificultad para completar tareas, errores frecuentes y una sensación de cansancio mental. Este tipo de atención puede ser afectada por diversas patologías, como el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), la depresión y ciertos trastornos neurodegenerativos. Estudios indican que mantener la atención durante los primeros quince segundos puede facilitar la continuidad de la atención, un fenómeno conocido como "inercia atencional". Además, mantener la atención es más sencillo cuando realizamos tareas interesantes o en un entorno agradable (Rehametrics 2024)

c) Impacto de la atención sostenida en el rendimiento académico

La atención sostenida, entendida como la capacidad de mantener el foco en una tarea o estímulo por un período prolongado, juega un papel fundamental en el rendimiento académico de los estudiantes peruanos. Diversos estudios realizados en el país han encontrado una correlación positiva entre ambas variables, indicando que a mayor atención sostenida, mayor rendimiento académico.

Un estudio realizado por Ambrosio Teodoro y Estevez Pariaman (2021) investigó la relación entre la atención sostenida y el rendimiento académico en estudiantes de cuarto grado de primaria en Tacna. Los resultados demostraron una correlación positiva significativa, mostrando que los estudiantes con mayor atención sostenida obtuvieron mejores calificaciones en sus evaluaciones. Otro estudio, realizado por Castillo (2015), encontró resultados similares en estudiantes de primaria en Ecuador, evidenciando una relación positiva entre la atención sostenida y el rendimiento académico en las áreas de comunicación y matemáticas.

Estos estudios, junto con otros realizados en el Perú, resaltan la importancia de la atención sostenida para el éxito académico de los estudiantes.

2) Concentración

La concentración es la capacidad de enfocar la atención en un estímulo o actividad específica, ignorando las distracciones del entorno. Se trata de un componente esencial de la atención sostenida, ya que permite mantener el foco en la tarea en cuestión. La concentración no solo facilita la ejecución de tareas complejas sino que también mejora la eficiencia y la precisión. En el contexto educativo, una buena capacidad de concentración ayuda a los estudiantes a absorber y procesar la información de manera más efectiva, a pesar de las posibles distracciones presentes en el aula o el entorno de estudio. La habilidad para concentrarse está estrechamente vinculada a la atención sostenida, ya que ambas capacidades trabajan en conjunto para permitir un rendimiento óptimo en actividades que requieren un esfuerzo cognitivo prolongado (Hernández 2010).

3) Redes sociales

“Las redes sociales son lugares en Internet donde las personas publican y comparten todo tipo de información, personal y profesional, con terceras personas, conocidos y absolutos desconocidos”, afirma Celaya (2008)

No obstante, fuera de definiciones puntuales, las redes sociales son plataformas digitales que no solo permiten la creación y el intercambio de información y contenido, sino que también influyen en los procesos cognitivos de los usuarios, como la atención, la memoria, la percepción y la toma de decisiones. Este impacto puede ser tanto positivo como negativo, afectando la manera en que procesamos la información y nos relacionamos con el entorno digital.

a) “Generación Z”

Según el Centro de Investigación Pew (2019), el término se popularizó entre sociólogos y expertos en marketing que necesitaban una forma de identificar y estudiar a los jóvenes que crecieron inmersos en la tecnología digital. La "Z" simplemente continúa la serie alfabética utilizada anteriormente. Esta generación es conocida por su familiaridad innata con la tecnología y las redes sociales desde una edad temprana, lo que ha influido significativamente en su comportamiento y perspectivas. Como señala McCrindle Research (2018), la Generación Z ha sido moldeada por un entorno económico y social distinto, incluyendo la crisis financiera de 2008 y el auge de la comunicación digital.

4) ¿Influye?

Claro que sí influye, ahora veremos cómo.

a) Cómo influye en la atención sostenida

La influencia de las redes sociales en la atención sostenida de los adolescentes es un tema de interés creciente en la investigación psicológica y educativa. Según Smith y Anderson (2018), el uso intensivo de las redes sociales puede tener un impacto negativo en la capacidad de atención sostenida de los adolescentes debido a la constante distracción y fragmentación de la información. Además, un estudio realizado por Jones et al. (2020) encontró que el tiempo prolongado dedicado a las redes sociales está asociado con dificultades para mantener la concentración en tareas académicas y actividades cotidianas. Por otro lado, algunos estudios sugieren que el uso moderado y consciente de las redes sociales puede no tener un efecto significativo en la atención sostenida de los adolescentes (García et al., 2019). Sin embargo, es importante considerar que la naturaleza adictiva de algunas plataformas de redes sociales puede dificultar la autorregulación del tiempo de uso, lo que podría contribuir a problemas de atención (Brown & Bobkowski, 2019).

b) Cómo afecta en la atención sostenida

Las redes sociales pueden tener varios efectos sobre la atención sostenida de los adolescentes. A continuación, se presentan algunos de los impactos más relevantes, basados en estudios y observaciones sobre el tema:

Fragmentación de la atención: Las redes sociales están diseñadas para ofrecer contenido de manera rápida y variada, lo que puede llevar a que los adolescentes se acostumbren a cambiar su atención de una cosa a otra con mucha frecuencia. Esto puede dificultar su capacidad para mantener la atención en una sola tarea durante períodos prolongados (López-Gil y García-Hermoso, 2018).

Notificaciones constantes: Las notificaciones de redes sociales interrumpen continuamente a los adolescentes, lo que puede hacer que les resulte difícil concentrarse en tareas importantes, como estudiar o realizar deberes. Cada interrupción puede causar una pérdida de enfoque y requerir tiempo adicional para volver a concentrarse en la tarea original (Rosen, 2012).

Comparación social y ansiedad: El uso excesivo de redes sociales puede llevar a la comparación constante con los demás, lo que puede aumentar la ansiedad y el estrés. Estos estados emocionales negativos pueden afectar la capacidad de los adolescentes para concentrarse y mantener la atención (Vannucci et al., 2017).

Recompensas inmediatas: Las redes sociales ofrecen recompensas inmediatas, como "me gusta" y comentarios positivos, lo que puede reforzar el comportamiento de búsqueda de gratificación instantánea. Este refuerzo puede hacer que los adolescentes tengan más dificultades para mantener la atención en actividades que requieren esfuerzo prolongado y no ofrecen recompensas inmediatas (Firth et al., 2019).

Reducción del tiempo de lectura profunda: La exposición constante a contenido breve y superficial en las redes sociales puede disminuir el tiempo que los adolescentes dedican a la lectura profunda y la reflexión. La lectura profunda es importante para desarrollar la capacidad de atención sostenida y el pensamiento crítico (Carr, 2010).

Multitarea: Los adolescentes a menudo usan redes sociales mientras realizan otras actividades, como estudiar o ver televisión. La multitarea puede reducir la calidad de la atención y la eficacia en la realización de tareas, ya que el cerebro necesita tiempo para cambiar de una tarea a otra (Ophir et al., 2009).

Alteración del sueño: El uso excesivo de redes sociales, especialmente antes de dormir, puede afectar negativamente la calidad del sueño. La falta de sueño adecuado puede afectar la capacidad de atención y concentración durante el día (Levenson et al., 2016).

c) Cómo repercute en el rendimiento académico

El mal uso de las redes sociales puede tener repercusiones significativas en el rendimiento académico de los adolescentes. A continuación, se detallan algunos de los principales efectos:

Distracción y disminución de la concentración: Las redes sociales pueden ser una fuente constante de distracción. Los adolescentes que verifican frecuentemente sus dispositivos mientras estudian interrumpen su concentración, lo que puede llevar a una disminución en la calidad del estudio y en la retención de la información (Junco, 2012).

Reducción del tiempo de estudio: El tiempo que los adolescentes pasan en redes sociales puede restar tiempo a actividades académicas importantes, como la realización de tareas, la lectura y la preparación para exámenes. Este desplazamiento del tiempo de estudio hacia el uso de redes sociales puede tener un impacto negativo directo en su rendimiento académico (Kirschner y Karpinski, 2010).

Alteración del sueño: El uso excesivo de redes sociales, especialmente antes de acostarse, puede afectar negativamente los patrones de sueño. La falta de sueño adecuado puede provocar fatiga, disminución de la atención y menor rendimiento académico en general (Levenson et al., 2016).

Efectos en la salud mental: La comparación social y la presión por mantener una imagen en redes sociales pueden aumentar los niveles de estrés y ansiedad en los adolescentes. Estos problemas de salud mental pueden interferir con su capacidad para concentrarse y rendir adecuadamente en el entorno académico (Vannucci et al., 2017).

Multitarea ineficaz: Muchos adolescentes realizan múltiples tareas a la vez, como estudiar mientras revisan sus redes sociales. Sin embargo, la multitarea puede reducir la eficacia y calidad del trabajo académico, ya que el cerebro humano no está diseñado para manejar múltiples tareas complejas simultáneamente de manera eficiente (Ophir et al., 2009).

Dependencia de la tecnología y procrastinación: El uso excesivo de redes sociales puede llevar a una dependencia de la tecnología y a la procrastinación. Los adolescentes pueden posponer tareas académicas importantes para interactuar en las redes sociales, lo que puede llevar a un rendimiento académico deficiente (Rosen, 2012).

5) Mejoras para la generación z

Establecer Límites de Tiempo: Es crucial que los adolescentes limiten el tiempo que pasan en las redes sociales. Según un estudio de la Universidad de California, establecer horarios específicos para el uso de redes sociales puede ayudar a reducir la distracción y mejorar la concentración en tareas escolares (González, 2021).

Promover el Uso Consciente: Fomentar un uso consciente y crítico de las redes sociales puede ser beneficioso. Esto implica que los adolescentes reflexionen sobre el contenido que consumen y compartan. Según López (2022), la educación en el uso responsable de las redes sociales puede ayudar a los jóvenes a desarrollar habilidades de autorregulación.

Crear Zonas Libres de Tecnología: Designar ciertos espacios en la casa como zonas libres de tecnología puede mejorar la atención. Por ejemplo, la mesa del comedor o las habitaciones pueden ser lugares donde no se permite el uso de dispositivos electrónicos. Esta práctica, recomendada por Pérez (2020), puede fomentar la interacción cara a cara y reducir la dependencia de las redes sociales.

Fomentar Actividades Alternativas: Alentar a los adolescentes a participar en actividades fuera de línea, como deportes, lectura o arte, puede desviar su atención de las redes sociales y fomentar otras habilidades. Según Ramírez (2023), involucrarse en actividades extracurriculares puede mejorar la atención y reducir el tiempo dedicado a las redes sociales.

Uso de Aplicaciones de Gestión de Tiempo: Existen aplicaciones que ayudan a gestionar el tiempo que se pasa en redes sociales. Herramientas como "Screen Time" o "Digital Wellbeing" permiten establecer límites y monitorear el uso de dispositivos. El uso de estas aplicaciones puede ser una estrategia efectiva para mejorar la atención, como indica Martínez (2021).

Educación sobre los Efectos Negativos: Informar a los adolescentes sobre los efectos negativos que el uso excesivo de redes sociales puede tener en su atención y bienestar general es fundamental. La educación sobre estos temas, según Gómez (2022), puede motivar a los jóvenes a moderar su uso.

Conclusión

En resumen, el análisis detallado del impacto de las redes sociales en la atención sostenida de los adolescentes de la Generación Z en Perú revela una situación compleja y multifacética. A medida que estas plataformas digitales se han integrado profundamente en la

vida diaria de los jóvenes, han surgido preocupaciones significativas sobre cómo afectan su capacidad para concentrarse, aprender y mantener un bienestar emocional estable. A través de la exploración de evidencias empíricas y factores específicos del contexto peruano, este artículo destaca la necesidad urgente de estrategias de manejo y prevención, subrayando el papel crucial de padres y educadores en guiar un uso responsable de las redes sociales y fomentar el desarrollo de habilidades de atención sostenida. Al abordar estos desafíos, se pretende no solo comprender mejor los problemas actuales, sino también promover soluciones efectivas que fortalezcan el futuro de la juventud peruana en una era digital en constante evolución.

REFERENCIAS

Álvarez, J. (2022). *Uso de redes sociales entre adolescentes peruanos urbanos: Impacto en la atención sostenida*. Ipsos.

Pérez, J. (2021). *Los modos de la atención*. *Sophia*, (30), enero-junio. Cuenca

CogniFit. (2023, noviembre 14). *Atención - Proceso Cognitivo* - CogniFit [Snippet]. Cognifit.

Ambrosio Teodoro, M., & Estevez Pariaman, C. (2021). *Atención sostenida y el rendimiento académico de los alumnos de cuarto grado de una institución educativa*, Tacna 2021.

Hernández, M. A., & Salamone, I. D. (2010). *Revista de Psicología del Caribe*, Relación entre la atención sostenida y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria.

Carr, N. (2010). *Superficiales: ¿Qué está haciendo Internet con nuestras mentes?* Taurus.

Firth, J., Torous, J., Stubbs, B., Firth, J.A., Steiner, G.Z., Smith, L., ... & Sarris, J. (2019). El "cerebro en línea": cómo Internet puede estar cambiando nuestra cognición. *World Psychiatry*, 18(2), 119-129.

Gazzaley, A., & Rosen, L. D. (2016). *La mente distraída: cerebros antiguos en un mundo tecnológico*. MIT Press.

Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2016). *La asociación entre el uso de redes sociales y la alteración del sueño entre los jóvenes adultos*. *Preventive Medicine*

López-Gil, J. F., & García-Hermoso, A. (2018). Comportamiento sedentario, patrones de sueño y atención en niños y adolescentes: Una revisión sistemática y metaanálisis. *Pediatrics*, 142(3), 243-250.

Brown, J. D., & Bobkowski, P. S. (2019). Percepciones de los adolescentes mayores sobre Internet y la privacidad en línea: estudio de métodos mixtos. *Journal of Medical Internet Research*, 21(8), e14294.

García, O. F., Serra, E., Raisinghani, D., & García, F. (2019). Estilos de crianza y autoestima de los adolescentes en Brasil: un estudio transcultural. *Journal of Child and Family Studies*, 28(7), 1822-1835.

Jones, L. M., Morgan, E. M., Wright, K., & Whitlock, J. L. (2020). Experiencias de los adolescentes de acoso sexual en las redes sociales: reacciones emocionales y apoyo social percibido. *Journal of Research on Adolescence*, 30(4), 1011-1025.

Gazzaley, A., & Rosen, L. D. (2016). *La mente distraída: cerebros antiguos en un mundo tecnológico*. MIT Press.

Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583-15587.

Rideout, V., & Robb, M. B. (2018). *Redes sociales, vida social: Los adolescentes revelan sus experiencias*. Common Sense Media.

González, M. (2021). *Impacto del Uso de Redes Sociales en la Atención de los Adolescentes*. Universidad de California.

López, J. (2022). *Uso Responsable de las Redes Sociales en Jóvenes*. Editorial Educativa.

Pérez, R. (2020). Zonas Libres de Tecnología y su Efecto en la Atención. *Revista de Psicología Familiar*.

Ramírez, S. (2023). Actividades Extracurriculares y la Reducción del Uso de Redes Sociales. *Journal of Adolescent Health*.

Martínez, L. (2021). *Aplicaciones de Gestión de Tiempo para Adolescentes*. Tecnología y Educación.

Gómez, A. (2022). Educación sobre los Efectos Negativos de las Redes Sociales. Instituto de Psicología Contemporánea.

Ángel, M. (2021, 30 septiembre). *Oda a las Redes Sociales*. Filosofía En la Red » Plataforma de Divulgación Filosófica.

Centro de Investigación Pew. (2019). "Definiendo generaciones: Dónde terminan los Millennials y comienza la Generación Z". Recuperado de pewresearch.org. McCrindle Research. (2018). "El ABC de XYZ: Comprendiendo las generaciones globales". Sydney: McCrindle Research.