

UNIVERSIDAD DE OTAVALO

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y PEDAGÓGICAS

PSICOLOGÍA EDUCATIVA

PERFIL DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

**INFLUENCIA DEL TIEMPO DE USO DE REDES SOCIALES EN EL RENDIMIENTO
ACADÉMICO DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR**

**TRABAJO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIATURA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

AUTORA: KAREN LIZBETH SILVA TORRES

TUTOR: MCS. MARIO GONZALO MAYORGA ROMÁN

OTAVALO, OCTUBRE, 2025

DECLARACIÓN DE AUTORÍA y CESIÓN DE DERECHOS

Yo, **Karen Lizbeth Silva Torres**, declaro que este trabajo de titulación: **Influencia del tiempo de uso de redes sociales en el rendimiento académico de estudiantes de educación superior** es de mi total autoría y que no ha sido previamente presentado para grado alguno o calificación profesional. Así mismo declaro que dicho trabajo no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo como autores la responsabilidad ante las reclamaciones que pudieran presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de cualquier responsabilidad al respecto.

Que de conformidad con el artículo 114 del Código Orgánico de la Economía Social, conocimientos, creatividad e innovación, concedo a favor de la Universidad de Otavalo licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos, conservando a mi/ nuestro favor los derechos de autoría según lo establece la normativa de referencia.

Se autoriza además a la Universidad de Otavalo para la digitalización de este trabajo y posterior publicación en el repositorio digital de la institución, de acuerdo a lo establecido en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior. Por lo anteriormente declarado, la Universidad de Otavalo puede hacer uso de los derechos correspondientes otorgados, por la Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa Institucional vigente.



KAREN LIZBETH SILVA TORRES

C.C. 1005343932

**UNIVERSIDAD DE OTAVALO
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA
APROBACIÓN DE TRABAJO FINAL DE GRADO**

Otavalo, 21 de octubre 2025

Se aprueba el trabajo de grado con el tema:

Influencia del tiempo de uso de redes sociales en el rendimiento académico de estudiantes de educación superior

Correspondiente al estudiante:

Nombre: Silva Torres Karen Lizbeth

C.I: 1005343932

Para constancia firman los integrantes del tribunal evaluador:



Darwin Patricio
García Ayala



Presidente de Tribunal de Grado

Nombre: Mcs. Darwin Patricio García Ayala

C.I: 1711270304



MARIO GONZALO
MAYORGA ROMAN

Tutor del trabajo de Grado

Nombre: Mcs. Mario Gonzalo Mayorga Román

C.I: 1802734150



JESUS FRANCISCO
GONZALEZ ALONSO

Evaluador del trabajo de Grado

Nombre: Mcs. Jesús Francisco Gonzalez Alonso

C.I: 1757008535



BYRON WILLIAM
SUAREZ LOPEZ

Evaluador del trabajo de Grado

Nombre: Mcs. Byron William Suárez López

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Karen Lizbeth Silva Torres, declaro que el perfil de trabajo de titulación es de mi total autoría y que no ha sido previamente presentado para grado alguno o calificación profesional.

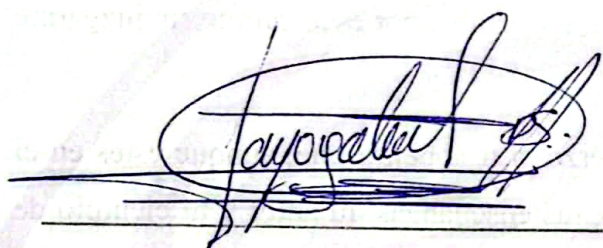
La Universidad de Otavalo puede hacer uso de los derechos correspondientes, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa institucional vigente.

Karen Lizbeth Silva Torres

C.I. 1005343932

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Certifico que el perfil de trabajo de investigación titulado **“Influencia del tiempo de uso de redes sociales en el rendimiento académico de estudiantes de educación superior”** bajo mi dirección y supervisión, para aspirar al título Licenciada en Psicología Educativa, del estudiante **Karen Lizbeth Silva Torres**, y cumple con las condiciones requeridas por la Universidad de Otavalo.



Mcs. Mario Gonzalo Mayorga Román

C.I. 1802734150

mmayorga@uotavalo.edu.ec

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la fortaleza, resiliencia y sabiduría necesaria para poder culminar este proceso tan importante en mi vida, por nunca soltar mi mano en los momentos más difíciles y por mostrarme que incluso después de la tormenta vuelve a salir el sol.

A mi familia, que han sido un pilar fundamental, a mis padres por ser un ejemplo de esfuerzo y lucha constante, por sus consejos sabios y por creer en mí aun en mis momentos de duda. A mis hermanos por estar siempre cerca ofreciéndome su cariño y su apoyo incondicional en cada paso de mi carrera.

A mis amigos más cercanos, Mateo, Ana, Maigua, Jhonatan, Sebastian y Steeven por siempre darme una palabra de aliento para jamás rendirme a pesar de los obstáculos, gracias por cada gesto de apoyo, por hacerme reír cuando más lo necesitaba, por escucharme sin juzgarme y por estar presentes a pesar de la distancia.

Y muy especialmente dedico este gran esfuerzo, a ti abuelito que, aunque estes en el cielo has sido un gran motivo para seguir luchando, tus enseñanzas, tu amor y tu ejemplo de vida siguen vivos en mí. Este logro también es tuyo, y te lo entrego con todo mi amor, como un homenaje a tu memoria y a todo lo que significaste en mi vida. Gracias por siempre guiar cada paso que doy, y ser esa luz que siempre ilumina mi camino.

Karen Silva

AGRADECIMIENTOS

Agradezco profundamente a mis docentes, en especial a la Msc Gabriela Chachapoya, Msc Dalma Játiva y para el Msc Christian Gonzaga quienes con paciencia y dedicación compartieron sus conocimientos y me impulsaron a mejorar cada día. De manera especial, expreso mi gratitud hacia mi tutor Mario Mayorga, por su dedicación y paciencia, porque sin sus palabras y sus correcciones precisas en este trabajo de investigación no hubiese podido llegar a esta meta tan anhelada, gracias por su guía y sus consejos en esta travesía académica.

Agradezco también a Alex, quien estuvo a mi lado desde el inicio de esta carrera, compartiendo conmigo cada paso y cada logro, su compañía, sus palabras de aliento y su apoyo fueron un pilar fundamental en muchos momentos de este camino. Agradezco sinceramente todo el respaldo, la paciencia y el cariño que me brindó, gracias por creer en mí incluso cuando yo misma dudaba y por recordarme cada día que soy capaz de alcanzar todo lo que me proponga en la vida.

También extendiendo mis agradecimientos a mi grupo de amigos de universidad, quienes hicieron de esta carrera una experiencia inolvidable y llena de aventuras. Gracias por cada momento compartido, cada risa, cada palabra de apoyo y por convertir este camino académico en algo maravilloso.

Karen Silva

INDICE

DECLARACIÓN DE AUTORÍA	
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR.....	
DEDICATORIA.....	
AGRADECIMIENTOS.....	
3. Resumen	
4. Abstract.....	
5. Introducción.....	1
6. Metodología.....	3
7. Discusión de resultados	14
8. Conclusión.....	19
9. Bibliografía.....	21

Índice de tablas

Tabla 1. Uso de redes sociales y rendimiento académico	5
Tabla 2: Consecuencias y secuelas psicológicas del uso excesivo de redes sociales.....	8
Tabla 3: Identificar de qué manera el uso de la tecnología y las redes sociales pueden contribuir al proceso de enseñanza-aprendizaje en la educación superior.....	11

INFLUENCIA DEL TIEMPO DE USO DE REDES SOCIALES EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR

INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA USAGE TIME ON THE ACADEMIC PERFORMANCE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS.

Karen Silva estudiante de la carrera de Psicología Educativa, por la

Universidad de Otavalo: [e_ksilva@uotavalo.edu.ec](mailto:ksilva@uotavalo.edu.ec)

Mcs. Mario Gonzalo Mayorga Román; Tutor

3. Resumen

La presente investigación abordó la problemática sobre la influencia del tiempo de uso de redes sociales en el rendimiento académico de los estudiantes de educación superior, debido a que, los jóvenes actualmente atraviesan por varios desafíos. Por ello, el objetivo general es analizar dicha influencia. Por otro lado, la metodología se desarrolló dentro de un enfoque cualitativo de tipo documental, con un nivel descriptivo y exploratorio, durante el cual se realizó una revisión bibliográfica de diferentes repositorios científicos de alto rigor científico.

Los resultados que se obtuvieron muestran que el uso autorregulado de las redes sociales ayuda a fomentar el aprendizaje colaborativo. Sin embargo, también se resalta, que el uso inadecuado causa problemas de distracción, ansiedad, dependencia digital, procrastinación, depresión, dificultades de comunicación y bajo rendimiento académico. Además, se destaca la importancia que tiene la formación del docente en el desarrollo de competencias digitales, debido a que esto ayuda a que los estudiantes integren de forma adecuada la tecnología para su autoformación personal y profesional. Se concluye que, las redes sociales son una herramienta fundamental para el proceso de enseñanza-aprendizaje, siempre y cuando se fomente en el alumnado el uso autorregulado del internet, para así disminuir las secuelas tecnológicas.

Palabras clave: adicción, ansiedad, depresión, redes sociales, rendimiento académico.

4. Abstract

This research addressed the problem of the influence of the time spent using social networks on the academic performance of higher education students, due to the fact that young people are currently going through several challenges. Therefore, the general objective is to analyze this influence. On the other hand, the methodology was developed within a qualitative approach of documentary type, with a descriptive and exploratory level, during which a bibliographic review of different scientific repositories of high scientific rigor was carried out.

The results obtained show that the self-regulated use of social networks helps to promote collaborative learning. However, it is also highlighted that inappropriate use causes distraction problems, anxiety, digital dependence, procrastination, depression, communication difficulties and poor academic performance. In addition, the importance of teacher training in the development of digital skills is highlighted, because this helps students to properly integrate technology for their personal and professional self-training. It is concluded that social networks are a fundamental tool for the teaching-learning process, as long as the self-regulated use of the internet is encouraged in students, in order to reduce the technological sequelae.

Keywords: addiction, anxiety, depression, social networks, academic performance.

5. Introducción

Las redes sociales en la actualidad son herramientas tecnológicas que han despertado gran interés en los estudiantes de educación superior debido a que estas plataformas virtuales permiten que los jóvenes puedan compartir información e interactuar con las personas de su alrededor, permitiendo así su uso en cualquier momento y lugar (Savci 2020, como se cita en Cruzado Quiroz & Bueno Luksic, 2023). Estas redes sociales han adquirido una relevancia significativa para las personas y especialmente para los estudiantes, logrando modificar su día a día, transformándose así en uno de los medios más importantes de comunicación, especialmente en educación superior, debido a que los utilizan con mayor frecuencia para acceder a las plataformas digitales que actualmente existen y le son útiles para sus estudios y vida social (Colonio Caro, 2023). Esto deja ver la fuerte relación entre estudiantes y redes sociales, por aspectos académicos y sociales, tan necesarios en la sociedad del conocimiento actual.

El uso excesivo de redes sociales entre los estudiantes se ha convertido en una problemática que ha captado especial atención de diferentes investigaciones, debido a sus implicaciones en el rendimiento académico como emocional. Ante esto, diversos investigadores como Alarcón (2022) advierte que una exposición prolongada a estas plataformas virtuales puede interferir en el proceso de aprendizaje, afectando así la concentración, las emociones, además de la planificación del tiempo de estudio. Así mismo, reportan niveles elevados de ansiedad en aquellos estudiantes con dificultades para desconectarse del entorno digital. Estos hallazgos demuestran que el uso excesivo de redes sociales influye de manera directa en el rendimiento académico de los estudiantes de educación superior, afectando así su proceso de enseñanza-aprendizaje y causando niveles de ansiedad que se asocian principalmente a la dependencia digital y falta de autocontrol.

Esta investigación se justifica por la necesidad de realizar un análisis crítico y reflexivo sobre como el tiempo dedicado a las redes sociales influye en el rendimiento académico de los estudiantes de educación superior. Como indican Molina y Espinoza (2024), el uso desmedido

de dispositivos electrónicos genera factores de alerta como la dependencia digital y la distracción constante. Esto no solo afecta la productividad académica, sino también, la salud emocional y habilidades sociales de los estudiantes. Se considera fundamental fomentar una reflexión crítica sobre sus efectos adversos, por ello el siguiente ensayo académico busca promover la conciencia y autorregulación de los estudiantes, para lograr de esta manera un equilibrio tanto de lo digital como de las responsabilidades académicas.

5.1 Estado del Arte

Las redes sociales en la actualidad son herramientas tecnológicas que permiten la conectividad y el acceso que los estudiantes de educación superior necesitan para poder acceder a diversas plataformas digitales necesarias para su labor estudiantil, convirtiéndose en herramientas fundamentales para su formación profesional (Sharif & Aminul, 2021). Por lo que, las redes sociales deben ser utilizadas como una herramienta que sume al progreso del estudiante y no como un aspecto distractor del mismo.

De acuerdo con la investigación realizada por Prete y Redon (2020) en la actualidad, la mayoría de los estudiantes tienen acceso a las redes sociales y se mantienen activos en diversas plataformas digitales. Un ejemplo de esto se encuentra en la investigación de Fernández (2023) realizada en Chile, en la que se ha observado que el 78% de los estudiantes de educación superior mantienen un acceso a internet y plataformas digitales por más de 4 horas al día. Esto se convierte en un problema cuando el tiempo que debería ser dedicado a los estudios es utilizado para otras actividades diferentes.

Es innegable la realidad tecnológica que vive la juventud en la actualidad, debido a la evolución y facilidad de acceso a ella por parte de los estudiantes, esto trae como consecuencias la generación de niveles de ansiedad, depresión, problemas de sueño e inclusive que se produzca una abstinencia por no poder desconectarse del mundo virtual (Fontecilla, 2021). Estos cambios neurobiológicos pueden revelar algunos problemas para poder regular el comportamiento, causando así una disminución en la capacidad de atención y concentración de los estudiantes (Hong 2020, como se cita en Cárdenas Gutiérrez, 2024).

Por su parte, Cárdenas (2024), menciona que existe una relación entre el interactuar de forma inadecuada en redes sociales y el rendimiento académico, debido a que los jóvenes no tienen un control en el tiempo que utilizan sus aparatos electrónicos para estar conectados en el mundo virtual viendo diversos contenidos. Lo anterior se puede asociarse a conductas compulsivas que pueden causar un alto riesgo de sobreexplotación de información personal y contenido no adecuado para sus edades, poniendo así de esta manera a evidencia los efectos negativos en el ámbito de enseñanza aprendizaje, bienestar emocional y desarrollo del individuo.

Desde esta perspectiva se ha planteado como objetivo general: Analizar la influencia del tiempo de uso de redes sociales en el rendimiento académico de los estudiantes de educación superior. Para alcanzar esta meta, se han planteado los siguientes objetivos específicos: 1) Determinar la relación entre el uso de redes sociales con el rendimiento académico. 2) Describir las consecuencias y secuelas psicológicas del uso excesivo de redes sociales en el contexto universitario. 3) Identificar de qué manera el uso de la tecnología y las redes sociales pueden contribuir al proceso de enseñanza-aprendizaje en la educación superior.

6. Metodología

La presente investigación se enmarca en un enfoque cualitativo. De acuerdo con Hernández y Mendoza (2020), este enfoque busca comprender fenómenos sociales y educativos, haciendo uso de datos no numéricos y el análisis crítico de medios académicos antepuestos, tales como artículos científicos, libros y revistas que traten de la influencia de redes sociales en el rendimiento académico, salud mental y desarrollo de competencias tecnológicas en los estudiantes.

Por otro lado, el nivel de investigación es exploratorio y descriptivo. Para Ramos (2020), la investigación exploratoria es aquella que no se ha investigado en un determinado contexto educativo y se tiene interés por conocer sus características; en cambio, el alcance descriptivo, al ya conocer las características del fenómeno se busca exponer su presencia en un determinado grupo humano, en este caso, en estudiantes universitarios. Es así como la presente investigación

aborda un fenómeno que actualmente requiere una interpretación teórica profunda, debido a que es una realidad que se vive a diario en las aulas universitarias del país.

Respecto al tipo de investigación utilizado en esta investigación es la que corresponde al tipo documental. Según Reyes et al (2020), la investigación documental es una de las herramientas de investigación cualitativa que se encarga principalmente de recolectar, recopilar y seleccionar información de bases de datos científicas. En este sentido, para garantizar la rigurosidad académica se ha recopilado información de repositorios científicos que tengan validación, como Scielo, Redalyc, Dialnet, Google académico, Scopus, y publicaciones digitales. Estas fuentes proporcionaran a la investigación de validez, actualidad y peso al momento de recopilar información.

En cuanto a las técnicas de recolección de datos, este ensayo se centra en identificar ciertos patrones, argumentos y hallazgos relevantes e importantes en la literatura científica, permitiendo de esta manera construir una base concisa para reflexionar sobre los efectos significativos que el tiempo de uso de redes sociales tienen en el rendimiento académico de estudiantes. El uso de criterios de inclusión y exclusión son los que guían la selección de información, datos de rigurosidad científica que le da soporte académico al trabajo investigativo.

6.1 Criterios de inclusión y exclusión

Para garantizar la eficacia y dominio de la información en este ensayo académico, se han establecido criterios de inclusión y exclusión que tendrá la investigación dentro del ámbito exploratorio. Dentro de los criterios a considerar están únicamente los artículos científicos publicados en revistas clasificadas, priorizando aquellos documentos que aborden las variables tanto de redes sociales como de rendimiento académico. De igual forma, se seleccionarán estudios que hayan sido publicados desde el 2020 en adelante, con la finalidad de garantizar la actualidad de la información. También, se toma en cuenta estudios que aborden esta temática en cualquier nivel educativo, tanto en idioma de español e inglés. Mientras que los criterios a excluir son tesis, artículos publicados antes del 2020 y que provengan de sitios web que no tengan rigor científico o académico, así como trabajos que no profundicen las variables

estudiadas. Estos criterios aseguran que la información utilizada sea confiable, pertinente y alineada a los objetivos de la investigación.

Desde esta perspectiva para el ensayo académico se han establecido tres categorías, las mismas que se detallan a continuación: a) Uso de las redes sociales y rendimiento académico, 2) Consecuencias y secuelas psicológicas del uso excesivo de redes sociales, 3) Identificar de qué manera el uso de la tecnología y las redes sociales pueden contribuir al proceso de enseñanza-aprendizaje en la educación superior.

6.2 Categorías de Análisis

En la siguiente muestra de datos se recopilan investigaciones que aborden la categoría del uso de redes sociales y rendimiento académico.

Tabla 1. *Uso de redes sociales y rendimiento académico*

Autor	Año	Título	Descripción	Enlace
(Romero Rodríguez, Aznar Díaz, Hinojo Lucena, & Gómez García)	2020	Uso de los dispositivos móviles en educación superior: relación con el rendimiento académico y la autorregulación del aprendizaje.	El texto indaga como el impacto de dispositivos electrónicos influye en estudiantes del Educación Primaria de la universidad de Granada. Se evidencio que las nuevas tecnologías afectan a la autorregulación del aprendizaje, pero no en el rendimiento académico.	https://lc.cx/SnN522
(Lagos Reinoso, Garcés Suarez, Troya Morejón, & Alonzo Ganchozo)	2020	Las redes sociales y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.	La investigación analizó como Facebook ha influido de manera positiva en el rendimiento académico de los estudiantes. La totalidad de los jóvenes utilizan este medio para estudiar y realizar trabajos entre compañeros, por lo cual, los profesores recalcan la importancia que tienen estas redes sociales para el aprendizaje colaborativo.	https://lc.cx/3oCupw
(Aguilar Reyes, Chariguaman Maurisaca, & Sánchez Vimos)	2020	Las Redes Sociales y su efecto en el rendimiento académico de los estudiantes de estadística.	El estudio examinó como el uso desmedido de redes sociales influye en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Estadística en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, además se realizaron encuestas en la cual el 89% presenta distracciones en clases, falta de concentración, y descuido de tareas.	https://n9.cl/stfs3h

(Escobedo Tafur & Silva Díaz)	2021	Uso de redes sociales y rendimiento académico en estudiantes universitarios, Chachapoyas, Perú.	Una investigación realizada a los estudiantes de Enfermería de la UNTRM, revelo una fuerte relación entre el uso de redes sociales y una baja disminución en el rendimiento académico, y menciona que el uso excesivo de estas aplicaciones puede afectar significativamente al ámbito académico.	https://lc.cx/m8ALhg
(Cupido Navarro & Suárez Lantarón)	2022	Uso de las redes sociales por el alumnado universitario de la Facultad de Educación (Universidad de Extremadura).	Las redes sociales son parte fundamental de los estudiantes universitarios porque mejoran el aprendizaje, entre las aplicaciones más utilizadas son WhatsApp e Instagram debido a que destacan por su uso constante y utilidad al momento de compartir contenido, colaborar y participar en grupos que abordan diferentes temas.	https://n9.cl/f66qs
(Wilca Apaza, Mamani Mamani, & Sosa Gutiérrez)	2022	Redes sociales y su relación con el nivel de rendimiento académico en estudiantes universitarios de educación de la región andina de Perú.	La investigación analizo la relación de redes sociales y rendimiento académico, en la cual se evidencio que Facebook y WhatsApp son factores de distracción que causan una baja disminución académica.	https://n9.cl/q8oht
(Astudillo Torres)	2023	Integración de las redes sociales a la formación de profesionales de la Ingeniería civil.	En una universidad de México se examinó como TikTok e Instagram favorecen el aprendizaje en estudiantes de Ingeniería Civil. Se concluyo que estas nuevas tecnologías fortalecen el conocimiento siempre y cuando se integre con un modelo didáctico que sea claro.	https://lc.cx/66TPT3
(Rojas ChuquiHuaccha)	2024	Estudiantes universitarios en redes sociales y su alfabetización tecnológica en la era digital.	La investigación realizada en la UNMSM evidencio que existe una relación relevante entre la alfabetización tecnológica en redes sociales. Además, se señala que una formación digital adecuada fortalece el uso controlado de estas tecnologías, destacando así la necesidad de reforzar las competencias educativas.	https://lc.cx/AHsHkB
(Fretel Quiroz, Sinche Charca, Diaz Gamboa, Villavicencio Guardia, & Zevallos García)	2024	Tendencias en el uso de redes sociales entre estudiantes universitarios en una institución andina del Perú.	El estudio de la universidad de Huánuco del Perú evidenció un uso elevado de redes sociales en estudiantes. Por ello, resalta la importancia de fomentar un equilibrio tanto de lo virtual y lo académico, buscando potenciar los beneficios que ofrecen las nuevas tecnologías y reducir los riesgos que provoca el uso inadecuado.	https://n9.cl/wrtw

(Navarrete Enríquez, Remache Cachimuel, & Reyes)	2024	Uso de herramientas digitales y rendimiento académico en estudiantes de enfermería: un estudio de caso en un Instituto Tecnológico.	Un estudio realizado con 128 estudiantes de la carrera de enfermería, señalo que el uso descontrolado del internet se relaciona favorablemente con un buen rendimiento académico si se le da un buen uso a las diversas herramientas que nos ofrece la tecnología.	https://lc.cx/Ar9qfv
--	------	---	--	---

Interpretación

El análisis de la tabla 1, hace referencia al uso de redes sociales y rendimiento académico, en la cual, en base a las investigaciones presentadas por diversos autores, se evidencia que la tecnología tiene una influencia tanto negativa como positiva en el ámbito académico. Entre las consecuencias positivas, se resalta dentro de la investigación que estas plataformas digitales ayudan a fomentar el aprendizaje colaborativo, debido a que facilitan el trabajo en equipo, la comunicación y la interacción entre estudiantes. Sin embargo, también se identifican consecuencias negativas relacionadas con el uso excesivo de las redes sociales, en la cual, se evidencia que un uso prolongado a estas plataformas digitales genera distracciones frecuentes lo cual afecta a la concentración y disminuye el nivel de productividad lo cual conduce a la procrastinación, es decir, al aplazamiento de las actividades académicas.

Algunos estudios tienen simultaneidad en que, cuando se utiliza las plataformas digitales de forma inadecuada, pueden transformarse en un elemento de distracción que actúan de forma desfavorable en la educación de los estudiantes. Estos puntos de vista se relacionan principalmente por el uso excesivo, la pérdida de tiempo y el problema para autorregular el aprendizaje, debido a que son factores que afectan a los jóvenes de educación superior que no tienen una buena gestión tecnológica. Por lo que, es necesario fomentar un equilibrio entre la gestión digital responsable y el proceso académico, lo cual puede lograrse a través de la orientación del docente, la integración de estrategias de autocontrol del tiempo dedicado a las redes sociales y la implementación de estas plataformas digitales con fines netamente educativos.

A continuación, en la segunda tabla se presentan artículos de investigación que debaten sobre las consecuencias y secuelas psicológicas del uso excesivo de redes sociales.

Tabla 2: Consecuencias y secuelas psicológicas del uso excesivo de redes sociales

Autor	Año	Título	Descripción	Enlace
(Espinoza & Espinoza)	2020	Las redes sociales y su influencia en alumnos de una universidad privada en Ecuador.	El texto analizo mediante encuestas la influencia positiva que tienen las redes sociales en universitarios, en la cual se obtuvieron resultados que revelan un uso con niveles de adicción muy bajos y un correcto manejo de la privacidad.	https://n9.cl/f3v08
(Anguiano Serrano, Olvera Méndez, Mendoza Espinosa, & Rosas Juan)	2022	Evaluación y detección de las consecuencias psicológicas en las adicciones conductuales.	El trabajo realizo pruebas como DAAS-21 Y CUPI, y describió las consecuencias psicológicas de las adicciones comportamentales de 21 universitarios, en donde se encontró altos niveles de depresión, ansiedad y estrés que principalmente estas relacionados con el uso excesivo de la tecnología y videojuegos.	https://n9.cl/agvji
(Soriano Sánchez)	2022	Factores psicológicos y consecuencias del Síndrome Fear of Missing Out: Una Revisión Sistemática.	El estudio se centró en el uso excesivo de celulares inteligentes, debido a que han provocado dificultades en la salud relacionado con el síndrome FOMO, en la que se señalan síntomas como angustia ante la probabilidad de derrochar experiencias placenteras.	https://n9.cl/zn50r
(Condori Sinty, Quispe Mamani, & Quiro Sucapuca)	2023	Adicción a redes sociales y cansancio emocional en estudiantes Universitarios de la carrera de Psicología de una universidad privada en la ciudad de Juliaca, 2022.	La investigación realizada a 300 estudiantes de psicología evidencia una relación significativa en la adicción a las redes sociales y el deterioro emocional, en lo cual, se ha visto afectada la salud mental del estudiante.	https://doi.org/pqtm
(Durand Ysla)	2024	Adicción de las redes sociales y su impacto en habilidades comunicativas para estudiantes de una universidad privada.	En el artículo se afirma que la adicción a las nuevas tecnologías influye de manera negativa en las habilidades comunicativas de los estudiantes.	https://doi.org/pqtn
(Aguirre Bravo, Bogarín Correa, Suárez Flores, Carillo Beltrán, & Gonzáles Hernández)	2024	Procrastinación académica por el uso excesivo de redes sociales en estudiantes de mercadotecnia de UACyA-UA.	Se examino la procrastinación académica en la carrera de mercadotecnia, y el 67% se valoró como adicto a las redes sociales, lo cual como consecuencia a afectado al sueño, concentración y habilidades emocionales de los estudiantes.	https://doi.org/pqtg

(Miauri Aza, Alfaro Zuñiga, & Nájjar Soto)	2024	Análisis de la dependencia en estudiantes universitarios peruanos.	Se observó que un 84,7% de los estudiantes presenta problemas de uso excesivo de redes sociales, lo que ha afectado significativamente a la relación social, la forma de comunicarse es menos verbal, uso compulsivo y la práctica del phubbing.	https://n9.cl/5b1ta2
(Valecillos Vázquez & López Navas)	2024	El uso problemático de redes sociales en estudiantado universitario: nuevas perspectivas y necesidades de estudio.	El estudio se centra en la salud mental en universitarios vinculada con el uso excesivo de redes sociales. Por lo cual, se destaca manifestaciones como ansiedad, depresión, adicción y suicidio.	https://n9.cl/137cm8
(Correa Amaguaña)	2024	Presencia de criterios clínicos de adicción en el uso excesivo de redes sociales.	El texto aborda el incremento en el uso de redes sociales y su probable relación con las adicciones conductuales, recalcando la preocupación por el impacto que la tecnología ha tenido en la salud mental, además se plantea que el uso descontrolado puede presentar síntomas como compulsión, y pérdida de control.	https://n9.cl/6ufyb
(Lema Valarezo & Lema Valarezo)	2025	Impacto académico y psicológico de las adicciones en estudiantes universitarios.	Las adicciones a las redes sociales pueden ser perjudicial y afectar de forma significativa a la concentración, memoria y motivación, lo causa una baja disminución en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Dentro de las consecuencias también se asocia la ansiedad, estrés y depresión por el uso excesivo de las aplicaciones digitales.	https://n9.cl/ky7ss

Interpretación

Los estudios que constan en la tabla 2, en la que se aborda las consecuencias y secuelas psicológicas del uso excesivo de redes sociales, muestran que el uso descontrolado de las redes sociales se relaciona con niveles de ansiedad, estrés, depresión, deterioro emocional y daño en las habilidades comunicativas de los estudiantes, esto se debe a que la comunicación digital suele restringirse a mensajes cortos y reacciones rápidas, lo cual disminuye la capacidad de expresión verbal, escrita, y por ende también reduce el desarrollo de las habilidades blandas de los jóvenes tales como la empatía, la escucha activa y el razonamiento crítico. Además, se indican comportamientos problemáticos por el uso impulsivo de los dispositivos electrónicos,

el phubbing y la procrastinación en actividades académicas, lo que causa en los estudiantes problemas de sueño, afecta la concentración y la motivación. También, más que una baja interacción social, se identifica una interacción superficial y de menor calidad, ya que los estudiantes se mantienen en constante contacto dentro de estas redes sociales, pero estas relaciones digitales no siempre refuerzan los vínculos reales con el medio social ni fortalece el desarrollo de las relaciones sociales en entornos presenciales, lo cual muchas veces provoca inclusive aislamiento en la vida cotidiana. Así mismo, se reporta un uso cada vez más dependiente de los celulares, y aunque, una de las investigaciones muestra el uso autorregulado de las redes, la mayor parte de los artículos científicos revela que la tecno-dependencia provoca un daño en la salud mental, el rendimiento académico y la vida cotidiana del alumnado. Por ello se hace énfasis en la necesidad de fomentar un uso responsable y equilibrado de las redes sociales, lo cual puede llevarse a cabo a través de la implementación de programas que brinden orientación digital, talleres que refuercen la comunicación presencial entre los estudiantes y el trabajo en equipo, así como estrategias de autocontrol de tiempo dedicado a las redes sociales, que permitan aprovechar los beneficios que la tecnología y las plataformas en línea pueden brindar dentro del contexto universitario.

En la tabla 3, se presenta artículos científicos que traten de que manera el uso de la tecnología y las redes sociales pueden contribuir al proceso de enseñanza-aprendizaje en la educación superior.

Tabla 3: Maneras en que el uso de la tecnología y las redes sociales pueden contribuir al proceso de enseñanza-aprendizaje en la educación superior.

Autor	Año	Título	Descripción	Enlace
(Ureta & Rossetti Beiram)	.2020	Las TAC en la construcción de conocimiento disciplinar: una experiencia de aprendizaje con estudiantes universitarios.	La tecnología es una herramienta esencial en el ámbito educativo, debido a que hay estudiantes que utilizaron Google Drive y WhatsApp para aprender en grupo. La propuesta fortaleció un aprendizaje significativo, colaborativo y competencias que fomentaron la autonomía del estudiante.	https://n9.cl/4ygvwf
(Ramón Ortiz & Vilchez Guizado)	2021	Cultura digital y el desarrollo de competencias matemáticas en la educación universitaria.	El enfoque busco identificarla relación que existe entre la era digital y las competencias matemáticas en estudiantes de la carrera de economía. Se obtuvo la participación de 43 participantes y se revelo que el uso correcto de la tecnología mejora el rendimiento.	https://n9.cl/oj5ki
(Gamboa Suarez, Prada Núñez, & Avendaño Castro)	2021	Concepciones de estudiantes universitarios sobre aprendizaje colaborativo apoyado en tecnologías digitales.	La función del docente es esencial para promover el aprendizaje cooperativo. Los resultados muestran que una administración escolar efectiva, facilita la creación de ambientes virtuales de relevancia. Es fundamental la innovación educativa respaldada por tecnologías digitales para potenciar la enseñanza.	https://n9.cl/za4hf
(Vera & García Martínez)	2022	Creencias y prácticas de docentes universitarios respecto a la integración de tecnología digital para el desarrollo de competencias genéricas.	El análisis investiga las creencias y prácticas docentes sobre la incorporación de las redes sociales para amplificar las competencias en estudiantes. Además, se identificó que la manera en la que los profesores utilizan la tecnología influye en como ellos la incorporan en su enseñanza-aprendizaje.	https://doi.org/pqzx
(Gallardo Echenique & Chávez Chuquimango)	2022	Usos de las tecnologías digitales en estudiantes peruanos de postgrado.	Los estudiantes de posgrado reconocen el valor que tienen las plataformas digitales por la facilitación en el aprendizaje y la comunicación durante la pandemia.	https://lc.cx/IpiJYf

(Chávez Márquez , Ordóñez Parada, & Flores Morales)	2023	Competencias digitales en universitarios a través de innovaciones educativas: una revisión de la literatura actual.	El uso de software educativo, plataformas b-learning, redes sociales e inteligencia artificial mejora competencias digitales y habilidades cruciales, debido a que fortalecen la interacción y complementan la enseñanza del estudiante.	https://n9.cl/4uee2
(Ayala Franco, López Martínez, & Menéndez Domínguez)	2023	Implementación holística de tecnologías digitales emergentes en educación superior.	El uso de las plataformas digitales permitió identificar y brindar apoyo a los estudiantes de educación superior con bajo rendimiento académico, a través de un curso e-learning, se logró mejorar la autodirección, el rendimiento y las habilidades educativas.	https://n9.cl/8w6r5
(Oyarvide Estupuñan, Tenorio Canchingre, Oyarvide Ibarra, Oyarvide Ramírez, & Racines Alban)	2024	Factores influyentes para el uso de herramientas digitales en estudiantes universitarios.	La integración de la tecnología, incluida la IA, es una herramienta fundamental en la formación universitaria. Variables como el acceso a las redes sociales, competencias digitales, apoyo y motivación institucional influyen de manera significativa, además se recalca la importancia de desarrollar habilidades digitales avanzadas para una formación académicas más competitiva.	https://n9.cl/xocnu
(Gaona Portal , Bazán Linares, Luna Acuña, & Peralta Roncal)	2024	Competencias digitales en educación superior: Una revisión Sistemática.	La revisión sistemática identifico un alto abuso de la tecnología en estudiantes universitarios, comprobando con limitaciones en profesores. Además, se señaló la importancia de fomentar habilidades como el trabajo colaborativo virtual y Excel, así como proyectar herramientas que ayuden a medir competencias digitales.	https://n9.cl/acrp6z
(Silva Quiroz & Rioseco Pais)	2025	Competencias digitales clave para la formación académica en estudiantes universitarios según el modelo DigComp: un estudio basado en juicio de expertos.	El estudio registró 16 competencias digitales del marco DIGCOMP como herramienta fundamental para el desarrollo de la educación superior, resaltando la alfabetización informal y colaboración, por lo cual se recomienda integrar competencias en los planes de estudio debido a su impacto en el éxito profesional y académico.	https://n9.cl/swbd12

Interpretación

Las investigaciones abordadas en la tabla 3, mencionan como el uso de la tecnología y las redes sociales pueden contribuir al proceso de enseñanza-aprendizaje en la educación superior, en la cual se recalca la integración de estas herramientas digitales como plataformas virtuales, redes sociales, software educativo, inteligencia artificial y recursos colaborativos que fortalecen el aprendizaje independiente, participativo y significativo. También, se resalta la importancia del desarrollo de competencias digitales tanto en profesores como en estudiantes, debido a que estas influyen de manera directa en la calidad de aprendizaje. Los estudios también evidencian que un uso autorregulado y consiente de la tecnología ayuda a potenciar el rendimiento académico, promueve la innovación educativa y facilita la adaptación hacia nuevos entornos educativos, especialmente en entornos virtuales. Así mismo, el avance de la tecnología en la educación superior ayuda a mejorar el rendimiento académico de los estudiantes y refuerza las habilidades de los jóvenes como el trabajo en equipo, la comunicación y el manejo de información del mundo virtual.

7. Discusión de resultados

En la categoría 1, las investigaciones abordadas desde el año 2020 al 2024, indican varios puntos de vista de diferentes autores y resultados sobre la relación entre el uso de redes sociales y el rendimiento académico en los estudiantes de educación superior, en la cual los artículos científicos tienen coincidencia en que la tecnología tiene un impacto tanto positivo como negativo, en el cual se ha evidenciado que el uso inadecuado de las redes sociales genera factores de alerta como la pérdida de concentración durante las clases, la procrastinación de actividades académicas, la distracción constante y la disminución de la productividad estudiantil, lo que se relaciona con un bajo rendimiento académico.

Desde esta perspectiva, Lagos et al (2020) y, Cupido y Suárez (2022), mencionan que los beneficios del uso de las plataformas digitales como Facebook, WhatsApp e Instagram son herramientas que ayudan a fomentar el trabajo en grupo y el aprendizaje colaborativo en los estudiantes. Así mismo, Astudillo (2023), recalca que las plataformas tecnológicas como Instagram y Tik Tok pueden favorecer la enseñanza si se lo utiliza dentro de un modelo pedagógico adecuado. Por otro lado, estudios realizados por Aguilar et al (2020), Escobedo y Silva (2021), Vilca et al (2022), señalan que el uso descontrolado de las redes sociales puede provocar distracciones, falta de concentración y una baja disminución en el rendimiento académico.

Esto evidencia la necesidad de fomentar en los estudiantes un uso adecuado de las redes sociales en los entornos educativos, para así lograr reducir las consecuencias que provoca la tecnología si no se le da una buena gestión, lo cual puede lograrse de forma exitosa mediante la integración de herramientas y programas de educación digital y la capacitación del docente para implementar estrategias pedagógicas a través de la tecnología, es decir, si se lo emplea de forma planificada y con fines de estudio estas aplicaciones digitales pueden ser muy beneficiosas para potenciar el rendimiento académico de los jóvenes universitarios.

Por su parte, Romero et al (2021) muestra que la evolución de las tecnologías en el campo educativo no necesariamente afecta directamente al rendimiento académico, debido a

que existe más factores que pueden ser un desentonante como la motivación o las estrategias de estudios establecidas por los jóvenes. Otras investigaciones, como las de Rojas (2024) y Fretel et al (2024), toman enfoques más profundos para relacionar el uso de redes con la alfabetización digital, ambos autores abordan que una autorregulada formación tecnológica puede fortalecer los beneficios del uso de las plataformas digitales, y señalan la importancia de mantener un equilibrio tanto del mundo virtual y lo académico.

Reforzando esta idea, Navarrete et al (2024), contribuyen una visión combinada sobre el tema, afirmando así de esta forma que el uso de instrumentos digitales puede estar relacionado con el buen rendimiento académico de los estudiantes de educación superior, siempre y cuando los jóvenes le den un buen uso a la tecnología y lo utilicen para potenciar su autoeducación. La discusión resultante de los autores citados, señalan que las redes sociales no son un arma de doble filo, y que lejos de ser una amenaza para la educación, las redes sociales pueden ayudar a potenciar las competencias pedagógicas, siempre y cuando se lo aprenda a utilizar de manera responsable.

La actualidad de la información recopilada de los artículos científicos que hacen referencia a la categoría 2, brinda validación y soporte científico a esta investigación que aborda un tema muy delicado para la sociedad actual, como lo son las consecuencias y secuelas psicológicas por el uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes universitarios. Si bien existe un caso excepcional de una influencia positiva de las nuevas tecnologías (Espinoza y Espinoza, 2020), los otros estudios tienen relación en que el uso descontrolado de las redes sociales causa síntomas como: ansiedad, estrés, depresión, deterioro emocional, adicción y problemas en la comunicación interpersonal de los jóvenes.

Uno de los descubrimientos más emblemáticos de estas investigaciones utilizadas es la presencia de síntomas médicos asociados a las adicciones conductuales que el uso excesivo de estas plataformas digitales provocan. Según Correa (2024) y Anguiano et al (2022) muestran la presencia de manifestaciones como la pérdida de control, compulsión y dependencia hacia los

aparatos electrónicos, que interfieren directamente en la salud mental de los universitarios. Esta inclinación también es respaldada por Valecillos y López (2024), quienes incluso advierten sobre los factores de riesgo como los pensamientos suicidas en algunos de los casos debido a la dedicación excesiva del tiempo al mundo virtual.

Así mismo, se destaca el artículo científico de Soriano (2022), en el cual se señala que el síndrome Fear of Missing Out o también conocido como FOMO, es un estado mental que se enlaza con la ansiedad por no ser incluidos en actividades sociales virtuales. Este acontecimiento de actualidad refleja cómo el apego emocional hacia la era tecnológica puede intervenir negativamente en la estabilidad emocional y la sensación de bienestar personal. De igual forma, Condori et al (2023) y Durand (2024) afirman que la adicción a las plataformas digitales no solo daña la salud mental, sino que también influyen en diversas habilidades que son esenciales como la comunicación verbal y el manejo emocional.

Lo anterior, se vincula con la investigación de Miauri et al (2024), quien hace referencia al fenómeno del phubbing que principalmente es la acción de ignorar a alguien con quien se está interactuando en persona y poner más atención al celular, lo cual ha causado el deterioro de las relaciones interpersonales y a su vez ha fortalecido la dependencia electrónica y digital. En cambio, en el campo universitario Aguirre et al (2024), explica como el uso excesivo de redes es un elemento que lleva a la procrastinación, malos hábitos de sueño y problemas para concentrarse, lo cual ha impactado al rendimiento académico y al balance emocional de los estudiantes. A su vez, los hermanos Lema (2025) indican que las secuelas negativas a nivel cognitivo y emocional por las adicciones virtuales, está ligado con la baja motivación, pérdida de memoria y problemas para mantener la concentración por tiempo delimitado.

Estas investigaciones abordadas, ratifican que el uso inadecuado de las redes sociales tiene una conexión directa con el deterioro de la salud mental y académico del alumnado. Este deterioro ocurre principalmente cuando los estudiantes desarrollan cierta dependencia y ansiedad al sentir la necesidad de estar conectados en estas aplicaciones digitales, lo que aumenta los niveles de estrés y afecta la estabilidad emocional de los jóvenes. De igual manera,

el tiempo excesivo dedicado a las redes sociales reduce las horas de descanso y provoca que los estudiantes procrastinen sus actividades académicas, además de afectar de manera significativa la concentración, es decir, todo esto genera un círculo negativo que impacta tanto a la salud mental como al rendimiento académico. Por ello, se evidenció la necesidad de fortalecer el uso consciente para reducir los efectos perjudiciales y lograr un equilibrio tecnológico.

Los resultados obtenidos de la categoría 3, tienen una relación fundamental en realzar el lado positivo que ejercen las tecnologías y las redes sociales en el refuerzo del proceso de enseñanza-aprendizaje en el ámbito de educación superior, en la cual, se reconoce que la integración de las redes sociales fortalece la autonomía, colaboración, motivación y rendimiento académico en el alumnado, si se lo incorpora de forma estratégica.

Ureta y Rossetti (2020) exponen que el uso de aplicaciones como WhatsApp y Google Drive reforzó el aprendizaje colaborativo y la autonomía de los estudiantes. Esta idea se reafirma con lo planteado por Gamboa et al (2021), quienes señalan que las redes sociales son herramientas que permiten a los jóvenes crear ambientes virtuales en los cuales se fomenta el trabajo colaborativo, siempre y cuando el docente establezca un rol activo en la implementación de estas nuevas tecnologías. De igual manera, Ramón y Vilchez (2021), y Ayala et al (2023) concuerdan en que el uso correcto de la tecnología influye directamente al progreso del rendimiento académico, especialmente en asignaturas complicadas como las matemáticas. En este sentido, el análisis del estudio de Ayala también muestra la efectividad de las plataformas como e-learning para ayudar a los estudiantes que tengan un bajo rendimiento académico universitario.

Por otro lado, Vera y García (2022) centraron su enfoque en las prácticas de los docentes de educación superior, resaltando de esta manera en que la noción que los profesores tienen de la tecnología y como las incluyen en su enseñanza, es la forma en como los estudiantes las van a aprovechar de forma adecuada. Esta idea es apoyada por Chávez et al (2023), quienes enfatizaron la influencia que tiene el software, las redes sociales y la Inteligencia Artificial en

la educación. Gallardo y Chávez (2022) realizaron un análisis en describir como estas redes sociales favorecieron al ámbito educativo en la pandemia, lo cual ayudo a fortalecer la comunicación y la uniformidad estudiantil en niveles de posgrado. Así mismo, Oyarvide et al (2024), enfatizaron que los factores como la motivación, las plataformas digitales y las competencias tecnológicas son determinativas en la formación académica de los alumnos.

En cambio, Gaona et al (2024) brindo una visión más crucial al reconocer algunas barreras en el uso de la tecnología por parte de los docentes universitarios, planteando así reforzar las habilidades como el trabajo colaborativo virtual y el manejo de Excel que son fundamentales para en ámbito académico de la época actual. Mientras que para Silva y Rioseco (2025), señalan la importancia del Digital Competence Framework DIGCOMP, que reconoce 16 competencias digitales como herramientas que deben incluirse en los programas de estudio para los estudiantes, y de esta manera fortalecer una mejor formación académica y profesional.

Los autores muestran que las nuevas tecnologías son herramientas importantes para la educación superior moderna, debido a que son capaces de impulsar el rendimiento académico y el desarrollo de habilidades que son fundamentales para el ámbito profesional de los jóvenes.

8. Conclusión

Basada en la revisión bibliográfica se puede determinar que la relación entre el uso de redes sociales y el rendimiento académico de los estudiantes de educación superior no es netamente negativa siempre y cuando se le dé una buena gestión al tiempo dedicado a estas redes sociales. Por el contrario, si las redes sociales son utilizadas de manera adecuada, pueden potenciar el aprendizaje autónomo, el pensamiento crítico y el acceso a recursos educativos colaborativos. En la actualidad existe la inteligencia artificial y el software, lo cual ha ayudado a realzar y fortalecer las habilidades de comunicación, el trabajo en equipo, el manejo de información y la interacción con el medio digital. Sin embargo, cuando el uso de las redes sociales es inadecuado, puede tener como consecuencias las distracciones constantes, el descuido de actividades académicas, depresión, ansiedad, pérdida de concentración, y la dependencia digital.

Sin embargo, estudios indican que cuando los jóvenes tienen una mala gestión de su tiempo hacia la interacción digital, su rendimiento académico puede verse afectado y causar en la persona una fuerte dependencia hacia la tecnología y reducir la productividad, ya que los estudiantes invierten más tiempo a redes sociales lo que hace que aumente la procrastinación en las actividades académicas, lo cual afecta su bienestar emocional y genera estrés, ansiedad y bajo estado de ánimo. Esto deja ver que es importante trabajar en las habilidades cognitivas, sociales y en el autocontrol de sí mismo, que les permita encontrar un equilibrio entre lo digital y lo académico, minimizando así los riesgos y aprovechando al máximo los beneficios que las redes sociales tienen como herramienta de estudio.

Se estableció que las consecuencias y secuelas psicológicas del uso excesivo de redes sociales en el contexto universitario, han interferido de manera significativa en las habilidades emocionales de los estudiantes, se ha evidenciado que el uso excesivo de la tecnología genera ansiedad, estrés, depresión, deterioro emocional, problemas de sueño, dificultades para mantener la concentración, disminución en la comunicación y pensamientos suicidas. Así mismo, el síndrome Fear of Missing Out, FOMO, el phubbing y la tecno dependencia reflejan

como el uso inadecuado de las redes sociales no solo ha afectado la vida cotidiana de los estudiantes universitarios, sino que también ha afectado la salud mental, emocional y social.

Respecto al rol de las redes sociales, se evidencia que la evolución de las redes sociales se ha convertido en una herramienta esencial para el desarrollo del proceso académico, debido a que brindan varias ventajas para fortalecer el aprendizaje autónomo, colaborativo y significativo. Además, se fomenta el desarrollo de las competencias como el trabajo en grupo y la alfabetización digital. Investigaciones realizadas mostraron que son diversas las redes sociales que tienen un rol positivo en el ámbito educativo, cuando son empleadas de forma correcta, por ejemplo, la implementación de WhatsApp, Google Drive, Instagram y Tik Tok, ayudan a mejorar la interacción entre los estudiantes y los docentes, aumentan la motivación y facilitan el acceso a la información en los entornos virtuales con fines académico.

Por otra parte, la tecnología como recurso de apoyo a la educación tiene un papel fundamental en el rendimiento académico de los estudiantes, ya que estas herramientas digitales ofrecen diversos entornos virtuales que ayudan a fortalecer la enseñanza-aprendizaje de los jóvenes. En este contexto, es importante resaltar que los docentes se capaciten de manera constante en el uso de las redes sociales, mediante talleres prácticos, programas de formación continua y cursos de manejo digital de herramientas tecnológicas, para de esta forma se pueda aplicar metodologías alternativas, atrayentes y motivadoras dentro del aula de clases.

9. Bibliografía

Aguilar Reyes, J. E., Chariguaman Maurisaca, N. E., & Sánchez Vimos, J. E. (2020). Las Redes Sociales y su efecto en el rendimiento académico de los estudiantes de estadística. Polo del Conocimiento, 698-714. Obtenido de <https://n9.cl/stfs3h>

Aguirre Bravo, A., Bogarín Correa, M. R., Suárez Flores, M., Carillo Beltrán, J. C., & Gonzáles Hernández, M. (2024). Procrastinación académica por el uso excesivo de redes sociales en estudiantes de mercadotecnia de UACyA-UA. 2-23. doi: <https://doi.org/pqqtq>

Alarcón Allain, G. F. (2022). Adicción a redes sociales e inteligencia emocional. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC). Obtenido de <https://n9.cl/5wk4y>

Anguiano Serrano, S. A., Olvera Méndez, J., Mendoza Espinosa, M. Á., & Rosas Juan, A. J. (2022). Evaluación y detección de las consecuencias psicológicas en las adicciones conductuales. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 402-419. Obtenido de <https://n9.cl/agvji>

Astudillo Torres, M. P. (2023). Integración de las redes sociales a la formación de profesionales de la Ingeniería civil. Edutec Revista Electrónica de Tecnología Educativa, 154-170. doi: <https://lc.cx/66TPT3>

Ayala Franco, E., López Martínez, R. E., & Menéndez Domínguez, V. H. (2023). Implementación holística de tecnologías digitales emergentes en educación superior. EDUTEC. Revista Electrónica de Tecnología Educativa., 153-172. Obtenido de <https://n9.cl/8w6r5>

Cárdenas Gutiérrez, D. J. (2024). Consecuencias psicológicas del uso excesivo de las redes sociales en niños y jóvenes. Universidad Católica de Cuenca, 34. Obtenido de <https://surl.li/riewqk>

Chávez Márquez, I. L., Ordóñez Parada, A. I., & Flores Morales, C. R. (2023). Competencias digitales en universitarios a través de innovaciones educativas: una revisión de la literatura actual. apertura, 74-87. Obtenido de <https://n9.cl/4uee2>

Colonio Caro, J. D. (2023). Systematic Review on Addiction to Social Networks in Adolescents between 2020-2022. Research Articles, 1-18. Obtenido de <https://n9.cl/vtgir>

Condori Sinty, T., Quispe Mamani, A., & Quiro Sucapuca, Y. (2023). Adicción a redes sociales y cansancio emocional en estudiantes Universitarios de la carrera de Psicología de una universidad privada en la ciudad de Juliaca, 2022. 19-32. doi: <https://doi.org/pqtm>

Correa Amaguaña, K. D. (2024). Presencia de Criterios Clínicos de Adicción en el Uso Excesivo de Redes Sociales. Universidad de las Américas, 1-22. Obtenido de <https://n9.cl/6ufyb>

Cruzado Quiroz, B. F., & Bueno Luksic, S. F. (2023). Adicción a las redes sociales y autoestima en estudiantes universitarios: una revista sistemática. Repositorio Académico UPC, 1-27. Obtenido de <https://n9.cl/eq1ge5>

Cupido Navarro, A., & Suárez Lantarón, B. (2022). Uso de las redes sociales por el alumnado universitario de la Facultad de Educación (Universidad de Extremadura). Innoeduca. International Journal of Technology and Educational Innovation, 97-113. Obtenido de <https://n9.cl/f66qs>

Durand Ysla, M. S. (2024). Adicción de las redes sociales y su impacto en habilidades comunicativas para estudiantes de una universidad privada. Zenodo, 655-672. doi: <https://doi.org/pqtn>

Escobedo Tafur, T. R., & Silva Díaz, Y. A. (2021). Uso de redes sociales y rendimiento académico en estudiantes universitarios, Chachapoyas, Perú. Revista Científica UNTRM: Ciencias Sociales y Humanidades, 32-37. doi: <https://lc.cx/m8ALhg>

Espinoza, M., & Espinoza, M. (2020). Las redes sociales y su influencia en alumnos de una universidad privada en Ecuador. Revista Espacios, 37- 49. Obtenido de <https://n9.cl/f3v08>

Fernández. (2023). consecuencias psicológicas del uso excesivo de las redes sociales en niños y jóvenes. Universidad Católica de Cuenca, 34. Obtenido de <https://surl.li/riewqk>

Fontecilla, H. (2021). El impacto de las redes sociales en las personas y en la sociedad: redes sociales, redil social, ¿o telaraña? Revista de Investigación e innovación educativa Tarbiya, 97-110. doi: <http://doi.org/10.15366/tarbiya2021.49.007>

Fretel Quiroz, N. M., Sinche Charca, S. A., Diaz Gamboa, O. W., Villavicencio Guardia, J. L., & Zevallos García, J. (2024). Tendencias en el uso de redes sociales entre estudiantes universitarios en una institución andina del Perú. Revista INVECOM, 1-7. Obtenido de <https://n9.cl/wtrw>

Gallardo Echenique, E., & Chávez Chuquimango, M. (2022). Usos de las tecnologías digitales en estudiantes peruanos de postgrado. Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologias de Informação, 91-103. Obtenido de <https://lc.cx/IpiJYf>

Gamboa Suarez, A. A., Prada Núñez, R., & Avendaño Castro, W. R. (2021). Concepciones de estudiantes universitarios sobre aprendizaje colaborativo apoyado en tecnologías digitales. Revista boletín redipe, 381-391. Obtenido de <https://n9.cl/za4hf>

Gaona Portal, M. D., Bazán Linares, M. V., Luna Acuña, M. L., & Peralta Roncal, L. E. (2024). Competencias digitales en educación superior: Una revisión sistemática. Uisrael Revista Científica, 13-30. Obtenido de <https://n9.cl/acrp6z>

Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2020). Metodología de la investigación. México: Mc Graw Hill. Obtenido de <https://n9.cl/qcmdg>

Cárdenas Gutiérrez, D. (2024). Consecuencias psicológicas del uso excesivo de las redes sociales en niños y jóvenes. universidad católica de cuenca, 34. Obtenido de <https://surl.li/riewqk>

Lagos Reinoso, G. G., Garcés Suarez, E. F., Troya Morejón, I. E., & Alonzo Ganchozo, J. M. (2020). Las redes sociales y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Revista Dilemas Contemporáneos, 16. doi: <https://lc.cx/3oCupw>

Lema Valarezo, M. C., & Lema Valarezo, C. Y. (2025). Impacto académico y psicológico de las adicciones en estudiantes universitarios. *Polo del Conocimiento*, 1959-1978. Obtenido de <https://n9.cl/ky7ss>

Miauri Aza, D. S., Alfaro Zuñiga, E. F., & Nájjar Soto, M. M. (2024). Análisis de la techno-dependencia en estudiantes universitarios peruanos. *Universidad, Ciencia y Tecnología*, 17-25. Obtenido de <https://n9.cl/5b1ta2>

Molina Cusme, J. J., & Espinosa Cevallos, P. A. (2024). La Influencia de las Redes Sociales en el Rendimiento Académico y el Bienestar Psicológico. *Bastcorp International Journal*, 3, 61-72. doi: <https://doi.org/10.62943/bij.v3n1.2024.84>

Navarrete Enríquez, R., Remache Cachimuel, J. T., & Reyes, V. M. (2024). Uso de herramientas digitales y rendimiento académico en estudiantes de enfermería: un estudio de caso en un Instituto Tecnológico. *Ph pro hominum*, 227-242. doi: <https://lc.cx/Ar9qfv>

Oyarvide Estupuñan, N. S., Tenorio Canchingre, E., Oyarvide Ibarra, R. T., Oyarvide Ramírez, H. P., & Racines Alban, T. (2024). Factores influyentes para el uso de herramientas digitales en estudiantes universitarios. *Vitalia*, 346-366. Obtenido de <https://n9.cl/xocnu>

Prete, & Redon. (2020). Consecuencias psicológicas del uso excesivo de las redes sociales en niños y jóvenes. *Universidad Católica de Cuenca*, 34. Obtenido de <https://surl.li/riewqk>

Ramón Ortiz, J. Á., & Vilchez Guizado, J. (2021). Cultura digital y el desarrollo de competencias matemáticas en la educación universitaria. *Conrado | Revista pedagógica de la Universidad de Cienfuegos*, 315-323. Obtenido de <https://n9.cl/oj5ki>

Ramos Galarza, C. (2020). Los alcances de una investigación. *Ciencia América*, 1-6. doi: <http://orcid.org/0000-0001-5614-1994>

Reyes Ruiz, L., & Carmona Alvarado, F. (2020). La investigación documental para la comprensión ontológica del objeto de estudio. Universidad Simón Bolívar, 4. Obtenido de <https://n9.cl/4c9qrj>

Rojas Chuqui huaccha, G. (2024). Estudiantes Universitarios en redes sociales y su alfabetización tecnológica en la era digital. Zenodo, 703-728. doi: <https://lc.cx/AHsHkB>

Romero Rodríguez, J. M., Aznar Díaz, I., Hinojo Lucena, F. J., & Gómez García, G. (2021). Uso de los dispositivos móviles en educación superior: relación con el rendimiento académico y la autorregulación del aprendizaje. Revista Complutense de Educación, 327-335. doi: <http://dx.doi.org/10.5209/rced.70180>

Sharif, H., & Aminul, I. (2021). Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática. Reidocrea, 44-57. Obtenido de <https://acortar.link/EPrjEh>

Silva Quiroz, J., & Rioseco Pais, M. (2025). Competencias digitales clave para la formación académica en estudiantes universitarios según el modelo DigComp: un estudio basado en juicio de expertos. Edutec. Revista Electrónica de Tecnología Educativa, 269-286. Obtenido de <https://n9.cl/swbd12>

Soriano Sánchez, J. G. (2022). Factores psicológicos y consecuencias del Síndrome Fear of Missing Out: Una Revisión Sistemática. 69-78. Obtenido de <https://n9.cl/zn50r>

Ureta, L., & Rossetti Beiram, G. (2020). Las TAC en la construcción de conocimiento disciplinar: una experiencia de aprendizaje con estudiantes universitarios. Revista Iberoamericana de Tecnología en Educación y Educación en Tecnología, 100-109. Obtenido de <https://n9.cl/4ygwf>

Valecillos Vázquez, C., & López Navas, C. (2024). El uso problemático de redes sociales en estudiantado universitario: nuevas perspectivas y necesidades de estudio. epsir European Public & Social Innovation Review, 2-13. Obtenido de <https://n9.cl/137cm8>

Vera, F., & García Martínez, S. (2022). Creencias y prácticas de docentes universitarios respecto a la integración de tecnología digital para el desarrollo de competencias genéricas. *Revista Colombiana de Educación*, 1-16. doi: <https://doi.org/pqzx>

Vilca Apaza, H. M., Mamani Mamani, Y. M., & Sosa Gutiérrez, F. (2022). redes sociales y su relación con el nivel de rendimiento académico en estudiantes universitarios de educación de la región andina de Perú. *Encuentros Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento Crítico*, 138-154. Obtenido de <https://n9.cl/q8oht>

