

La influencia de las redes sociales en estudiantes universitarios

The influence of social media on university students

Dení Itzel Olvera Bernabé ^a

Abstract:

Social media has significantly transformed university life, presenting both opportunities and challenges for students related to distraction, privacy, and emotional well-being. This review article examines its dual impact on academic and social settings, as well as potential strategies to promote more conscious and beneficial use of these tools.

Keywords:

Social media, students, academic field, distraction, and emotional well-being

Resumen:

Las redes sociales han transformado significativamente la vida universitaria, presentando tanto oportunidades como desafíos para los estudiantes relacionados con la distracción, privacidad y bienestar emocional. Este artículo de revisión examina su impacto dual en el ámbito académico y social, así como las posibles estrategias para promover un uso más consciente y beneficioso de estas herramientas.

Palabras Clave:

Redes sociales, estudiantes, ámbito académico, distracción y bienestar social

Introducción

Las redes sociales son espacios virtuales que permiten a los usuarios realizar diversas actividades como, crear perfiles propios, compartir información, interactuar y conectarse con otros usuarios a través de internet. Estas plataformas, como Facebook, Instagram o TikTok facilitan la comunicación, el intercambio de ideas, la creación de comunidades en línea y la colaboración en diversos temas e intereses.

Existen una gran variedad de redes sociales por mencionar algunas: Facebook, YouTube, WhatsApp, X (anteriormente conocido como Twitter), Instagram, Snapchat, LinkedIn, TikTok la cual es la más reciente, entre muchas otras. Cada red social puede tener características específicas y propósitos distintos, pero en general, todas buscan promover la interacción social en línea.

Los estudiantes universitarios, los cuales son usuarios muy activos de estas plataformas, se desenvuelven en una compleja interacción social, actividades académicas

y bienestar personal mientras están en línea.

Es por ello que, la influencia de las redes sociales en los estudiantes universitarios es compleja y multifacética. Las plataformas impactan su desarrollo social, emocional y académico. Por un lado, ofrecen herramientas para la colaboración y el aprendizaje, sin embargo, también pueden propiciar a problemas como distracciones y su salud mental.

1. Uso de las redes sociales

El uso de las redes sociales en la actualidad se ha convertido en una parte integral de la vida cotidiana para la mayoría de las personas, los cuales afectan la manera en que se construyen relaciones personales, se accede a la información y se participa en la esfera pública. Estas plataformas ofrecen distintas actividades para los usuarios, así como también permiten a los mismos compartir no solo sus pensamientos y experiencias, sino también situaciones de su vida diarias como fotos, videos, enlaces y una variedad de contenidos multimedia.

Aunque, el uso de redes sociales por parte de los

^a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Instituto de Ciencias Sociales y Humanidades | Pachuca-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0006-8301-998X>, Email: ol377623@uaeh.edu.mx

Fecha de recepción: 05/09/2025, Fecha de aceptación: 27/10/2025, Fecha de publicación: 05/01/2026

DOI: <https://doi.org/10.29057/esh.v14i27.15930>

estudiantes universitarios ha incrementado enormemente en los últimos años, estas plataformas no solo facilitan la comunicación, sino que también influyen en las relaciones interpersonales y el acceso a información relevante en tiempo real. A medida que los estudiantes avanzan en su experiencia universitaria la forma en que utilizan las redes sociales puede influir significativamente en sus resultados educativos, su salud mental y su bienestar general.

Si bien las redes sociales ofrecen oportunidades para la colaboración y el acceso a recursos educativos, también presentan desafíos relacionados con la distracción, la privacidad y el bienestar emocional.

En la actualidad los jóvenes estudiantes utilizan la tecnología para realizar cualquier tipo de tarea y actividad, especialmente las redes sociales como un medio de comunicación. Ellos no se dan cuenta que el uso que se le dé a esta herramienta puede ser perjudicial si pasamos mucho tiempo en ella y no la utilizamos para actividades importantes como por ejemplo en la parte académica (Flores et al., 2017, p. 64).

2. Antecedentes

Las redes sociales han transformado el panorama de la socialización entre los estudiantes universitarios, ofreciendo nuevas vías de interacción que se extienden más allá de los límites geográficos. A diferencia de las redes sociales tradicionales, que dependían de la proximidad física y de las experiencias compartidas, las plataformas modernas permiten a los usuarios establecer conexiones con personas diversas, fomentando las relaciones en un entorno virtual sin la necesidad de contacto físico.

Las redes sociales y las aplicaciones de comunicaciones constituyen circunstancias de interacción virtual que se basa principalmente en textos escritos, lo que genera buscar diferentes formas no verbales convencionales para interactuar con fluidez y éxito (Li & Yang, 2018)

Uno de los fenómenos más notables durante el surgimiento de la pandemia COVID-19 fue la creciente dependencia de las redes sociales como herramienta principal para el aprendizaje y la interacción.

El arribo de la Covid-19 a finales del 2019 a nivel mundial propició una pandemia que modificó las formas de relacionarse entre personas a través de Facebook, Instagram y WhatsApp. Esta situación impulsa estudiar los distintos entornos de interacción social, especialmente en el contexto académico y cómo se emplean las RS en estos espacios, dado que los métodos educativos tradicionales fueron reemplazados por el e-learning, pues los espacios de relación social dentro de los lugares físicos de las instituciones educativas se consideran como áreas de contagio. (Arredondo et al., 2022, p. 2)

La pandemia de COVID-19 generó enormes desafíos en el ámbito de la educación, alterando la forma tradicional de enseñanza y aprendizaje a nivel global. Con el cierre masivo de escuelas y universidades a partir de marzo de 2020, millones de estudiantes se vieron obligados a

adaptarse rápidamente a un modelo de educación a distancia, lo que situó a las redes sociales en primer plano del apoyo educativo. En este contexto, las redes sociales como Facebook, Instagram y WhatsApp desempeñaron un papel crucial al convertirse en herramientas esenciales para la comunicación, el intercambio de información y el mantenimiento de la conexión social y académica.

Es por ello que, estas plataformas permitieron a los estudiantes mantenerse en contacto con sus compañeros y profesores, facilitando la creación de grupos de estudio, el envío de materiales didácticos y la resolución de dudas en tiempo real. Además, muchas instituciones educativas comenzaron a utilizar redes sociales como canales de comunicación oficial para mantener informados a los estudiantes sobre cambios en horarios, actividades académicas y recursos disponibles.

Por otro lado, el uso intensivo de estas herramientas también planteó desafíos, como el manejo del tiempo, la distracción causada por contenido no relacionado con los estudios y la necesidad de desarrollar habilidades tecnológicas tanto en estudiantes como en docentes. "Las redes sociales se han impuesto definitivamente como el medio de información (y de desinformación) dominante. También se han convertido en fuentes virales de distracción". (Ramonet, 2020, p. 112)

A pesar de estas dificultades, las redes sociales demostraron ser un recurso valioso para la continuidad educativa en medio de una crisis sin precedentes, destacando su potencial como complemento en los procesos de enseñanza y aprendizaje. La integración de redes sociales en la enseñanza puede ser beneficiosa para facilitar la comunicación, colaboración y acceso a recursos educativos. Esto puede enriquecer la experiencia de aprendizaje de los estudiantes y fomentar su participación.

Las plataformas de redes sociales se han expandido rápidamente, lo que ha transformado la forma en que se comparte la información. Esta evolución ha traído consigo un nuevo paradigma en la comunicación.

Por otra parte, es importante mencionar que WhatsApp es una aplicación de uso cotidiano y se utiliza al interior de los espacios académicos con el propósito de intercambiar información. Aunado a ello, se considera que la incorporación de la utilización de redes sociales en las clases es un poderoso recurso para su realización; sin embargo, algo que se debe resaltar es que los jóvenes prefieren comunicarse por medio de las redes sociales que personalmente, lo cual puede generar una dependencia de la tecnología y aislarse en el mundo tecnológico. (Arredondo et al., 2022, p. 4)

Es cierto que WhatsApp se ha convertido en una aplicación de uso cotidiano, y su popularidad se extiende incluso al ámbito académico, donde se utiliza para intercambiar información entre estudiantes y profesores de manera rápida y conveniente.

Es importante reconocer que los jóvenes tienden a preferir la comunicación a través de las redes sociales en lugar de la comunicación personal. Esto puede deberse a una variedad de factores, como la comodidad, la rapidez

y la familiaridad con la tecnología digital. Existe el riesgo de que el uso excesivo de redes sociales y tecnología en general pueda conducir a una dependencia poco saludable y al aislamiento social. Si bien el uso de WhatsApp y otras redes sociales en el ámbito académico puede ser beneficioso para mejorar la comunicación y el aprendizaje, es importante abordar de manera consciente los posibles riesgos asociados.

Esta naturaleza dual de las redes sociales (tanto beneficiosa como perjudicial) exige una comprensión matizada de su impacto en la vida estudiantil.

El uso de las redes sociales se ha vuelto esencial para los jóvenes en la sociedad moderna. Conforme la tecnología se ha fusionado de manera cada vez más profunda en la vida contemporánea, el uso de las redes sociales ha adquirido una relevancia monumental en la rutina de una gran cantidad de jóvenes. "A medida que la tecnología se ha integrado cada vez más a la vida moderna, el uso de las redes sociales es una actividad que se ha vuelto indispensable en la vida de muchos jóvenes." (Reyes et al., 2021, p. 141).

3. Influencia de las redes sociales en estudiantes universitarios

La influencia de las redes sociales en los estudiantes universitarios ha surgido como un tema importante de investigación, lo que refleja los profundos cambios en los patrones de comunicación y socialización dentro de la educación superior. Las redes sociales han redefinido la forma en que los estudiantes interactúan, lo que permite conexiones a través de diversas fronteras geográficas y culturales. Si bien estas plataformas facilitan la colaboración académica y el apoyo social, también presentan desafíos, como problemas de salud mental y acoso cibernético, lo que hace que su impacto sea multifacético y digno de mención.

Cabe destacar que las redes sociales sirven como un arma de doble filo para los estudiantes universitarios. Por un lado, pueden mejorar la participación académica y brindar un apoyo emocional vital, y por el otro causar problemas respecto a su bienestar en general.

La influencia que posee las redes sociales dentro de las personas es un caso serio para la sociedad actual. Las redes son la forma en que interactúan en su mayoría los adolescentes de nivel secundaria y nivel universitario donde la mayor parte de su tiempo sea libre o no, la pasan frente a su computador o dispositivo móvil. No solo influye en su desempeño académico sino también en las conexiones personales y sociales. (Martínez, 2018, p. 1)

Las redes sociales inciden en el desempeño académico de los jóvenes, y un dato relevante subrayado por Puerto et al. (2015)

Lo realmente alarmante es que 90.3% de los internautas de redes sociales tienen de 18 a 29 años, que es el rango de edad que corresponde a los estudiantes universitarios. Por lo tanto, las horas de uso de las redes sociales disminuyen durante el tiempo que los estudiantes

destinan a las tareas escolares y a sus estudios. Como un efecto, dichos estudiantes deben disminuir sus horas de sueño para dedicarse a sus responsabilidades. (Puerto et al., 2015, p. 190)

Por el contrario, el uso excesivo de las redes sociales se ha relacionado con un aumento de la ansiedad, el estrés y los sentimientos de aislamiento, lo que destaca el costo psicológico que la conectividad constante puede imponer a los estudiantes.

Reyes et al. (2021, p. 141) "Señalan que los niveles altos de adicción a las redes sociales tienen consecuencias a nivel psicológico, por ejemplo, se les ha relacionado con niveles más bajos de autoestima entre los estudiantes universitarios, asociados a la frustración y el aislamiento."

Cada vez hay más literatura que documenta las complejidades del uso de las redes sociales, destacando tanto sus beneficios como sus efectos perjudiciales. Cuestiones como el acoso cibernético se han vuelto frecuentes, y los estudios indican tasas significativas de acoso que pueden afectar gravemente la salud mental y el rendimiento académico de las víctimas.

Además, las presiones sociales asociadas con las interacciones en línea a menudo exacerban los sentimientos de timidez y ansiedad entre los estudiantes, lo que enfatiza la necesidad de una comprensión matizada del papel de las redes sociales en sus vidas.

En el caso de las redes sociales se observa un incremento de trastornos por ataques de pánico, trastornos de ansiedad generalizada y trastorno obsesivo compulsivo. Bajo una revisión bibliográfica se encontró que las personas que navegan más tiempo en redes son más propensas a padecer ansiedad. (Troya et al., 2023, p. 20)

En los últimos años, el aumento del uso de las redes sociales ha coincidido con un incremento en la ansiedad en los jóvenes.

La ansiedad y las redes sociales también son fenómenos que han sido correlacionados lo anterior podría deberse a la presentación de habilidades sociales deficitarias generando un uso excesivo de las redes sociales por lo tanto los estudiantes universitarios para cubrir la baja autoestima, compensar la carencia de habilidades sociales, y el aislamiento están usualmente conectados a las redes sociales, las cuales están relacionadas con la sintomatología depresiva. (Martínez et al., 2022, p. 45)

La ansiedad y el uso excesivo de las redes sociales a menudo están relacionados con habilidades sociales deficientes entre estudiantes universitarios. Esto puede llevar a un círculo vicioso donde las redes sociales se utilizan para compensar la baja autoestima y el aislamiento, lo que a su vez puede contribuir a la depresión. Es importante abordar este equilibrio de manera consciente.

3.1 Influencia positiva y negativa

Antes de sumergirnos en la influencia que las redes sociales tienen en los estudiantes, resulta crucial

establecer una comprensión clara de lo que entendemos por “influencia”.

La influencia puede definirse como la capacidad de modificar las ideas, comportamientos o emociones de una persona a través de la interacción con un agente externo (Katz y Lazarsfeld, 1955). En el caso de las redes sociales, estas actúan como un agente que puede tener efectos tanto positivos como negativos en los usuarios.

Existen diferentes tipos de influencia, para efectos de este trabajo solo tomaremos la influencia positiva y negativa.

La influencia de las redes sociales puede definirse como el efecto que estas plataformas tiene sobre el comportamiento, pensamientos y emociones de los usuarios. Esta influencia puede ser positiva como negativa.

Las influencias positivas pueden manifestarse a través de una mayor colaboración, acceso a recursos y oportunidades para establecer contactos, mientras que la influencia negativa puede incluir problemas relacionados con la salud mental.

Las redes sociales ejercen una influencia significativa en los jóvenes, manifestándose tanto en aspectos positivos como negativos. Por un lado, les brindan la oportunidad de forjar identidades digitales, establecer conexiones sociales. Sin embargo, por otro lado, pueden dar paso a la adicción, afectar tanto la salud física como mental, y perturbar los hábitos de los adolescentes.

3.1.1 Influencias positivas (Usos de las redes sociales en la educación)

En la era contemporánea, la educación digital se ha convertido en un pilar fundamental dentro del entorno universitario, transformando la manera en que se accede al conocimiento y se fomenta el aprendizaje. Este fenómeno responde a la creciente integración de las tecnologías de la información y la comunicación en la enseñanza superior, marcando una transición significativa hacia metodologías pedagógicas más dinámicas e interactivas.

La educación digital en el ambiente universitario abarca una amplia gama de aspectos, desde la digitalización de recursos educativos hasta la implementación de plataformas virtuales de aprendizaje. Este cambio no solo se traduce en la utilización de herramientas tecnológicas, sino también en la redefinición de roles y responsabilidades tanto para los docentes como para estudiantes.

A pesar de los posibles efectos negativos las redes sociales pueden ser herramientas valiosas en el ámbito académico si se utilizan de manera consciente. La integración de estas plataformas en la educación puede promover colaboración, comunicación y puede a su vez enriquecer la experiencia de aprendizaje.

Las redes sociales ofrecen un ámbito en el que los usuarios pueden compartir fácilmente información, ideas y conocimientos. Esto puede ser especialmente útil en un

contexto educativo, donde los estudiantes pueden colaborar, discutir y aprender unos de otros de manera informal. La accesibilidad y comodidad de las redes sociales las hacen aún más atractivas para los jóvenes, lo que podría aumentar su participación y compromiso en actividades educativas que incorporen estas plataformas.

Los docentes pueden aprovechar las redes sociales de varias formas, como crear grupos de estudio, compartir recursos educativos, fomentar la discusión sobre temas relevantes, e incluso utilizar plataformas específicas para la enseñanza y evaluación.

Sin embargo, también es importante considerar los posibles desafíos y riesgos asociados con el uso dentro de la educación, las redes sociales pueden ser herramientas poderosas para mejorar y agilizar la enseñanza y el aprendizaje si se utilizan de manera efectiva y ética, aprovechando sus ventajas mientras se mitigan sus riesgos potenciales

A continuación, se describen los puntos a favor de las redes sociales:

- **Comunicación y colaboración:** facilitan la comunicación entre estudiantes y docentes, además de sus compañeros permitiéndoles intercambiar ideas y mantenerse conectados.
- **Acceso a la información:** proporcionan acceso rápido y fácil a una amplia gama de información desde noticias, artículos académicos y recursos educativos.
- **Participación y retroalimentación:** Las redes sociales funcionan como un tablero de mensajes interactivo, que proporciona una plataforma para la retroalimentación y la conversación dentro del espacio. Permite la comunicación directa entre estudiantes, profesores y administración, evitando la necesidad de portales estudiantiles infrautilizados.
- **Escucha activa y construcción de comunidad:** Además de transmitir información, las redes sociales permiten a las instituciones escuchar a su cuerpo estudiantil de manera efectiva. Al monitorear conversaciones, hashtags y palabras clave, las universidades pueden obtener información valiosa sobre las experiencias de los estudiantes y los problemas emergentes, lo que fomenta un entorno educativo más receptivo.

Los docentes tienen la oportunidad de utilizar redes sociales para crear espacios de intercambio de ideas y recursos educativos, adaptándose así a la manera en que los jóvenes actuales interactúan y aprenden.

Las plataformas de redes sociales desempeñan un papel crucial a la hora de proporcionar apoyo social entre los estudiantes universitarios. Las interacciones en línea permiten a los estudiantes conectarse con personas de ideas afines, lo que fomenta un sentido de comunidad y experiencia compartida. Este apoyo entre pares se ha identificado como un recurso valioso para los estudiantes, ya que les permite buscar orientación, empatía y comprensión de otras personas que enfrentan desafíos similares.

3.1.2 Influencias negativas (Impacto en la salud mental)

Riesgos y problemas asociados al uso de las redes sociales

Influencia en dimensiones psicológicas abordando (Ansiedad, Autoestima, Depresión y FOMO)

Para el propósito de este trabajo, se abordan 4 tipos de riesgos y problemas asociados en dimensiones psicológicas. A continuación, se diferenciarán estos aspectos.

Las redes sociales han transformado radicalmente la forma en que nos comunicamos, compartimos información y nos conectamos con otros en todo el mundo. Aunque ofrecen una plataforma poderosa para la interacción y el intercambio de ideas, también conllevan una serie de riesgos y problemas que merecen una atención cuidadosa. En este contexto, es esencial analizar críticamente los impactos negativos asociados al uso de las redes sociales, tanto a nivel individual como social.

Las redes sociales pueden ejercer una influencia negativa en la autoestima de los jóvenes universitarios, potencialmente contribuyendo a problemas de salud mental como la depresión. Sin embargo, también reconoce el papel positivo que desempeñan al acercar a los estudiantes a su universidad. Es importante equilibrar el uso de las redes sociales con una conciencia de su impacto en la salud mental y el bienestar de los estudiantes.

Existen diversos estudios que muestran la relación entre el uso de las redes sociales y la salud mental por ejemplo el uso de las redes sociales puede llevar a la aparición de la depresión, en efecto el incremento de la depresión en la población juvenil está relacionada con el mal uso de las redes sociales, interfiriendo y afectando por tanto en aspectos importantes para un correcto desarrollo vital. (Martínez et al., 2022, p. 46)

El mal uso de las redes sociales, especialmente entre los jóvenes, está relacionado con un aumento en los problemas de salud mental, como la depresión. Esto destaca la importancia de un uso equilibrado y consciente de estas plataformas.

La ansiedad y el uso excesivo de las redes sociales a menudo están relacionados con habilidades sociales deficientes entre estudiantes universitarios. Esto puede llevar a un círculo vicioso donde las redes sociales se utilizan para compensar la baja autoestima y el aislamiento, lo que a su vez puede contribuir a la depresión. Es importante abordar este equilibrio de manera consciente.

FOMO (Fear Of Missing Out - miedo a perderse experiencias)

Uno de los aspectos más preocupantes es la influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes. Se ha observado que el uso excesivo de estas plataformas está asociado con aumentos de niveles de ansiedad, depresión y problemas de autoestima. Un

fenómeno notable es el FOMO (miedo a perderse experiencias), que se relaciona con la ansiedad y el deseo de permanecer conectado para no perder experiencias sociales aparentemente gratificantes.

Actualmente las redes sociales están permanentemente influyendo la vida y actividad académica de los estudiantes universitarios, y se han logrado identificar fenómenos específicos como el síndrome denominado FOMO - Fear of missing out (Síndrome de miedo a perder contacto) la cual es una aterradora ansiedad donde uno siente que se está perdiendo de algo absolutamente fantástico, aquella sensación de que otros están teniendo una experiencia maravillosa y gratificante de la que no formamos parte. (Martínez et al., 2022, p. 46)

Las redes sociales ejercen una influencia constante y multifacética en la vida y la actividad académica de los estudiantes universitarios, moldeando no solo sus hábitos de comunicación, sino también sus emociones, comportamiento y prioridades. Un fenómeno destacado es el "FOMO", que se ha convertido en un término común para describir la ansiedad que experimentan muchas personas, especialmente los jóvenes, cuando sienten que están quedando fuera de experiencias significativas que otros están compartiendo en línea. Este fenómeno va más allá de una simple inquietud; está profundamente vinculado a la dinámica de comparación social que caracteriza las plataformas digitales, donde los estudiantes ven constantemente publicaciones que destacan los momentos más felices, emocionantes o exitosos de la vida de los demás.

El "FOMO" no solo afecta la salud emocional de los estudiantes, generando estrés, insatisfacción y en algunos casos incluso trastornos de ansiedad o depresión, sino que también puede tener repercusiones tangibles en su desempeño académico.

El miedo a perderse experiencias y a ser excluido (FOMO) parece ser el principal factor de motivación que impulsa a las personas a encontrar un uso constante y excesivo de los sitios de redes sociales: el deseo de mantenerse siempre conectado con otros por miedo a perder experiencias gratificantes podría llevar a las personas a verificar compulsivamente sus sitios de redes sociales. (Varchetta et al., 2020, p. 10)

Este fenómeno puede generar desafíos académicos y obstaculizar el desarrollo profesional, ya que los problemas de salud mental interfieren cada vez más con el rendimiento educativo.

Influencia en hábitos de sueño

La palabra "sueño" proviene del latín somnum, y es definida por la Real Academia Española de la Lengua (2010) como el "acto de dormir".

El sueño según Morales, (2009) se define como "un proceso fisiológico, heterogéneo, activo y rítmico que se describe como un estado de inconsciencia, del cual se puede despertar por estimulación de los sentidos".

La calidad de vida de los estudiantes puede verse comprometida, ya que el uso compulsivo de las redes

sociales también interfiere en los hábitos de sueño.

De acuerdo con Barrenechea y Gómez (2010) "El sueño es un estado fisiológico activo y rítmico que en alternancia con otro estado de conciencia básico que es la vigilia, aparece aproximadamente cada 24 horas" (p. 54)

El descanso adecuado es un factor que contribuye significativamente a la calidad de vida y al bienestar psicológico del individuo. La falta de sueño, la privación parcial del mismo y la mala calidad del descanso pueden afectar el rendimiento académico de los adolescentes, manifestándose en somnolencia, deterioro del rendimiento motor y cognitivo, así como en el estado de ánimo y el humor.

El descanso adecuado es fundamental para mantener la salud física y mental. Se refiere a la cantidad y calidad de sueño que una persona necesita para recuperarse completamente y sentirse renovada. La cantidad de descanso necesario puede variar de persona a persona y según la edad, pero generalmente se recomienda entre 7 y 9 horas de sueño por noche para adultos.

El uso excesivo de las redes sociales puede llevar a que los estudiantes duerman menos y descuiden sus responsabilidades académicas y personales. Esto afecta negativamente su rendimiento escolar y su bienestar general, como advierte la investigadora Young (2004). "Es esencial mantener un equilibrio saludable entre el tiempo en línea y otras actividades importantes".

Como consecuencia, muchos estudiantes reducen sus horas de sueño para cumplir con sus responsabilidades, lo que los lleva a asistir a la escuela cansados, desvelados y con poca motivación, afectado significativamente su rendimiento académico. Además, el uso excesivo de las redes sociales contribuye a esta situación, ya que muchos llegan a dormir menos de cinco horas por permanecer conectados.

Los dispositivos móviles, especialmente los teléfonos inteligentes, han tenido un impacto significativo en nuestros patrones de sueño. La disponibilidad constante de redes sociales y comunicación al alcance de nuestra mano ha resultado en un aumento del tiempo dedicado a las pantallas antes de dormir. Además, el contenido estimulante que se encuentra en redes sociales puede mantener nuestra mente activa, dificultando así la relajación necesaria para conciliar el sueño.

Carter et al. (2016) Realizaron un estudio donde muestra cómo el uso de dispositivos electrónicos, incluyendo redes sociales, afecta negativamente la calidad del sueño debido a la estimulación mental.

Continuando en la misma línea el artículo de Twenge et al. (2017) analiza cómo el tiempo frente a pantallas y el uso de redes sociales están relacionados con una menor duración del sueño y dificultad para dormir en adolescentes.

4. Estrategias de uso consiente

A medida que las redes sociales siguen desempeñando

un papel importante en la vida de los estudiantes universitarios, la adopción de hábitos de consumo de medios más saludables se vuelve esencial para mantener el bienestar mental y el rendimiento académico. Se deben emplear varias estrategias para mitigar los posibles impactos negativos de las redes sociales y, al mismo tiempo, mejorar sus beneficios.

Estudios previos han demostrado que la gestión estructurada del tiempo en plataformas digitales puede reducir distracciones y fomentar una mayor productividad entre los estudiantes.

"El estudio reveló que un uso excesivo de redes sociales se relaciona negativamente con el rendimiento académico y aumenta el estrés académico, sugiriendo que la gestión del tiempo dedicado a estas plataformas es crucial". (Ramírez et al., 2023)

Además, en este mismo estudio "se observó que entre más horas de conexión a redes sociales más reacciones psicológicas relacionadas al estrés académico" lo que nos lleva a establecer estrategias sobre la gestión del tiempo de las redes sociales.

Giunchiglia et al. (2020) Realizaron un estudio que "utilizó registros de uso de aplicaciones en smartphones para analizar la relación entre el uso de redes sociales y el rendimiento académico, encontrando una correlación negativa y destacando la necesidad de controlar el tiempo dedicado a estas plataformas".

Ramadhan et al. (2024) abordan el concepto de desintoxicación digital... (p. 2)

El concepto de desintoxicación digital surge del reconocimiento de que estos impactos negativos en la salud mental requieren pausas intencionales del compromiso digital. La desintoxicación digital implica estrategias como establecer períodos designados sin uso de pantallas, limitar el consumo de redes sociales y practicar el uso consciente de la tecnología.

Si bien es importante tener en cuenta la alfabetización digital, Holm (2025) destaca en su estudio que esta habilidad es fundamental para enfrentar los desafíos tecnológicos actuales.

Los estudiantes deben aprender a utilizar los recursos digitales en sus estudios de una manera que les ayude, sin verse abrumados por todas las herramientas digitales y la información excesiva disponible en línea. Este estudio tuvo como objetivo investigar los factores que pueden afectar la alfabetización digital y si el rendimiento académico en un curso en línea se ve afectado por la alfabetización digital de los estudiantes (p. 148).

5. Conclusión

El estudio sobre los efectos de las redes sociales en estudiantes universitarios arroja conclusiones definitivas que exigen acciones concretas, evidencian la necesidad de promover un uso estratégico. Si bien estas

herramientas ofrecen ventajas como la integración de dinámicas educativas y la mejora de la conectividad, su uso excesivo se asocia con efectos adversos, incluyendo la disminución de la calidad del sueño y su bienestar mental, lo cual demanda intervenciones concretas.

Es crucial promover un uso consciente y equilibrado de las redes sociales, destacando sus aspectos positivos, como su integración en la educación, y mitigando los riesgos asociados. Al fomentar una perspectiva crítica y un manejo adecuado de estas herramientas digitales, se puede aprovechar su potencial mientras se minimizan sus efectos adversos, especialmente en contextos educativos y de desarrollo personal.

Se identificó que la implementación de estrategias como el establecimiento de horarios específicos para el uso de redes sociales, contribuye a mejorar la concentración y el rendimiento académico. Establecer horarios específicos para el uso de las redes sociales puede ayudar a los estudiantes a priorizar los compromisos académicos y personales. Al asignar períodos dedicados a la participación en las redes sociales, los estudiantes logran evitar un uso excesivo que pueda distraerlos de sus estudios u otras actividades importantes.

Asimismo, la promoción de la alfabetización digital no debe ser considerarse una recomendación general, sino una medida necesaria para mitigar los impactos negativos de las redes sociales. Educar a los estudiantes sobre el uso responsable de las redes sociales es crucial. Los programas de alfabetización digital consiguen capacitar a los estudiantes para navegar por las plataformas en línea de manera consciente, lo que les permite reconocer los posibles peligros de las redes sociales y utilizar estas plataformas de manera constructiva. Esta educación puede abarcar la comprensión de las configuraciones de privacidad, la identificación de contenido dañino y la participación en la autorreflexión sobre su presencia en línea.

Por tanto, se concluye que la combinación de estas medidas, la regulación del tiempo de uso y la alfabetización digital, son esenciales para promover una relación equilibrada y saludable con las redes sociales. Al implementar estas estrategias, los estudiantes universitarios alcanzan a cultivar relaciones más saludables con las redes sociales, aprovechando sus beneficios y minimizando sus inconvenientes.

La evidencia recabada no deja lugar a interpretaciones, el uso de redes sociales sin regulación constituye un factor de riesgo para el desarrollo académico y personal de los estudiantes universitarios.

Referencias

- [1] Arredondo, L. R., Del Carmen Ríos Rodríguez, L., & Carmona, E. A. (2022). Utilización de redes sociales por estudiantes mexicanos. *Acta Universitaria*, 32, 1-14. <https://doi.org/10.15174/au.2022.3380>
- [2] Barrenechea, M., Gómez, C. (2010). Calidad de sueño y excesiva somnolencia diurna en estudiantes. *Ciencia e Investigación*, 54-58. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=71721155002>
- [3] Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. S. (2016). Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 170(12), 1202-1208. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.2341>
- [4] Flores G., Chancusig, J., Cadena, J., & Guaypatín, O. (2017). La influencia de las redes sociales en los estudiantes universitarios. *Revista Boletín Redipe*, 56-65. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6119348>
- [5] Giunchiglia, F., Zeni, M., Gobbi, E., Bignotti, E., & Bison, I. (2020). Mobile social media usage and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 82, 177-185. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.12.041>
- [6] González, R. (2011). Reseña de "Personal Influence" de Elihu Katz y Paul F. Lazarsfeld. *Razón y Palabra*, (75), <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199518706035>
- [7] Holm, P. (2025). Impacto de la alfabetización digital en el rendimiento académico: evidencia de un curso de anatomía y fisiología en línea. *E-Learning y Medios Digitales*, 22(2), 139-155. <https://doi.org/10.1177/20427530241232489>
- [8] Li, L., & Yang, Y. (2018). Pragmatic functions of emoji in internet-based communication—A corpus-based study. *Asian-Pacific Journal of Second and Foreign Language Education*, 3(16). doi: <https://doi.org/10.1186/s40862-018-0057-z>
- [9] Martínez, I. (2018). Influencia de las redes sociales en los estudiantes. *Universidad Veracruzana*. <https://www.uv.mx/personal/ipanagua/2018/07/06/influencia-de-las-redes-sociales-en-los-estudiantes/>
- [10] Martínez, J., González, N., & Pereira, J. (2022). Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática. *Revista de Psicología y Educación*, 17(2), 134-149. doi:10.30827/Digibug.72270
- [11] Morales, R. (2009). El sueño, trastornos y consecuencias. *Acta Médica Peruana*, 26(1), 4-5. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=96611366001>
- [12] Puerto, M., Rivero, D., Sansores, L., Gamboa, L. (2015). Somnolencia, hábitos de sueño y uso de redes sociales en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 189-195. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29242799009>
- [13] Ramonet, I. (2020). La pandemia y el sistema-mundo: Un hecho social total. *Comunicación Estudios Venezolanos de Comunicación*, (190-191), 95-124. La pandemia y el sistema-mundo: un hecho social total - Dialnet
- [14] Reyes, V., Amaya, J., Capps, J., (2021). Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 139-149. <https://es.readkong.com/page/relacion-del-uso-de-redes-sociales-con-la-autoestima-y-la-7019945>
- [15] Ramírez, L., Buichia, G., Medina, A., Cota, G., Miranda, A., & Soto, A. (2023). Adicción a las redes sociales, estrés académico y rendimiento académico en jóvenes universitarios de Sinaloa y Nayarit. *Dilemas* <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=96611366001>
- [16] Puerto, M., Rivero, D., Sansores, L., Gamboa, L. (2015). Somnolencia, hábitos de sueño y uso de redes sociales en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 189-195. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29242799009>
- [17] Ramonet, I. (2020). La pandemia y el sistema-mundo: Un hecho social total. *Comunicación Estudios Venezolanos de Comunicación*, (190-191), 95-124. La pandemia y el sistema-mundo: un hecho social total - Dialnet
- [18] Reyes, V., Amaya, J., Capps, J., (2021). Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Enseñanza e Investigación en*

- Psicología, 139-149. <https://es.readkong.com/page/relacion-del-uso-de-redes-sociales-con-la-autoestima-y-la-7019945>
- [19] Ramírez, L., Buichia, G., Medina, A., Cota, G., Miranda, A., & Soto, A. (2023). Adicción a las redes sociales, estrés académico y rendimiento académico en jóvenes universitarios de Sinaloa y Nayarit. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 11(1). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v11i1.3752>
- [20] Ramadhan, R. N., Rampengan, D. D., Yumnanisha, D. A., Setiono, S. B., Tjandra, K. C., Ariyanto, M. V., Idrisov, B., & Empitu, M. A. (2024). Impacts of digital social media detox for mental health: A systematic review and meta-analysis. *Narra J*, 4(2), e786. <https://doi.org/10.52225/narra.v4i2.786>
- [21] Troya J., Períñan N., & Sánchez, P. (2023.). El impacto de las redes sociales en la salud mental. Revisión bibliográfica. *Revista Científica SANUM*, 7(1), 67-78. <https://revistacientificasanum.com/vol-7-num-1-el-impacto/>
- [22] Varchetta, M., Frascchetti, A., Mari, E., & Giannin, A. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*. doi:<https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- [23] Young, K. (2004) Internet addiction: The consequences of a new clinical phenomena in psychology and the new media. *American Behavioral Scientist*. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>