

**Influencia de las redes sociales en hábitos de estudio de estudiantes de la
Licenciatura en Ciencias de la Educación**
**Influence of Social Media on the Study Habits of Students in the Bachelor's
Degree in Educational Sciences**

Marla Citlalli López Cabrera^a, Javier Moreno Tapia^b

Abstract:

The purpose of this study was to analyze the influence of social networks on the study habits of students of a Bachelor's Degree in Education Sciences at a public university in central Mexico. It was a mixed study with 121 participants, applying a questionnaire with closed and open questions to examine the use of social networks, study habits and the perception of influence among them. It is reported that they all use social networks, mainly WhatsApp, Instagram and YouTube. Although the majority use them "partially" when studying, the majority also identify that they are a source of distraction. Its value as a reference resource (tutorial videos, teaching materials) is confirmed, but a minority use for academic purposes.

Most have tried to reduce their time on social networks, which are both a significant distraction and a tool to support learning. It is concluded that it is crucial to implement institutional digital literacy strategies that promote critical, self-regulated and educational use of these platforms.

Keywords:

Social Media, Study Habits, Academic performance, Higher Education, University Students.

Resumen:

El propósito de este estudio fue analizar la influencia de las redes sociales en los hábitos de estudio de estudiantes de una Licenciatura en Ciencias de la Educación en una universidad pública en el centro de México. Fue un estudio mixto con 121 participantes, aplicando un cuestionario con preguntas cerradas y abiertas para examinar el uso de redes sociales, hábitos de estudio y la percepción de influencia entre ellos. Se reporta que todos utilizan redes sociales, principalmente WhatsApp, Instagram y YouTube. Si bien la mayoría las usa "parcialmente" al estudiar, también la mayoría identifica que son una fuente de distracción. Se constata su valor como recurso de consulta (videos tutoriales, materiales didácticos), pero un uso minoritario para fines académicos.

La mayoría ha intentado reducir su tiempo en redes sociales, las cuales son a la vez un distractor significativo y una herramienta de apoyo al aprendizaje. Se concluye que es crucial implementar estrategias institucionales de alfabetización digital que promuevan un uso crítico, autorregulado y formativo de estas plataformas.

Palabras Clave:

Redes Sociales, Hábitos de estudio, Rendimiento Académico, Educación Superior, Estudiantes Universitarios.

^a Marla Citlalli López Cabrera | Pasante | Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Instituto de Ciencias Sociales y Humanidades | Pachuca de Soto-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0004-5040-1520>, Email: lo402882@uaeh.edu.mx.

^b Javier Moreno Tapia | Investigador | Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Instituto de Ciencias Sociales y Humanidades | Pachuca de Soto-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0000-0003-4029-5440>, Email: javier.moreno@uaeh.edu.mx

Fecha de recepción: 03/10/2025, Fecha de aceptación: 31/10/2025, Fecha de publicación: 05/01/2026

DOI: <https://doi.org/10.29057/prepa3.v13i25.16291>



Introducción

Las redes sociales pueden percibirse como un reflejo y una herramienta del mundo y de las situaciones que se manifiestan en él (Machado et al. (2025). Actualmente, es cada vez más notable la creciente inclusión de las redes sociales dentro de la sociedad; están presentes en todo momento y lugar, resultando indispensables en la comunicación y cada vez más integradas en las actividades cotidianas básicas.

Este fenómeno, de acuerdo con Blasco (2021), puede entenderse como una consecuencia de vivir en una sociedad basada en el consumo, siempre pendiente de los artículos, tendencias e influencers de moda. Estar al tanto de lo que ocurre en redes sociales, ya sea con personas cercanas o ajenas, se ha convertido casi en una obligación social.

La educación no es la excepción. Los alumnos hacen uso constante de las redes sociales, independientemente de si tienen un rendimiento académico excelente o presentan irregularidades en su historial escolar. Estas plataformas se han convertido en un elemento omnipresente en la vida estudiantil, y su uso ha generado un amplio debate en torno a su impacto en el aprendizaje, particularmente en los hábitos de estudio.

De acuerdo con una encuesta realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2024), en el año 2023 se registraron 97 millones de personas usuarias de internet en México. Este dato proporciona un panorama cuantitativo sobre el acceso digital en el país; no obstante, aún existe poca comprensión acerca de cómo las redes sociales se integran en los hábitos de estudio de los estudiantes y del tipo de uso que les asignan. Estos usos, además, no son estáticos: se transforman constantemente con el paso de las generaciones, adaptándose a nuevos intereses, entornos y estilos de vida.

Ante esta realidad cambiante, diversos estudios han analizado la manera en que los alumnos interactúan con las tecnologías digitales, señalando que las redes sociales pueden tener un impacto positivo en el aprendizaje, especialmente al fomentar la colaboración, facilitar el acceso a la información y aumentar la motivación académica (Prensky, 2001). Esta potencial utilidad educativa posiciona a las redes sociales como un recurso relevante dentro del ecosistema escolar, no solo para los estudiantes, sino también para los docentes.

En el contexto de la formación docente, se plantea el desafío de transformar las prácticas pedagógicas tanto dentro como fuera del aula. Como advierte PayÀ Rico (2016), las redes sociales no deben quedar excluidas de la planificación educativa, pues forman parte del entorno comunicativo y cultural de los estudiantes. Por ello, los docentes del futuro deben estar preparados para orientar a sus alumnos hacia un uso formativo, crítico y responsable de estas plataformas, ya que la educación, en su esencia, evoluciona junto con la sociedad; se adapta a las transformaciones culturales y tecnológicas para responder a las necesidades individuales y colectivas de los alumnos.

En este sentido, comprender cómo utilizan los estudiantes

sus redes sociales y cuánto tiempo les dedican resulta fundamental para construir estrategias pedagógicas pertinentes en el presente y con visión de futuro.

Hábitos de estudio y Redes Sociales

Para comprender qué son los hábitos de estudio, Cedeño et al. (2020) los describen como las diversas acciones que realiza un alumno y que, de alguna manera, contribuyen a sus procesos de aprendizaje. En una línea similar, García (2019) sostiene que estos hábitos se adquieren a través de la repetición; cuanto más se repiten, más se convierten en conductas habituales que se ejecutan consciente o inconscientemente día a día.

Por su parte, Vinent (2006) define los hábitos de estudio como la repetición continua de una acción que conduce al logro de resultados en el proceso de aprendizaje, donde el interés y la motivación del alumno se manifiestan y se mantienen dependiendo del seguimiento que se dé a estos hábitos.

Al analizar estas perspectivas, se observa una coincidencia clara: los hábitos de estudio son acciones repetidas, realizadas por los estudiantes dentro o fuera de la institución educativa, que forman parte integral de su aprendizaje. Además, estos hábitos fomentan características como la motivación y el interés, las cuales se alimentan precisamente de la constancia en las acciones diarias orientadas a su formación académica, ya que, como mencionan Zárate-Depraect et al. (2018), los estudiantes, al momento de estudiar por cuenta propia, hacen uso de herramientas que pueden ser visuales, auditivas, electrónicas o una combinación de las anteriores.

Desde este punto de vista, Grados y Alfaro (2013) enfatizan la importancia de gestionar adecuadamente los hábitos de estudio, adaptándolos a los contenidos y aplicándolos en la vida cotidiana. De esta manera, dichos hábitos no solo permanecen en el ámbito educativo, sino que contribuyen de manera significativa a la construcción de la personalidad del alumno y lo preparan para su vida profesional.

Por tanto, se puede deducir que los hábitos de estudio tienen múltiples beneficios y usos fundamentales. La repetición constante de actividades orientadas al estudio y el aprendizaje significativo son factores clave para el éxito académico y profesional. A este respecto, Montes (2012) añade que la organización y planificación del tiempo, así como el empleo de técnicas y métodos de estudio, influyen considerablemente en el rendimiento del estudiante. En consonancia, Machado et al. (2025) señalan que el tipo de hábitos y la administración que los alumnos hacen de ellos contribuye no solo a su rendimiento escolar, sino también a su aprendizaje autónomo y a su desarrollo integral.

De manera similar, las redes sociales, al ser una parte fundamental en las actividades diarias de los alumnos, están presentes en la mayoría de sus hábitos y rutinas cotidianas Terry Advíncula y Tucto Aguirre (2021). Según Ruvalcaba et al. (2022), el 66.1 % de los mexicanos utilizan redes sociales; además, estos autores citan el 17° Estudio sobre los Hábitos de los Usuarios de Internet en México 2021, que señala que Facebook y WhatsApp son las plataformas más populares, con un 81.9 % y un 91 % de usuarios activos, respectivamente. Este porcentaje indica que las redes

sociales forman una parte fundamental en la vida cotidiana de los estudiantes mexicanos.

Así mismo, en 2014, el 22.1 % de los usuarios de internet en México eran estudiantes de nivel licenciatura, mientras que el 28.4 % correspondía al nivel medio superior y el 25.2 % al nivel secundaria (INEGI, 2014, citado en Chávez Márquez y Gutiérrez Diez, 2015). Si bien estos datos podrían mostrar un menor uso de internet por parte de los universitarios, la realidad cambia al considerar la cantidad total de alumnos inscritos en cada nivel, dado que la matrícula en licenciatura es menor que en secundaria y preparatoria, la cantidad de usuarios de internet entre los estudiantes universitarios resulta significativamente más alta, lo que indica un mayor acceso y uso de estas plataformas a nivel licenciatura.

Redes Sociales en la Educación

Hasta ahora se sabe que las redes sociales son fundamentales en la vida de los estudiantes, ya sea durante clases, al realizar tareas, al estudiar para un examen o al interactuar con compañeros y profesores, estas plataformas forman parte constante de su entorno educativo Luyo y Carcausto-Calla (2024). Sin embargo, surge la interrogante: ¿de qué manera influyen exactamente las redes sociales en estos procesos?

Al analizar una de las etapas más difíciles que ha enfrentado la humanidad, la pandemia por COVID-19, es posible reconocer la función crucial que desempeñaron las tecnologías digitales. Estas se convirtieron en un canal fundamental para mantener la educación y el aprendizaje, ya que, aunque muchos estudiantes ya utilizaban estas herramientas principalmente para el entretenimiento (George et al., 2022), fue necesario redirigir su uso hacia fines educativos que permitieran continuar con las actividades escolares pese al cierre de las aulas.

Tanto alumnos como docentes lograron adaptarse a las condiciones excepcionales, estableciendo una comunicación constante a través de las redes sociales. Aunque no todos hicieron un uso positivo de estas plataformas, éstas resultaron indispensables para evitar que la educación se viera totalmente interrumpida o pausada durante el confinamiento.

Más allá del ámbito educativo, el uso de las redes sociales creció de manera significativa y se volvió esencial para el entretenimiento durante el confinamiento. Jóvenes y niños las emplearon para diversas actividades, como jugar en línea, comprar, hacer ejercicio, ver películas y comunicarse con otras personas (Dong, et al., 2020). Dado que no podían salir de casa, estas herramientas fueron el medio principal para sentirse acompañados y conectados con el mundo exterior, además de brindarles la “comodidad” de continuar sus actividades diarias y disfrutar de opciones recreativas desde casa.

Desde una perspectiva constructivista, esta adaptación forzosa durante la pandemia evidenció cómo los estudiantes, lejos de ser receptores pasivos, construyeron activamente nuevos conocimientos a través de sus interacciones en plataformas digitales, negociando significados y colaborando en entornos virtuales como

señala Vygotsky (1978) a través de su concepto de zona de desarrollo próximo, ahora ampliado a espacios digitales. Simultáneamente, el conectivismo de Siemens (2004) nos ayuda a comprender cómo estas redes sociales funcionaron como nodos cruciales en el ecosistema de aprendizaje, permitiendo a los estudiantes conectar diversas fuentes de información, perseguir conocimiento especializado y desarrollar habilidades para discernir patrones en medio del flujo masivo de datos.

Sin embargo, no todo fue positivo. Durante este período también se evidenció el lado negativo de las redes sociales (Dong, et al., 2020) señala que hubo una notable influencia perjudicial debido a la difusión de información alterada sobre el COVID-19, lo cual generó angustia y ansiedad en la población, que en su mayoría pasaba un tiempo excesivo buscando noticias.

En el ámbito educativo, se observaron igualmente efectos adversos. Según Ramírez et al. (2022), durante la pandemia surgieron fenómenos como el tecnoestrés en los docentes, el impacto negativo en la salud mental y el desgaste emocional en los alumnos, así como un aumento en la deserción escolar y una mayor distracción de los estudiantes hacia sus estudios.

Posterior a la pandemia, un estudio realizado por George et al. (2022) reveló que la educación a distancia fomentó nuevos hábitos de estudio y consolidó la educación virtual. El 83 % de los estudiantes mejoró sus habilidades tecnológicas, y el 82 % percibió un dominio tecnológico adecuado en sus profesores.

De este modo, aunque la tecnología ya estaba presente en el campo educativo (Martínez Jaramillo, 2018), la pandemia potenció su relevancia. Esta situación impulsó la adopción de herramientas virtuales que transformaron las prácticas educativas, generando nuevos hábitos de estudio tanto en alumnos como en docentes. Asimismo, muchas plataformas y aplicaciones crecieron de forma significativa, volviéndose cada vez más comunes en los procesos educativos.

Aunque las redes sociales han sido objeto de estudio desde hace varios años, su constante evolución las mantiene como un tema vigente en la investigación educativa (Chávez Márquez & Gutiérrez Diez, 2015). A pesar de su uso extendido, aún se sabe poco sobre cómo y para qué las utilizan realmente los estudiantes, lo que evidencia la necesidad de seguir explorando su impacto en los entornos de aprendizaje.

Las redes sociales forman parte de nuestra vida cotidiana, utilizadas prácticamente en todo momento y lugar. Boyd y Ellison (2007) definen una red social como un servicio que permite a los individuos construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado. Por su parte, Flores Cueto (2009) señala que las redes sociales representan la forma en que los individuos se relacionan o intercambian información, ya sea a través de chats, imágenes, juegos u otros medios.

De acuerdo con Arab y Díaz (2015), las redes sociales son mayormente utilizadas por adolescentes y jóvenes, y, con la aparición de diversas aplicaciones se han desarrollado conductas que pueden parecer adictivas. No obstante, es

importante destacar que cada usuario puede desarrollar distintas estrategias para gestionar el uso de estas redes sociales, las cuales pueden influir positiva o negativamente en su desarrollo personal. Esto implica que, aunque existe un riesgo asociado al uso excesivo o descontrolado de las redes, un manejo adecuado puede convertirse en una herramienta valiosa para el crecimiento individual.

En el contexto educativo, las redes sociales juegan un papel fundamental al facilitar el intercambio de información, el autoaprendizaje, el trabajo colaborativo, la comunicación constante y la promoción de metodologías basadas en el aprendizaje constructivista (Arroyo-Vásquez, 2009). Estas plataformas permiten que los estudiantes no solo reciban información de manera pasiva, ya que, como señalan Cuevas Valencia et al. (2018), existe gran cantidad de conocimientos que los alumnos adquieren a través de internet, lo cual alimenta la capacidad de búsqueda y autoaprendizaje y al mismo tiempo, la autonomía del estudiante y su capacidad para construir conocimientos de manera crítica y reflexiva.

Efectos Positivos de las Redes Sociales en la educación

Diversas investigaciones destacan los efectos beneficiosos de las redes sociales en la educación. Prensky (2001) introduce el concepto de “nativos digitales”, sugiriendo que estas plataformas son valiosas para el aprendizaje colaborativo, el acceso a la información y la motivación. Tapscott (2009) amplía esta idea, proponiendo que las redes sociales tienen el potencial de transformar la educación, promoviendo un aprendizaje más activo, participativo y conectado.

Estas transformaciones encuentran sustento teórico en el conectivismo, que postula que el aprendizaje reside no solo en el individuo sino en las conexiones y redes que este puede establecer (Siemens, 2004). Las redes sociales materializan este principio al permitir a los estudiantes conectar con expertos, acceder a recursos diversos y participar en comunidades de práctica. Complementariamente, desde el constructivismo social, estas plataformas facilitan el aprendizaje colaborativo donde los estudiantes co-construyen conocimiento a través de la discusión y negociación de significados, creando así zonas de desarrollo próximo digitales donde los pares pueden apoyarse mutuamente (Vygotsky, 1978).

Por su parte, la Nueva Escuela Mexicana (NEM), según la Secretaría de Educación Pública (2025), reconoce el papel fundamental que tienen las redes sociales en el contexto educativo actual, considerándose herramientas pedagógicas que facilitan el aprendizaje significativo y colaborativo, ya que permiten a estudiantes desarrollar competencias digitales esenciales para la vida moderna, además de que facilitan el acceso a materiales educativos en cualquier lugar y momento.

Estudios como el de Limas Suárez y Vargas Soracá (2020) aportan evidencia que respalda estas afirmaciones, al mostrar que el uso de redes sociales con fines educativos se asocia con un mayor rendimiento académico, especialmente en estudiantes con bajos niveles de

motivación o con problemas especiales de aprendizaje.

Sin embargo, a pesar de los datos en los que destaca un efecto positivo del uso de las redes sociales, López-De-Ayala et al. (2020) examinan la influencia de las redes sociales enfocado en el rendimiento académico de estudiantes de Pedagogía y concluyen que el uso excesivo se asocia con un menor rendimiento académico. Unido a esto, Amador Ortiz (2021), menciona que, peculiarmente dentro de la educación, el uso sin control de las redes, puede traer como consecuencia una distracción de las actividades escolares, ya que es fácil distraerse con la variedad que ofrecen las redes sociales, tomando en cuenta que todas están adaptadas a las características e intereses personalizados de los estudiantes.

Es evidente que el tiempo que dedican los estudiantes a las pantallas se ha convertido en un desafío que pone en juego su rendimiento académico. (Machado et al., 2025) Pueden ser utilizadas para potenciar sus habilidades y su desempeño escolar, enriqueciendo su conocimiento, o pueden ser distractor potencial, que hagan que las cosas relacionadas a su educación tengan cada vez menos lugar en sus hábitos del día a día.

Efectos Negativos de las Redes Sociales en la educación

Entre sus efectos negativos, Domínguez-Vergara y Ybañez-Carranza (2016) asocian el uso excesivo de estas plataformas con síntomas de depresión, ansiedad y baja autoestima. Al mismo tiempo, Watkins et al. (2021) demuestran que el uso de éstas antes de dormir, puede afectar negativamente la calidad del sueño, lo que a su vez perjudica el rendimiento académico.

Por su parte, López-Iglesias et al. (2023) encuentran que la distracción por las redes sociales durante el estudio puede tener un impacto negativo en la concentración y la retención de información, al acostumbrarse a la inmediatez de las redes sociales y la información “basura”.

La Addiction Research Center (2019) incluso advierte sobre la adicción a las redes sociales como un problema grave que puede afectar el rendimiento académico, las relaciones sociales y la salud mental de los estudiantes, que aunque hoy en día no es un diagnóstico clínico oficial en manuales como el DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales) o el de la OMS, hay estudios como el de Padilla Romero y Ortega Blas (2017), que demuestran sintomatología negativa por parte de los jóvenes al pasar tiempo sin hacer uso de las redes sociales.

Según un estudio de López-Iglesias et al. (2023) se observa que un alto porcentaje de jóvenes presenta síntomas asociados a trastornos mentales como ansiedad (36,1 %), depresión, insomnio (18,8 %), y en menor medida, FOMO (6,3 %) y trastornos alimenticios. Además, se han detectado nuevas patologías relacionadas con el uso intensivo de redes, como el síndrome de la llamada imaginaria, cibermareo, nomofobia y cibercondría, aunque muchas veces los jóvenes no son conscientes de estas afecciones, lo cual agrava el problema.

De la misma manera, de acuerdo a Limas Suárez y Vargas

Soracá (2020) surge un problema cuando a pesar de que existen estos estudios sobre las redes sociales en la educación, no son claras las ventajas y desventajas que traen para la educación, ya que en ambas situaciones, son diversas por la variedad de uso que se les da a las redes sociales, en donde, los adolescentes pueden tener un acceso total y libre a todo tipo de contenido, mientras, al mismo tiempo, pueden realizar tareas, o alguna otra actividad, ya que pueden abrir más de dos pestañas en la web, así, mientras escuchan música, pueden estar realizando tarea. (Domínguez-Vergara & Ybañez-Carranza, 2016).

Por lo que esta investigación tiene como propósito analizar la influencia de las redes sociales en los hábitos de estudio de estudiantes de una Licenciatura en Ciencias de la Educación de una ciudad del centro de México. Se busca discutir sobre los patrones de uso de redes sociales, las estrategias de estudio y el rendimiento académico entre ambos grupos de estudiantes, con el fin de identificar posibles relaciones causales o correlacionales.

Los resultados obtenidos permitirán comprender mejor las estrategias que utilizan los estudiantes para aprovechar las redes sociales como herramientas de aprendizaje, así como los riesgos y desafíos asociados a su uso excesivo o inadecuado.

Con base en los hallazgos de la investigación, se podrán desarrollar estrategias para promover el uso responsable de las tecnologías digitales en el ámbito académico. Estas estrategias pueden incluir la creación de talleres y cursos para estudiantes sobre el uso efectivo de las redes sociales para el aprendizaje, así como la implementación de políticas educativas que fomenten el uso responsable de estas herramientas en el aula.

Metodología

La investigación fue de tipo mixto porque se aplicó un cuestionario con preguntas abiertas y cerradas lo cual implica por un lado explorar las relaciones entre las variables de estudio. En este caso, se pretende analizar el uso de redes sociales, los hábitos de estudio de los estudiantes y la posible asociación entre ambos. Por otro lado, para comprender el fenómeno se analizan desde el enfoque interpretativo las preguntas abiertas de ambas categorías.

Participantes

Se seleccionó una muestra por cuotas. Esta técnica implica identificar a participantes de acuerdo a criterios específicos, en este caso, 121 estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Educación que pertenecen a diversos semestres que participaron de forma voluntaria.

Instrumentos de aplicación

Se aplicó un cuestionario, en el que se analizaron las siguientes categorías:

Datos Sociodemográficos: En esta categoría se incluyeron los datos generales de los estudiantes encuestados.

Hábitos de estudio: Esta categoría presenta los ítems que componen la sección de Hábitos de Estudio del cuestionario

aplicado. Las preguntas están diseñadas para evaluar aspectos como el rendimiento académico específico ("¿En qué asignaturas tienes mejores resultados?"), la percepción de la influencia de los hábitos en las calificaciones, las condiciones del entorno de estudio (lugar, tranquilidad, comodidad), la organización temporal (horario, tiempo dedicado), las metodologías utilizadas (técnicas de estudio, materiales) y el uso de recursos tecnológicos de apoyo (plataformas educativas y aplicaciones).

Uso de redes sociales: Esta categoría contiene los ítems miden el uso y la de las redes sociales por parte de los encuestados. Las preguntas buscan recopilar datos sobre el patrón de uso (frecuencia, tiempo semanal, momentos de uso), el tipo de interacción (redes más usadas, frecuencia de publicación de contenido) y los indicadores de dependencia o control sobre el uso (ansiedad o irritabilidad por la falta de acceso e intentos de reducir el tiempo dedicado).

Percepción sobre la influencia de las redes sociales en el estudio: Esta categoría presenta los ítems del cuestionario diseñados para evaluar la interacción entre el uso de redes sociales y el ámbito académico. Los ítems exploran aspectos negativos como el uso indebido y la distracción o las experiencias negativas; y aspectos positivos como la búsqueda de información académica, la organización de tareas, el uso durante el estudio, y la percepción general del impacto de las redes en el rendimiento académico. Finalmente, se indaga sobre el contenido educativo deseado por los estudiantes en estas plataformas.

Procedimiento

El análisis de datos se realizó de forma estadística describiendo los diferentes resultados a través de análisis de frecuencia y promedios y a través de un análisis cualitativo a través de la construcción de categorías a partir de las respuestas a preguntas abiertas.

En el caso de datos numéricos se recurre a técnicas estadísticas para identificar niveles significativos en las asociaciones.

Resultados

A continuación, se describen y analizan los resultados de la recogida de datos realizada.

Datos Sociodemográficos

En cuanto a los Datos Sociodemográficos en la investigación participaron 121 estudiantes de los cuales 97 eran mujeres y 24 hombres. La media del promedio de calificación con la que cuentan es de 9.36

Los participantes se subdividen en diversos semestres: 31 de tercer semestre, 34 de cuarto semestre, 6 de quinto semestre, 18 de sexto semestre, 18 de séptimo semestre y 14 de octavo semestre.

Del total de 121 personas 68 son foráneos, es decir su familia no radica en la ciudad de la institución educativa por lo que 49 de ellos rentan una habitación y en los fines de semana suelen ir a su lugar de origen, mientras que los 19 restantes viajan diariamente desde su municipio de origen a

la ciudad donde se encuentra la institución. Por otro lado, 53 personas residen en el mismo municipio donde está la institución por lo que su traslado a la escuela es dentro de la misma ciudad. Esta consideración es importante para ser comparada respecto a las categorías de análisis consideradas.

En cuanto a la conectividad y equipamiento el 100% de las personas cuenta con un celular inteligente.

Hábitos de estudio

Respecto a los hábitos de estudio, el primer cuestionamiento fue si ¿Tienen un horario de estudio regular? y ¿Cuál es?. Ante lo cual la gran mayoría de los estudiantes encuestados no cuenta con un horario de estudio regular o fijo, lo que sugiere una gestión del tiempo basada en la demanda inmediata de tareas y la disponibilidad del día a día. Entre quienes sí reportan un horario, existe un patrón claro: concentran sus sesiones de estudio en un horario vespertino y nocturno, típicamente entre las 5:00 pm y las 11:00 pm. Este hábito refleja un intento por adaptar el estudio a sus actividades después de clases u otras obligaciones diurnas, priorizando las horas de la noche como el principal espacio disponible para el aprendizaje. La ausencia generalizada de un horario definido podría indicar una necesidad de mayor orientación en planificación y métodos de estudio para optimizar el rendimiento académico.

Tabla 1. Tiempo dedicado a estudiar

Horas	Frecuencia	Porcentaje
1-2 horas	66	54.5%
3-5 Horas	49	40.5%
5-8 Horas	5	4.2%
Nada, solo cuando hay exámenes	1	0.8%

Como se puede constatar en la tabla 1 prácticamente todos los estudiantes encuestados tienen como hábito estudiar cada día lo que revela un hábito frecuente.

Tabla 2. Lugar de estudio y comodidad

¿El lugar en el que estudias es tranquilo y libre de distracciones?					
Si	91	74.38%	No	30	25.62%
¿Te sientes cómodo en tu lugar de estudio?					
Si	103	85.12%	No	18	14.88%

En la tabla 2 se puede constatar que el lugar y comodidad en la mayoría de los estudiantes son optimos para su estudio.

Tabla 3. Técnica de estudio

Técnica de Estudio	Frecuencia	Porcentaje
Subrayado	87	71.9%
Resumen	70	57.9%
Esquemas	37	30.6%
Mapas Mentales	19	15.7%
Repaso/Repeticón	7	5.8%

Explicar a otros	4	3.3%
Flashcards	3	2.5%
Asociación/Nemotecnia	2	1.7%
Otras (Feynman, Pomodoro, etc.)	5	4.1%
Ninguna/No especifica	1	0.8%

Tabla 4. Material de estudio

Material de Estudio	Frecuencia	Porcentaje
Internet	105	86.8%
Apuntes	90	74.4%
Videos	72	59.5%
Libros	56	46.3%

Tabla 5: Percepción de Suficiencia de los materiales

¿Son suficientes?	Frecuencia	Porcentaje
Sí	102	84.3%
No	19	15.7%

Las tablas 3 y 4 sobre las técnicas y materiales de estudio revela un perfil general de estudiante que combina métodos tradicionales con recursos digitales.

En cuanto a las técnicas de estudio, se observa una fuerte dependencia de métodos pasivos y de organización de la información. El subrayado es la técnica más utilizada, a menudo como primer paso al estudiar. Cuando se combina con otras técnicas, el resumen es el más común, formando la base del estudio para una gran mayoría. Aunque los esquemas y mapas mentales también son usados para aprender, su uso es significativamente menor a los primeros. Es de resaltar que casi no se mencionan técnicas activas, como la práctica de recuperación (recall) o la técnica Feynman, lo que sugiere un área de oportunidad para mejorar la profundidad del aprendizaje.

Respecto a los materiales, hay una clara transición hacia un modelo de estudio híbrido y digital. El Internet se ha consolidado como la herramienta fundamental, presente en la mayoría de las respuestas, ya sea para buscar información, ver videos o acceder a plataformas. Los apuntes personales siguen siendo muy relevantes, pero han sido complementados por los recursos en línea. Los videos se han configurado como un material de apoyo muy popular, mientras que los libros de texto tradicionales, aunque aún se usan, han pasado a un segundo plano, a menudo como un recurso más dentro de un ecosistema de estudio más amplio y digitalizado. La tabla 5 nos revela que la percepción de suficiencia de materiales es amplia por lo que a pesar de ser una universidad pública no se perciben carencias en este sentido.

Tabla 6: Plataformas o aplicaciones usadas para apoyar el

estudio

Plataformas y Aplicaciones	Frecuencia	Porcentaje
Duolingo:	24.2%	24.2%
ChatGPT/IA:	12.1%	12.1%
Plataforma institucional	9.1%	9.1%
Google Classroom:	9.1%	9.1%
GoodNotes:	9.1%	9.1%
YouTube:	6.1%	6.1%
Forest:	6.1%	6.1%
Otras (Google Académico, Biblioteca Digital, etc.):	24.2%	24.2%

Respecto a la pregunta donde se les cuestiona sobre el uso de alguna plataforma o aplicación en línea para apoyar sus estudios, 88 de los 121 dijeron que no, mientras que los otros 33 reportaron si usar al menos una plataforma como se ilustra en la Tabla 6.

El análisis de los resultados de la Tabla 4, 5 y 6 revela tres hallazgos principales sobre los recursos de estudio de los estudiantes:

Satisfacción con los Recursos: Existe una amplia satisfacción con los materiales de estudio disponibles. La gran mayoría de los estudiantes considera que tiene lo suficiente para sus necesidades académicas, lo que sugiere un buen acceso a recursos básicos y digitales.

Baja Adopción de Plataformas Educativas: A pesar del alto uso de Internet reportado previamente con el uso de redes sociales, el uso de plataformas o aplicaciones educativas en línea es notablemente bajo (solo 1 de cada 4 estudiantes las utiliza). Entre la minoría que sí las usa, Duolingo es la más mencionada, seguida de herramientas de IA como ChatGPT y plataformas institucionales. Esto indica que el uso de aplicaciones especializadas para el aprendizaje no es una práctica generalizada.

Tabla 7: Uso de Redes Sociales Mientras Estudia

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Parcialmente	87	71.9%
No	21	17.4%
Sí	13	10.7%

Respecto al análisis del uso compartido de Redes Sociales mientras se estudia resumido en la Tabla 7: se puede resaltar que la mayoría de los estudiantes (71.9%) usa "parcialmente" las redes sociales mientras estudia. Esto revela un hábito profundamente arraigado de estudio multitarea, donde la concentración se interrumpe constantemente, lo que muy probablemente impacta negativamente en la profundidad y eficiencia del aprendizaje.

Uso de redes sociales

Del total de 121 personas el 100% utiliza al menos una red social siguiente: WhatsApp, Instagram, Facebook, Youtube, TikTok y X(Twitter)

A continuación, se resumen las respuestas a las preguntas

planteadas:

Tabla 8. Tiempo de dedicación al uso de las redes sociales

Tiempo en redes	Frecuencia	Porcentaje
De 1 a 2 veces por semana	9	7.44%
De 3 a 5 veces a la semana	14	11.57%
Más de 5 veces a la semana	98	80.99%

Como se puede observar en la tabla 8 la frecuencia más alta se presenta en la respuesta de "Mas de 5 veces a la semana" lo cual demuestra que es un hábito recurrente y muy arraigado.

Tabla 9. Momentos del día en que usa las redes sociales

Momentos del día	Frecuencia	Porcentaje
En las noches	29	23.97%
En las tardes	30	24.79%
En todo momento excepto al estudiar	24	19.83%
En todo momento incluso al estudiar	32	26.45%
Por las mañanas	6	4.96%

Como se puede observar en la tabla 9 los estudiantes usan las redes por la tarde y noches y es reducido el número de personas que limitan su uso cuando están estudiando.

Por otro lado, ante la pregunta ¿Te sientes ansioso o irritable si no puedes acceder a las redes sociales? Del total de los 121, 97 respondieron que No y los 24 restantes indican que Si. Lo anterior implica que en un porcentaje importante el uso de las redes no les causa ansiedad.

Tabla 10. Frecuencia de publicaciones en redes sociales

Frecuencia	Publicaciones	Porcentaje
1 vez a la semana	80	66.12%
2 a 3 veces por semana	25	20.66%
Más de 5 veces a la semana	13	10.74%
Sin respuesta	3	2.48%

En la tabla 10 se muestra que la mayoría de los estudiantes realiza una publicación al menos una vez a la semana, por lo que son más los usuarios que consultan que usuarios productores.

Tabla 11. Frecuencia de Intentos de Reducir el Tiempo en Redes Sociales

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Sí	97	80.16%
No	18	14.87%
No respondió	6	4.97%

Tabla 12. Categorías de Métodos para Reducir el Uso

(Respuestas "Sí")

Categoría	Frecuencia	Ejemplos de Respuestas
Sustitución con actividades alternativas	45	Leer, hacer ejercicio, hobbies, deportes, convivir con amigos, dormir.
Gestión del acceso al dispositivo	27	Apagar el teléfono, dejarlo en otra habitación, modo avión, esconderlo.
Desinstalación o bloqueo de aplicaciones	14	Desinstalar apps, bloquearlas, desactivar cuentas.
Establecimiento de horarios y rutinas	10	Horarios específicos, rutinas diarias, metas de tiempo (ej. método Pomodoro).
Uso de herramientas de control	9	Límites de tiempo en configuraciones, apps de bloqueo, temporizadores.
Modificación de notificaciones	1	Silenciar notificaciones de Instagram y WhatsApp.

A partir de los resultados mostrados en las tablas 11 y 12 se puede ver que la gran mayoría de los estudiantes (80.16%) ha intentado reducir su tiempo en redes sociales, lo que refleja una conciencia generalizada sobre la necesidad de gestionar su uso digital. La estrategia más común es la sustitución por actividades alternativas (45 menciones), como leer o hacer ejercicio, seguida de la gestión física del dispositivo (27 menciones), como apagar o alejar el teléfono. Esto indica que los estudiantes prefieren métodos conductuales que les permiten reemplazar el hábito de uso con acciones productivas o recreativas.

Otras estrategias, como la desinstalación de aplicaciones (14 menciones) y el establecimiento de horarios (10 menciones), muestran intentos más estructurados para limitar el acceso, aunque son menos frecuentes. En conjunto, se observa un esfuerzo activo por autorregular el consumo digital, aunque la efectividad a largo plazo podría verse comprometida por la dependencia de la fuerza de voluntad y la falta de métodos sistemáticos.

En resumen, se puede identificar que hay una tendencia hacia la sustitución de redes sociales con actividades fuera de línea, sugiriendo que los estudiantes valoran el tiempo productivo. Lo hacen a través de la gestión del dispositivo como un método práctico para evitar el uso. Sin embargo, la menor frecuencia de métodos tecnológicos (herramientas de control) sugiere un desconocimiento o menor confianza en estas soluciones.

Percepción sobre la influencia de las redes sociales en el estudio

En esta categoría del cuestionario es importante mencionar que al realizar los análisis de correlación con los coeficientes de contingencia resultaron significativas al nivel .005 las asociaciones entre los tiempos de dedicación y los

materiales y/o plataformas que suelen utilizar los estudiantes al momento de estudiar y también al momento de dedicar tiempo al uso de redes sociales, ambos en correspondencia. Es decir, usan más materiales o plataformas aquellos que dedican más horas para estudiar mientras usan menos esos recursos aquellos que dedican más tiempo al uso de las redes sociales.

Tabla 13. Uso de Redes Sociales para Buscar Información de Estudio

Categoría de Uso	Ejemplos de Respuestas
Buscar Explicaciones y Tutoriales en Video: (La categoría más frecuente con 27 menciones)	"Videos de YouTube", "Tutoriales", "Videos cortos que expliquen el tema", "explicaciones más claras".
Encontrar Ideas y Materiales Didácticos:	"Ideas para realizar materiales didácticos", "actividades pedagógicas", "ejemplos de materiales en Pinterest", "dinámicas para captar la atención".
Investigar Conceptos y Temas Específicos:	"Buscar conceptos", "investigaciones", "información acerca de algún tema", "contenido educativo de páginas especializadas".
Acceder a Noticias e Información Actual:	"Buscar noticias relacionadas", "publicación de noticias", "casos o sucesos que se relacionen".
Utilizar Asistentes de IA y Búsqueda Rápida:	"Meta IA para buscar conceptos", "la IA de WhatsApp para dudas simples", "buscar en Google".
Seguir Cuentas y Fuentes Especializadas:	"Sigo páginas que suben contenido educativo", "canales informativos", "redes de la universidad".
Obtener Tips y Métodos de Estudio:	"Tips de estudio", "tips para aprender o aplicar técnicas", "consejos de organización".

Analizando la tabla 13 se puede identificar que las redes sociales son utilizadas principalmente como una herramienta de apoyo y complemento al estudio. Su valor principal reside en el acceso a contenido audiovisual explicativo (siendo los videos el más consultado con 27 menciones, 22.3% del total) y en ser una fuente de inspiración para la práctica educativa (ideas y materiales). Si bien se usan para investigar, su función no es reemplazar fuentes académicas formales, sino ofrecer explicaciones alternativas, rápidas y, a menudo, más digeribles. El uso emergente de asistentes de IA integrados en estas plataformas para aclarar dudas simples marca una tendencia moderna en los hábitos de consulta.

El análisis del uso de las redes sociales en el ámbito académico revela que las primeras casi no son utilizadas con la intención de hacer trampa académica de forma directa; esta mínima actividad se describe usando WhatsApp para la colaboración indebida. Por otro lado, las respuestas sobre el uso de redes sociales para buscar información muestran que se han consolidado como

herramientas de apoyo al aprendizaje invaluable para los estudiantes. Su principal fortaleza reside en su capacidad para ofrecer contenido multimedia complementario (explicaciones en video, audios o tutoriales) e inspiración práctica de las actividades o productos que les son solicitados (ideas didácticas, materiales), funcionando como un puente entre la teoría formal y la comprensión aplicada y contextualizada de contenidos.

Tabla 14. ¿Las redes sociales te ayudan a organizarte y planificar tus tareas? ¿Cuáles?

Si me ayudan	No me ayudan
41 3.2%	80 96.8%
Instagram WhatsApp YouTube Facebook	

Tabla 15. ¿Las redes sociales te distraen de tus estudios?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
No	38	31.5
Si	83	68.5

Tabla 16. ¿Crees que las redes sociales te ayudan o te dificultan estudiar?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Ayudan	43	35.54%
Lo dificultan	78	64.46%

El contraste entre estas las tablas 14 y 15 describe el papel que juegan las redes sociales en la vida académica de estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Educación en dos sentidos.

El primero, retomando la tabla 14, muestra como la mayoría de los estudiantes (96.8%), señala que las redes sociales no funcionan como herramientas para organizarse o planificar sus tareas. Aunque mencionan el uso de algunas aplicaciones como Instagram, WhatsApp, YouTube y Facebook, su utilidad en este ámbito específico es casi nula. Esto sugiere que, a pesar de su ubicuidad, no son percibidas como espacios estructurados para la gestión del tiempo o la planificación académica, funciones que siguen siendo cubiertas por agendas tradicionales, calendarios digitales o aplicaciones especializadas.

En segundo término, la tabla 15 revela que el 68.5% de los estudiantes identifica claramente a las redes sociales como elementos que los distraen de sus estudios, mientras que en la tabla 16 el 64.46% señalan que las redes sociales dificultan sus estudios. Ambos datos son coherentes con hallazgos previos donde el 71.9% admitía usarlas "parcialmente" mientras estudia. Se consolida la conclusión de que su naturaleza interruptiva y adictiva representa una barrera significativa para la concentración y el rendimiento académico.

Tabla 17. Uso de Redes Sociales para Hacer Trampa

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Sí	11	9.09%
No	99	81.82%

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
No respondió	11	9.09%

Tabla 18. Categorías basadas en las respuestas a "¿De qué manera?"

Categoría	Ejemplos de Respuestas
Compartir respuestas con compañeros	"La he utilizado para compartir respuestas de algún examen", "Mensajeando con compañeros", "Enviando mensajes", "Mandando respuestas de cuestionarios de evaluación. Pero ya no"
Buscar respuestas en línea	"A través de la inteligencia META AI realicé algunas preguntas para recibir respuestas reales", "En Google", "Buscando la respuestas"
Consultar con otros	"preguntando la respuesta a alguien más"
Uso para investigación o inspiración	"Inspiración e investigación de temas de interés, además de entretenimiento"
Uso para aprendizaje de aplicaciones	"Para saber cómo utilizar una aplicación"
Uso personal	"los ocupo para publicar cosas personales"
Negación de la necesidad	"No se necesitan las redes sociales para hacer trampas ;)"

El análisis de las respuestas de la tabla 17 y 18 revela que la gran mayoría de los estudiantes (81.82%) no ha utilizado las redes sociales para hacer trampa en sus estudios, lo que indica un alto nivel de integridad académica entre los encuestados o el uso de las redes sociales con fines de entretenimiento y probablemente el uso de otros recursos para hacer trampa, lo que valdría la pena indagar más puntualmente. Sin embargo, el 10% que sí lo ha hecho empleó métodos que involucran principalmente la colaboración no permitida o la búsqueda de información no autorizada. Las categorías más frecuentes son compartir respuestas con compañeros (a través de mensajes en redes como WhatsApp) y buscar respuestas en línea (usando IA o motores de búsqueda), lo que sugiere que las redes sociales facilitan prácticas académicas deshonestas al permitir el intercambio rápido de información y el acceso a recursos externos durante evaluaciones.

A partir de ello se puede afirmar que si bien el uso de redes sociales para trampa es minoritario, existe una preocupación por cómo estas plataformas pueden ser utilizadas para vulnerar la ética académica. Los resultados destacan la necesidad de fomentar una cultura de honestidad académica y de implementar estrategias educativas que promuevan el uso responsable de la tecnología en el ámbito estudiantil.

Tabla 18. ¿Crees que las redes sociales tienen un impacto positivo o negativo en tu rendimiento académico?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Negativo	64	52.89%
Positivo	57	47.11%

Tabla 19. Categorías sobre las experiencias negativas con las redes sociales que haya afectado los estudios

Categoría	Frecuencia	Ejemplos de Respuestas
Procastinación y distracción	18	"Pierdo el tiempo en mi celular", "Me distraigo fácilmente", "Postergo mis horas de estudio"
Gestión deficiente del tiempo	12	"El tiempo se pasa más rápido", "Dormirme tarde por estar en redes", "Horas viendo reels"
Consecuencias académicas directas	9	"Bajé mi promedio", "Olvidé hacer tareas", "No estudié para evaluaciones"
Impacto emocional/psicológico	4	"Me funaron y me puse triste", "Me desanimo viendo logros de otros"
Problemas con la información	2	"Información no verídica", "Sobresaturación de información"
Interrupciones técnicas	1	"Notificaciones de WhatsApp que saturan"

La Tabla 18 y 19 muestran que de los estudiantes han consecuencias negativas en sus estudios experimentado debido al uso de redes sociales, la problemática principal se centra en la gestión del tiempo y la atención, donde la procrastinación y las distracciones emergen como el desafío más significativo. Los estudiantes reportan patrones de uso que interfieren directamente con sus responsabilidades académicas, ya sea mediante la postergación de tareas, la reducción del tiempo efectivo de estudio o incluso el olvido de compromisos académicos.

Lo anterior, nos sigue confirmando que las redes sociales actúan principalmente como fuente de distracción que compite con la atención requerida para las actividades académicas.

El impacto emocional, aunque menos frecuente, representa una dimensión importante donde la comparación social y experiencias negativas en plataformas afectan el bienestar estudiantil.

Estos hallazgos sugieren la necesidad de incorporar educación digital y estrategias de gestión del tiempo en la formación de los estudiantes, así como fomentar una reflexión crítica sobre los hábitos de consumo digital y su impacto en el desarrollo académico y personal.

Tabla 20. Categorización del Contenido Educativo Deseado en Redes Sociales

Categoría	Ejemplos
Contenido Específico de la Carrera (Ciencias de la Educación)	Teorías del aprendizaje, estrategias de enseñanza

Categoría	Ejemplos
	Política educativa, materiales didácticos, experiencias en el campo laboral, neurociencias y educación especial
Técnicas de Estudio y Productividad	Hábitos de estudio efectivos, organización del tiempo, métodos de aprendizaje, técnicas de memoria y concentración
Recursos Multimedia Educativos	Videos cortos explicativos, infografías, podcasts, animaciones, tutoriales paso a paso y contenido interactivo
Contenido Práctico y Aplicado	Ejemplos cotidianos, situaciones reales del campo laboral, dinámicas grupales, simuladores prácticos y resolución de casos
Información Confiable y Científica	Artículos científicos, fuentes verificadas, datos investigados y revisiones académicas
Desarrollo Profesional y Personal	Oferta de posgrados, habilidades docentes, manejo emocional y desarrollo de pensamiento crítico
Contenido Interdisciplinario	Inglés, matemáticas, historia y tecnología educativa

La Tabla 20 ilustra los resultados sobre los contenidos que a los estudiantes de Ciencias de la Educación les gustaría encontrar en redes sociales relacionados con su formación académica con elementos prácticos y aplicables. Existe una clara preferencia por materiales que conecten la teoría con la práctica profesional, especialmente contenido sobre estrategias de enseñanza, experiencias laborales y materiales didácticos.

Entre las respuestas podemos resumir las siguientes inferencias:

- Especificidad vs. Diversidad: Mientras algunos estudiantes buscan contenido muy específico de su carrera, otros prefieren variedad temática
- Formato sobre sustancia: Valoran más la presentación clara y atractiva que la profundidad académica
- Utilidad inmediata: Prefieren contenido aplicable a sus estudios actuales o futura vida profesional
- Brevedad y claridad: Dominan las preferencias por formatos cortos, visuales y fáciles de digerir
- Confianza y veracidad: Muestran preocupación por la calidad y confiabilidad de la información

Lo anterior sugiere una oportunidad para crear contenido educativo en redes sociales que combine rigor académico con formatos atractivos y aplicabilidad práctica.

Tabla 21. Categorización de la Influencia de los Hábitos de estudio en el Promedio Académico

Categoría	Ejemplos
Organización y Planificación del Tiempo	Organización de tiempos y materiales, gestión efectiva del tiempo de estudio, priorización de actividades académicas y planificación del estudio
Constancia y Disciplina	Estudio constante y regular, compromiso con las actividades, responsabilidad académica y persistencia en el estudio
Procrastinación y Consecuencias Negativas	Dejar todo para el último momento, bajo rendimiento por falta de preparación, estrés por acumulación de trabajo y calificaciones bajas por procrastinación
Técnicas de Estudio y Estrategias de Aprendizaje	Uso de esquemas y resúmenes, enfoques visuales para el aprendizaje, repaso constante de contenidos y aplicación de métodos de estudio personalizados
Impacto Directo en el Rendimiento Académico	Relación directa hábitos-calificaciones, mejor comprensión con buenos hábitos, retención de información y preparación para evaluaciones
Bienestar Personal y Balance	Equilibrio entre estudio y descanso, evitar el agobio académico, combinación con actividades recreativas y manejo del estrés

Los estudiantes reconocen mayoritariamente una relación directa y significativa entre sus hábitos de estudio y su rendimiento académico, como se muestra en la tabla 21, evidenciando la conciencia sobre la importancia de la organización, la constancia y las estrategias de aprendizaje efectivas.

A partir de ello se pueden generar las siguientes conclusiones preliminares:

Causalidad consciente: Los estudiantes identifican claramente cómo sus hábitos de estudio impactan directamente en sus calificaciones, reconociendo tanto las consecuencias positivas de la organización como los efectos negativos de la procrastinación.

Enfoque proactivo vs reactivo: Se observa una división entre estudiantes que adoptan enfoques planificados y aquellos que enfrentan consecuencias por hábitos deficientes, destacando la importancia de desarrollar disciplina temprana.

Personalización del aprendizaje: Los estudiantes valoran estrategias adaptadas a sus estilos de aprendizaje individuales, reconociendo que no existe un método único efectivo para todos.

Conexión hábitos-resultados: Existe una comprensión generalizada de que la calidad del estudio influye más que la cantidad, enfatizando la importancia de técnicas efectivas sobre el simple tiempo invertido.

Bienestar integral: Emerge la noción de que los hábitos de estudio deben integrarse armónicamente con el bienestar personal, reconociendo que el equilibrio entre estudio y descanso es crucial para el rendimiento sostenible.

La percepción general sugiere que los estudiantes consideran sus hábitos de estudio como el factor determinante en su éxito académico, superando incluso las capacidades innatas, lo que refuerza la importancia de implementar programas de formación en metodologías, hábitos y estrategias de estudio dentro de la licenciatura.

Conclusiones

Los resultados de esta investigación evidencian que las redes sociales constituyen un elemento ambivalente en la vida académica de los estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Educación. Por un lado, se identifican como fuentes de distracción que fomentan la procrastinación y afectan negativamente la concentración y la gestión del tiempo, lo cual se refleja en la percepción mayoritaria de que dificultan el estudio. Por otro lado, se reconocen como herramientas valiosas para la búsqueda de información complementaria, el acceso a explicaciones multimedia y la inspiración para la práctica docente, aunque su uso con fines de organización académica es casi nulo.

Esta dualidad subraya la necesidad de transitar de un uso pasivo y reactivo a uno estratégico y crítico. Es imperativo que las instituciones de educación superior integren en sus planes de estudio la alfabetización digital, enfocada no solo en el manejo técnico de las plataformas, sino en el desarrollo de habilidades de autorregulación, validación de información y aprovechamiento de los recursos digitales para el aprendizaje autónomo y colaborativo. La formación de futuros educadores exige prepararlos para guiar a las nuevas generaciones en un consumo digital responsable, ético y productivo.

Referencias

- [1] Addiction Research Center. (2019). Social media addiction: Symptoms and treatment. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9707397/>
- [2] Amador Ortíz, C. M. (2021). Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura. *CienciaUAT*, 16(1), 1–10. <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v16i1.1510>
- [3] Arab, E., & Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Rev. Med. Clin. Condes*, 7-13. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1150406?lang=es>
- [4] Arroyo-Vázquez, N. (2009). El uso profesional de las redes sociales. *Anuario ThinkEPI*, 3, 145–152. <https://thinkepi.scimagoepe.com/index.php/ThinkEPI/article/view/32011>
- [5] Blasco Fontecilla, H. (2021). El impacto de las redes sociales en las personas y en la sociedad: Redes sociales, red social, ¿o telaraña? *Tarbiya. Revista De Investigación E Innovación Educativa*, (49), 135–148. <https://doi.org/10.15366/tarbiya2021.49.007>

- [6] Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), Article 11. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- [7] Cedeño Meza, J. G., Alarcón-Chávez, B. E., & Miele-Vélez, J. C. (2020). Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de segundo nivel de psicología de la Universidad Técnica de Manabí. *Dominio de las Ciencias*, 6(2), 276–301. <https://doi.org/10.23857/dc.v6i3.1218>
- [8] Chávez Márquez, I. L., & Gutiérrez Diez, M. C. (2015). Redes sociales como facilitadoras del aprendizaje de ciencias exactas en la educación superior. *Revista Apertura*, 7(2), 68–83. <https://www.udgvirtual.udg.mx/apertura/index.php/apertura/article/view/698>
- [9] Cuevas Valencia, R. E., Feliciano Morales, A., Alonso Silverio, G. A., & Alarcón Paredes, A. (2018). Argumento en las redes sociales para promover el aprendizaje colaborativo. *Programación Matemática y Software*, 10(1), 24–30. <https://progmata.uaem.mx/progmata/index.php/progmata/article/view/2018-10-1-04>
- [10] Domínguez-Vergara, J. A., & Ybañez-Carranza, J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y Representaciones*, 4(2), 181–230. <https://doi.org/10.20511/pyr2016.v4n2.122>
- [11] Dong, H., Yang, F., Lu, X., & Hao, W. (2020). Internet addiction and related psychological factors among children and adolescents in China during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 751. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00751>
- [12] Flores Cueto, J. J. (2009). Las redes sociales [PDF]. https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w23969w/Redes_sociales.pdf
- [13] García, Z. G. (2019). Hábitos de estudio y rendimiento académico. *REVISTA BOLETÍN REDIFE* 8 (10): 75-88. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7528325>
- [14] George, C. E., Gasserman, L. D., Ruiz, J. A., & Rocha, F. J. (2022). La (re)generación de los hábitos de estudio en universitarios durante la pandemia. *Tecnológico de Monterrey*. <https://repositorio.tec.mx/handle/11285/720154>
- [15] Grados, J.C. y Alfaro, R. (2013) Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes del 1.º año de Psicología de la Universidad Peruana Unión, Lima, Perú. (2015). *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 6(2), 48-53. <https://doi.org/10.17162/rccs.v6i2.203>
- [16] Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2024) *Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2023*. <https://www.inegi.org.mx/programas/endutih/2023/>
- [17] Limas Suárez, S. J., & Vargas Soracá, G. (2020). Redes sociales como estrategia académica en la educación superior: Ventajas y desventajas. *Educación y Educadores*, 23(4), 559–574. <https://doi.org/10.5294/edu.2020.23.4.1>
- [18] López-De-Ayala, M., Vizcaíno-Laorga, R., & Montes-Vozmediano, M. (2020). Hábitos y actitudes de los jóvenes ante las redes sociales: Influencia del sexo, edad y clase social. *El Profesional de la Información*, 29(6), e290604. <https://doi.org/10.3145/epi.2020.nov.04>
- [19] López-Iglesias, M., Tapia-Frade, A., & Ruiz-Velazco, C.-M. (2023). Percepción del impacto de las redes sociales en la salud mental de los centennials españoles. *Revista de Comunicación y Salud*, 13, 1–21. <https://www.revistadecomunicacionysalud.es/index.php/rcys/article/view/301/918>
- [20] Luyo, S. T. H., & Carcausto-Calla, W. (2024). Redes sociales como recurso didáctico en educación básica: Revisión sistemática. *Horizontes*, 8(32). <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.738>
- [21] Machado Atienza, Y., Schaefer, L. V., & Álvarez Herrero, J. F. (2025). The relationship between social networks and study habits among high school students in Encarnación, Paraguay. *Rotura – Revista De Comunicação, Cultura E Artes*, 113–123. <https://doi.org/10.34623/2184-8661.2025.alfamed.402>
- [22] Martínez Jaramillo, Y. (2018). El educador del siglo XXI en México: Frente al uso de las nuevas tecnologías en el aula. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*, (45), 39–50. <https://doi.org/10.32457/atlanter.45.2018.03>
- [23] Montes, I. (2012). Investigación longitudinal de los hábitos de estudio en una cohorte de alumnos universitarios. *Revista Lasallista de Investigación*, 9(1), 96–110. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-44492012000100010&lng=en&tlng=es
- [24] Padilla Romero, C., & Ortega Blas, J. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios [Addiction to social networks and depressive symptomatology in university students]. *CASUS: Revista de Investigación y Casos en Salud*, 2(1), 47–53. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6258771>
- [25] PayÀ Rico, A., Duart Montoliu, J. M., & Mengual Andrés, S. (2016). Histoeu, redes sociales e historia de la educación: el pasado pedagógico desde el presente educativo. *Education in the Knowledge Society (EKS)*, 17(2), 55–72. <https://doi.org/10.14201/eks20161725572>
- [26] Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1–6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>
- [27] Ramírez-Gil, Esmeralda, Reyes-Castillo, Gabriela, Rojas-Solís, José Luis, & Frago-Luzuriaga, Rocío. (2022). Estrés académico, procrastinación y usos del Internet en universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Revista Ciencias de la Salud*, 20(3). <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.11664>
- [28] Ruvalcaba Arredondo, L., Ríos Rodríguez, L. del C., & Carmona, E. A. (2022). Utilización de redes sociales por estudiantes mexicanos. *Acta Universitaria*, 32, 1–14. <https://doi.org/10.15174/au.2022.3380>
- [29] Secretaría de Educación Pública. (2025). *Las redes sociales en el ecosistema educativo. Nueva Escuela Mexicana Digital*. <https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/contenido/coleccion/20001/>
- [30] Siemens, G. (2004). Conectivismo: Una teoría de aprendizaje para la era digital. *Elearnspace*. https://ateneu.xtec.cat/wiki/form/wikiexport/_media/cursos/tic/s1x1/modul_3/conectivismo.pdf
- [31] Tapscott, D. (2009). *La era digital: cómo la generación net está transformando al mundo* (pp. 9-30). McGraw-Hill Interamericana. <https://scielo.org.mx/pdf/cultural/v7n13/v7n13a9.pdf>
- [32] Terry Advíncula, S., & Tucto Aguirre, S. (2021). Hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado en estudiantes universitarios. *Revista EDUCA UMCH*, (17), 159-176. <https://doi.org/10.35756/educumch.202117.167>
- [33] Vinent, R. (2006). *Introducción a la metodología del estudio*. Editorial Mitre: Madrid
- [34] Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes. *Harvard University Press*. <https://archive.org/details/mindsocietydev0000vygo>
- [35] Watkins, R. A., Sugimoto, D., Hunt, D. L., Oldham, J. R., & Straccioli, A. (2021). The effect of social media use on sleep quality and performance among collegiate athletes. *SAGE Open Medicine*, 9, 20503121211008753. <https://doi.org/10.1177/20503121211008753>
- [36] Zárate-Depraet, Nikell E, Soto-Decuir, María G, Martínez-Aguirre, Eunice G, Castro-Castro, María L, García-Jau, Rosa A, & López-Leyva, Nidia M. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157. Epub 16 de agosto de 2021. <https://dx.doi.org/10.33588/fem.213.948>

