

# La Influencia de las Redes Sociales en el Rendimiento Académico y el Bienestar Psicológico

## *The Influence of Social Networks on Academic Performance and Psychological Well-being*

Jorge Julio Molina Cusme<sup>1</sup>, Paola Alejandra Espinosa Cevallos<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Instituto Superior Universitario Japón, Quito, Ecuador  
jmolina@itsjapon.edu.ec  
<https://orcid.org/0000-0001-9685-8287>

<sup>2</sup>Instituto Tecnológico Universitario Cordillera, Quito, Ecuador  
paola.espinosa@cordillera.edu.ec  
<https://orcid.org/0000-0002-5304-3763>

**Correspondencia:** [jmolina@itsjapon.edu.ec](mailto:jmolina@itsjapon.edu.ec)

Recibido: 03/03/2024

Acceptedo: 11/06/2024

Publicado: 29/06/2024

### Resumen

El impacto de las redes sociales en el rendimiento académico y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios y adolescentes es un tema de creciente interés y preocupación. Las investigaciones revisadas revelan una dualidad en los efectos de estas plataformas digitales. Por un lado, las redes sociales ofrecen oportunidades significativas para el aprendizaje colaborativo y el acceso a recursos educativos diversos, facilitando la interacción entre pares y promoviendo un sentido de comunidad estudiantil. Estos aspectos positivos subrayan la capacidad de estas plataformas para enriquecer la experiencia educativa y fomentar la participación académica. Sin embargo, existe una preocupación considerable sobre los efectos adversos, como la distracción y la disminución del rendimiento académico, atribuidos al uso excesivo de redes sociales. Además, el tiempo prolongado en estas plataformas se asocia con niveles reducidos de bienestar psicológico, afectando la salud emocional de los estudiantes. Factores individuales, como la personalidad y las habilidades sociales, moderan estos impactos,



sugiriendo que estudiantes con habilidades sociales fuertes pueden manejar mejor los efectos negativos de las redes sociales. En términos prácticos, se enfatiza la necesidad de políticas educativas que promuevan un uso equilibrado de estas tecnologías, apoyadas por programas de alfabetización digital y estrategias de intervención que optimicen los beneficios y minimicen los riesgos para el bienestar integral de los estudiantes en entornos educativos contemporáneos.

**Palabras claves:** Redes sociales, rendimiento académico, bienestar psicológico, estudiantes, adolescentes, impacto, efectos.

### **Abstract**

The impact of social networks on the academic performance and psychological well-being of university students and adolescents is a topic of growing interest and concern. The research reviewed reveals a duality in the effects of these digital platforms. On the one hand, social media offers significant opportunities for collaborative learning and access to diverse educational resources, facilitating peer interaction and promoting a sense of student community. These positive aspects underscore the ability of these platforms to enrich the educational experience and encourage academic participation. However, there is considerable concern about adverse effects, such as distraction and decreased academic performance, attributed to excessive social media use. Furthermore, prolonged time on these platforms is associated with reduced levels of psychological well-being, affecting the emotional health of students. Individual factors, such as personality and social skills, moderate these impacts, suggesting that students with strong social skills can better handle the negative effects of social media. In practical terms, the need for educational policies that promote a balanced use of these technologies is emphasized, supported by digital literacy programs and intervention strategies that optimize the benefits and minimize the risks for the comprehensive well-being of students in contemporary educational environments.

**Keywords:** Social networks, academic performance, psychological well-being, students, adolescents, impact, effects.



## Introducción

Para abordar la compleja interacción entre las redes sociales, el rendimiento académico y el bienestar psicológico en la población estudiantil, es crucial explorar cómo estas plataformas digitales han transformado tanto los entornos educativos como las dinámicas psicológicas de los jóvenes. En la última década, el crecimiento exponencial de las redes sociales ha coincidido con debates persistentes sobre sus efectos en el desarrollo personal y académico de los individuos (Giles Pérez, 2021; Reyes et al., 2019). Estas plataformas no solo han facilitado la conectividad global y el acceso a información, sino que también han introducido nuevas dimensiones de interacción social y aprendizaje que impactan directamente en el bienestar psicológico y el desempeño académico (Mateo et al., 2019; Santillán-Lima et al., 2019).

La influencia de las redes sociales en el bienestar psicológico se examina a través de múltiples estudios que destacan tanto los beneficios como los riesgos asociados con su uso frecuente entre estudiantes universitarios y adolescentes (Carbajal et al., 2022; Huerta, 2022). Estas plataformas ofrecen un espacio para la expresión personal y la construcción de identidad, pero también pueden ser fuente de ansiedad, comparación social y distracción (Giles Pérez, 2021). Además, el impacto en el rendimiento académico se ha convertido en un tema de investigación crucial, donde se evidencia una correlación compleja entre el tiempo dedicado a las redes sociales y los resultados académicos (Reyes et al., 2019).

A medida que la educación evoluciona hacia entornos más personalizados y digitales, surge la necesidad de comprender cómo estas plataformas afectan la motivación y el compromiso estudiantil (Coral, 2023). Investigaciones recientes han sugerido que las redes sociales pueden ser herramientas efectivas para el aprendizaje colaborativo y la creación de comunidades de práctica, pero su impacto varía significativamente según el contexto educativo y las características individuales (Huerta, 2022). Este panorama complejo requiere un análisis profundo de las estrategias que promuevan un uso equilibrado y consciente de estas tecnologías, maximizando sus beneficios mientras se mitigan sus posibles efectos negativos en el bienestar psicológico y el rendimiento académico (Carbajal et al., 2022).



cabe destacar que el estudio de la influencia de las redes sociales en el rendimiento académico y el bienestar psicológico es fundamental para diseñar intervenciones educativas efectivas y políticas informadas. La integración de evidencia empírica, como la presentada en los estudios revisados, permite una comprensión más holística de cómo estas tecnologías están moldeando la experiencia educativa contemporánea y, por ende, la vida de los estudiantes en diversas comunidades educativas (Santillán-Lima et al., 2019). Este análisis no solo informa prácticas educativas basadas en evidencia, sino que también subraya la necesidad continua de investigación interdisciplinaria que aborde las complejidades emergentes en el uso de las redes sociales en entornos académicos y su impacto en la salud mental de los jóvenes (Mateo et al., 2019; Coral, 2023).

## Revisión de literatura

La influencia de las redes sociales en el rendimiento académico y el bienestar psicológico ha sido objeto de numerosos estudios que exploran tanto los beneficios como los desafíos asociados con su uso. Estos medios digitales han transformado significativamente la dinámica educativa y la experiencia emocional de los estudiantes universitarios y adolescentes. Según Santillán-Lima et al. (2017), el estudio de caso en universidades ecuatorianas revela una relación compleja entre el uso de redes sociales y el desempeño académico, destacando la necesidad de estrategias educativas adaptativas. Guaña-Moya et al. (2022) argumentan que las TIC, incluidas las redes sociales, juegan un papel crucial en el desarrollo académico, especialmente en contextos de crisis como la pandemia global.

Solano y Casullo (2001) examinan cómo los rasgos de personalidad influyen en el bienestar psicológico y el rendimiento académico, sugiriendo que el uso equilibrado de las redes sociales podría mitigar o agravar estos efectos. Por otro lado, Arhuis Inca (2019) encuentra que las habilidades sociales están estrechamente vinculadas tanto al bienestar psicológico como al éxito académico entre los estudiantes universitarios. Pérez (2024) señala que la enseñanza basada en proyectos apoyada por la tecnología puede mejorar las habilidades del siglo XXI, pero también plantea desafíos en términos de distracción digital y bienestar emocional.



Sánchez-Valtierra et al. (2024) evaluaron el impacto directo de las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes, subrayando la importancia de la autorregulación y el apoyo social en un entorno digital. De los Ángeles Páramo et al. (2015) sugieren que el bienestar psicológico juega un papel crucial en la prevención de conductas adictivas, donde el uso problemático de redes sociales podría ser un factor de riesgo significativo. Guaña-Moya et al. (2022) discuten la evolución de las TIC en la educación y cómo estas tecnologías continúan influyendo en el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes.

Finalmente, Martín-Albo et al. (2009) presentan un modelo motivacional que explora los determinantes del bienestar psicológico en el contexto universitario, enfatizando la importancia del apoyo social y la autodeterminación en el éxito académico. Estos estudios ofrecen una visión integral de cómo las redes sociales afectan tanto el rendimiento académico como el bienestar psicológico, proporcionando insights cruciales para la formulación de políticas educativas y estrategias de intervención que promuevan un uso saludable y productivo de estas plataformas digitales.

## Metodología

Para investigar la influencia de las redes sociales en el rendimiento académico y el bienestar psicológico, se llevará a cabo una metodología de búsqueda exhaustiva y sistemática de la literatura académica. Se utilizarán bases de datos especializadas como PubMed, Scopus, Web of Science y Google Scholar para identificar estudios relevantes publicados desde el año 2000 hasta la actualidad. Los términos de búsqueda incluirán combinaciones de palabras clave como "redes sociales", "rendimiento académico", "bienestar psicológico", "estudiantes", "adolescentes", "impacto" y "efectos".

Se aplicarán criterios de inclusión que abarquen estudios empíricos y revisiones sistemáticas en inglés y español, centrados en poblaciones estudiantiles de secundaria y universitarias. Se considerarán estudios que investiguen tanto los efectos positivos como negativos de las redes sociales en el rendimiento académico y el bienestar psicológico, así como aquellos que exploren variables moderadoras como la frecuencia de uso, el tipo de contenido consumido y las estrategias de regulación emocional. Además, se revisarán

las listas de referencias de los estudios seleccionados para identificar publicaciones adicionales relevantes que puedan haber sido pasadas por alto en las búsquedas electrónicas.

La extracción y síntesis de datos se realizará utilizando una hoja de cálculo estructurada que incluirá información detallada sobre el diseño del estudio, las variables medidas, los resultados principales y las conclusiones relevantes. Se empleará un enfoque de revisión narrativa para integrar y discutir críticamente los hallazgos de los estudios seleccionados, destacando las tendencias emergentes, las discrepancias en los resultados y las implicaciones para la práctica educativa y la investigación futura.

## Resultados

Para elaborar los resultados sobre la influencia de las redes sociales en el rendimiento académico y el bienestar psicológico, se examinaron diversos estudios que proporcionan una visión integral de los efectos de estas plataformas digitales en estudiantes universitarios y adolescentes.

A continuación, se presenta un análisis detallado basado en los datos recopilados:

Tabla 1: Resumen de estudios sobre la influencia de las redes sociales en el rendimiento académico y el bienestar psicológico

Autor/es	Metodología	Resultados principales
Santillán-Lima et al. (2017)	Estudio de caso	El uso intensivo de redes sociales se asoció con una disminución en el rendimiento académico en universidades ecuatorianas.
Guaña-Moya et al. (2022)	Revisión sistemática	Las TIC, incluidas las redes sociales, contribuyen positivamente al desarrollo académico, pero plantean desafíos de distracción.
Solano & Casullo (2001)	Estudio longitudinal	Rasgos de personalidad como extroversión están relacionados con un mejor bienestar psicológico y rendimiento académico.
Arhuis Inca (2019)	Encuesta y análisis correlacional	Habilidades sociales fuertes están asociadas con un mayor bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes.

Pérez (2024)	Estudio experimental	La enseñanza basada en proyectos apoyada por tecnología mejora habilidades del siglo XXI, pero podría aumentar la ansiedad.
Sánchez-Valtierra et al. (2024)	Estudio cuantitativo longitudinal	Mayor tiempo en redes sociales se correlaciona con niveles más bajos de bienestar psicológico en adolescentes.
de los Ángeles Páramo et al. (2015)	Estudio transversal	El bienestar psicológico se vincula inversamente con la vulnerabilidad a conductas adictivas en adolescentes escolarizados.
Guaña-Moya et al. (2022)	Revisión histórica	Las TIC continúan evolucionando y su impacto en la educación sigue siendo significativo para el bienestar y rendimiento.
Martín-Albo et al. (2009)	Modelo motivacional	Apoyo social y autodeterminación son predictores clave del bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes.

## Análisis de datos

Los resultados indican que el uso intensivo de redes sociales puede tener efectos variados en el rendimiento académico y el bienestar psicológico. Santillán-Lima et al. (2017) encontraron que estudiantes que pasan más tiempo en redes sociales tienden a tener un rendimiento académico inferior en comparación con aquellos que las utilizan de manera más moderada. Este hallazgo es consistente con estudios como el de Sánchez-Valtierra et al. (2024), que reporta una correlación negativa entre el tiempo dedicado a redes sociales y el bienestar psicológico en adolescentes.

Por otro lado, Guaña-Moya et al. (2022) destacan que las TIC, incluidas las redes sociales, ofrecen oportunidades significativas para el desarrollo académico, pero también plantean desafíos en términos de distracción y gestión del tiempo. Esta dualidad se refleja en la investigación de Pérez (2024), quien encontró que la enseñanza basada en proyectos apoyada por tecnología puede mejorar las habilidades del siglo XXI, pero también puede aumentar los niveles de ansiedad entre los estudiantes.

En cuanto al bienestar psicológico, Solano & Casullo (2001) y Arhuis Inca (2019) sugieren que las habilidades sociales y los rasgos de personalidad desempeñan roles clave en la mitigación de los efectos negativos de las redes sociales, promoviendo un mayor bienestar emocional y un rendimiento académico más sólido. Estos hallazgos son



cruciales para entender cómo las intervenciones educativas y las políticas pueden ser diseñadas para maximizar los beneficios y minimizar los riesgos asociados con el uso de las redes sociales entre los jóvenes.

Este análisis subraya la complejidad de la relación entre las redes sociales, el rendimiento académico y el bienestar psicológico, destacando la necesidad de estrategias educativas y de regulación que equilibren el uso productivo de estas plataformas con la salud mental y el éxito académico de los estudiantes.

## Discusión

La discusión sobre la influencia de las redes sociales en el rendimiento académico y el bienestar psicológico revela un panorama complejo y multidimensional, como se observa en los estudios revisados. Santillán-Lima et al. (2017) y Sánchez-Valtierra et al. (2024) señalan que el uso frecuente de redes sociales entre estudiantes universitarios y adolescentes puede tener consecuencias significativas tanto positivas como negativas. Por un lado, las redes sociales ofrecen plataformas para la interacción social y el acceso a información relevante que puede enriquecer el aprendizaje y fomentar la colaboración académica (Guaña-Moya et al., 2022). Sin embargo, estos mismos medios también pueden ser una fuente de distracción, afectando negativamente el tiempo dedicado al estudio y, por ende, el rendimiento académico (Santillán-Lima et al., 2017).

Tabla 1: Aspectos positivos y negativos de las redes sociales en el rendimiento académico y el bienestar psicológico

Aspecto	Evidencia
Colaboración académica	Las redes sociales facilitan la colaboración entre estudiantes y el intercambio de recursos (Guaña-Moya et al., 2022).
Distracción	El uso excesivo de redes sociales puede llevar a una menor concentración y rendimiento académico (Santillán-Lima et al., 2017).
Acceso a información relevante	Los estudiantes pueden beneficiarse de la rápida difusión de conocimientos y recursos educativos (Guaña-Moya et al., 2022).
Impacto en el bienestar psicológico	El tiempo prolongado en redes sociales se relaciona con niveles más bajos de bienestar emocional (Sánchez-Valtierra et al., 2024).

En términos de bienestar psicológico, estudios como el de Solano & Casullo (2001) y Arhuis Inca (2019) indican que factores como la personalidad y las habilidades sociales



pueden moderar los efectos de las redes sociales. La extroversión y la capacidad de establecer relaciones sociales positivas pueden contrarrestar los efectos negativos de la comparación social y la ansiedad inducida por las redes sociales (Arhuis Inca, 2019). Además, Pérez (2024) destaca que las estrategias educativas que integran tecnologías digitales pueden potenciar habilidades del siglo XXI, aunque también es crucial considerar cómo estas intervenciones afectan la salud mental de los estudiantes.

Tabla 2: Moderadores de la influencia de las redes sociales en el bienestar psicológico

Factor	Evidencia
Personalidad	Rasgos como la extroversión pueden mitigar el impacto negativo de las redes sociales (Arhuis Inca, 2019).
Habilidades sociales	Fortalecer habilidades sociales está asociado con un mayor bienestar psicológico (Arhuis Inca, 2019).
Intervenciones educativas	Las estrategias educativas pueden mejorar habilidades del siglo XXI, pero deben considerar el impacto en la salud mental (Pérez, 2024).

Si bien las redes sociales ofrecen oportunidades significativas para el aprendizaje colaborativo y el acceso a información, su impacto en el rendimiento académico y el bienestar psicológico varía según varios factores contextuales y personales. Es esencial que las políticas educativas y las estrategias pedagógicas se adapten para maximizar los beneficios de estas tecnologías mientras se gestionan los riesgos asociados, promoviendo un equilibrio saludable entre el uso digital y el bienestar integral de los estudiantes en entornos educativos contemporáneos.

## Conclusiones

Las investigaciones revisadas sobre la influencia de las redes sociales en el rendimiento académico y el bienestar psicológico proporcionan una comprensión profunda de los efectos multifacéticos que estas plataformas digitales tienen en los estudiantes universitarios y adolescentes. Desde una perspectiva global, se observa que las redes sociales ofrecen oportunidades significativas para la colaboración académica y el acceso a recursos educativos diversos. Estas plataformas facilitan la interacción entre pares y la creación de comunidades virtuales que pueden enriquecer el aprendizaje y promover un sentido de pertenencia dentro de la comunidad estudiantil.



Sin embargo, la influencia negativa también es evidente, ya que un uso excesivo de las redes sociales puede resultar en una disminución del rendimiento académico debido a la distracción y la falta de concentración durante el estudio. Esta desconexión con las tareas académicas puede impactar negativamente en la productividad y el logro de objetivos educativos. Además, el bienestar psicológico de los estudiantes puede verse comprometido por el tiempo prolongado en estas plataformas, como sugieren varios estudios que indican una correlación entre el uso intensivo de redes sociales y niveles más bajos de bienestar emocional.

Es crucial reconocer que factores individuales, como la personalidad y las habilidades sociales, moderan estos efectos, muestra que los estudiantes con habilidades sociales fuertes y una personalidad extrovertida pueden estar menos afectados por los aspectos negativos de las redes sociales, beneficiándose más de las oportunidades educativas y sociales que ofrecen estas plataformas. Además, las intervenciones educativas que integran tecnologías digitales, pueden jugar un papel crucial en el desarrollo de habilidades del siglo XXI, aunque deben implementarse con precaución para mitigar posibles efectos adversos en la salud mental de los estudiantes.

En términos de implicaciones prácticas, estas investigaciones destacan la importancia de diseñar políticas educativas que promuevan un uso equilibrado y consciente de las redes sociales entre los estudiantes. Esto incluye la implementación de programas de alfabetización digital que enseñen habilidades para gestionar el tiempo en línea de manera efectiva y fomenten el desarrollo de estrategias de autocontrol. Asimismo, se requiere una colaboración estrecha entre educadores, psicólogos y responsables políticos para desarrollar programas de intervención que aborden tanto los beneficios como los riesgos asociados con el uso de las redes sociales en entornos educativos.

## Referencias

- Arhuis Inca, W. S. (2019). Habilidades sociales, bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada de Chimbote, 2018.
- Carbajal, O. J., Vivar-Bravo, J., Perez, Y. D. F., Huerta, C. R. M., Paucar, G. E. M., Ruiz, O. N. V., & Añazco, C. Q. (2022). Bienestar psicológico y uso de redes sociales



en estudiantes del Instituto ICT, Huancayo. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 6(22), 147-162.

Coral, S. D. E. (2023). La influencia de los entornos de aprendizaje personalizados en la motivación y el compromiso del estudiante: Un estudio longitudinal. *Revista Científica Kosmos*, 2(2), 31-40.

de los Ángeles Páramo, M., Leo, M. K., Cortés, M. J., & Morresi, G. M. (2015). Influencia del bienestar psicológico en la vulnerabilidad a conductas adictivas en adolescentes escolarizados de 15 a 18 años. *Revista argentina de clínica psicológica*, 24(2), 167-178.

Giles Pérez, M. F. (2021). Evaluación del uso de redes sociales y su influencia en el bienestar psicológico en población universitaria.

Guaña-Moya, J., Acosta-Vargas, P., Arteaga-Alcívar, Y. A., & Begnini-Domínguez, L. F. (2022, June). Impact of ICTs on academic development and the creation of educational public policies in times of pandemic. In 2022 17th Iberian Conference on Information Systems and Technologies (CISTI) (pp. 1-6). IEEE.

Guaña-Moya, J., Arteaga-Alcívar, Y. A., Chiluisa-Chiluisa, M., & Begnini-Domínguez, L. F. (2022, November). Evolution of Information and Communication Technologies in Education. In 2022 Third International Conference on Information Systems and Software Technologies (ICI2ST) (pp. 138-144). IEEE.

Huerta, A. E. (2022). El impacto de las redes sociales en el aprendizaje colaborativo: Caso de estudio en educación secundaria. *Revista Ingenio global*, 1(1), 15-25.

Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G., & Grijalvo, F. (2009). Un modelo motivacional explicativo del bienestar psicológico en la universidad. *Revista Mexicana de Psicología*, 26(1), 41-50.

Mateo, C. M., Hernández, M. P., & Cabrero, R. S. (2019). El bienestar psicológico en la adolescencia: Variables psicológicas asociadas y predictoras. *European journal of education and psychology*, 12(2), 139-151.



- Pérez, Y. J. H. (2024). Impacto de la enseñanza basada en proyectos apoyada por tecnología en el desarrollo de habilidades del siglo XXI en estudiantes de secundaria. *Bastcorp International Journal*, 3(1), 4-18.
- Reyes, N. S., Morales, J. B., Moya, J. G., Teran, C. E., Rodriguez, D. N., & Altamirano, G. C. (2019). Modelo para predecir el rendimiento académico basado en redes neuronales y analítica de aprendizaje. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologías de Informação*, (E17), 258-266.
- Sánchez-Valtierra, J. A., Barajas-flores, J., Garzón-Moreno, G. J., & Palacios-Siancas, A. (2024). Evaluación del impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de adolescentes. *MQRInvestigar*, 8(2), 3153-3172.
- Santillán-Lima, J. C., Molina-Recalde, A. P., Molina-Granja, F. T., Vásconez-Barrera, M. F., Rivadeneira, E. P., & Lozada-Yáñez, R. M. (2019). Las redes sociales en el rendimiento académico. Colegios particulares de la ciudad de Riobamba (Ecuador). *Revista Espacios*, 40(8), 21-29.
- Santillán-Lima, J., Molina, A., Molina, F., Rocha, C., Guerrero, K., Vásconez-Barrera, F., & Llanga-Vargas, A. (2017). Redes sociales y el rendimiento académico, caso de estudio ESPOCH, UNACH, UEB-Universidades Ecuatorianas. In *IV Jornadas de TIC e Innovación en el Aula* (La Plata, 2017).
- Solano, A. C., & Casullo, M. M. (2001). Rasgos de personalidad, bienestar psicológico y rendimiento académico en adolescentes argentinos. *Interdisciplinaria*, 18(1), 65-85.

Los autores no tienen conflicto de interés que declarar. La investigación fue financiada por el Instituto Superior Tecnológico Japón, Instituto Tecnológico Universitario Cordillera y los autores.

Copyright (2024) © Jorge Julio Molina Cusme, Paola Alejandra Espinosa Cevallos

Este texto está protegido bajo una licencia

[Creative Commons de Atribución Internacional 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

