



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE GUAYAQUIL

CARRERA DE ADMINISTRACION DE EMPRESAS

**REDES SOCIALES, PRODUCTIVIDAD Y CALIDAD DE VIDA DE
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN GUAYAQUIL**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciado/a en Administración de Empresas

AUTOR: Melany Tahis Pérez Méndez

TUTOR: Ec. Raquel Aurelia Donoso Rivera. PhD

Guayaquil - Ecuador

2026

Resolución CS N°283-10-2025-09-17

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Melany Tahis Pérez Méndez con documento de identificación N°
0925165854 manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Guayaquil, 27 de 01 del año 2026 Atentamente,



Melany Tahis Perez Mendez

0925165854

Resolución CS N°283-10-2025-09-17

CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

Yo, **Melany Tahis Pérez Méndez** con documento de identificación No. **0925165854**, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la **Universidad Politécnica Salesiana** la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor del Artículo académico: **Redes sociales, productividad y calidad de vida de estudiantes universitarios en Guayaquil**, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciado/a en Administración de Empresas**, en la **Universidad Politécnica Salesiana**, quedando la **Universidad** facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la **Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana**.

Guayaquil, 27 de enero del año 2026

Atentamente,



Melany Tahis Pérez Méndez
0925165854

Resolución CS N°283-10-2025-09-17

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Ec. Raquel Donoso Rivera, PhD. con documento de identificación N° 0908915168, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: Redes sociales, productividad y calidad de vida de estudiantes universitarios en Guayaquil, realizado por Melany Tahis Pérez Méndez con documento de identificación N° 0925165854, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Artículo académico que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Guayaquil, 23 de enero del año 2026

Atentamente,



Ec. Raquel Donoso Rivera, PhD.
0908915168

Redes sociales, productividad y calidad de vida de estudiantes universitarios en Guayaquil

Social networks, productivity and quality of life of university students in Guayaquil.

Pérez Méndez Melany Tahis, es estudiante de la carrera Administración de Empresas de la Universidad Politécnica Salesiana (Ecuador) (mperezm11@est.ups.edu.ec)

Ec. Raquel Aurelia Donoso Rivera. PhD es docente de la Universidad Politécnica Salesiana (Ecuador) (rdonoso@ups.edu.ec)

Resumen

El despliegue de entornos virtuales en las actividades diarias de los estudiantes avanzados ha reorganizado sus formas de aprendizaje, cómo se mantienen puntuales y al tanto de sus emociones. El enfoque de este proyecto de investigación es estudiar la relación entre el consumo de plataformas digitales, el cumplimiento de las obligaciones escolares y el bienestar general de la población en la Universidad de Guayaquil. La investigación reconoce que existe una paradoja en estos instrumentos, ya que son tanto una fuente de apoyo como una distracción para el equilibrio personal. Se aplicó un diseño metodológico cuantitativo, descriptivo y transversal, con datos obtenidos de un total de 384 personas utilizando instrumentos estructurados. Los hallazgos indican que las redes sociales facilitan funciones como la búsqueda de empleo, pero su uso excesivo se asocia con fatiga cognitiva y altos niveles de estrés. Concluye haciendo un llamado a directrices institucionales que apoyen la creación de una cultura de desconexión selectiva y autorregulación para mantener a los estudiantes saludables sin comprometer las posibilidades del entorno digital.

Palabras claves

Redes sociales, productividad académica, calidad de vida, estudiantes universitarios, gestión del tiempo.

Abstract

The integration of virtual environments into the daily activities of advanced students has reorganized their learning methods, how they stay punctual, and how they manage their emotions. This research project focuses on studying the relationship between the use of digital platforms, the fulfillment of academic obligations, and the overall well-being of the student population at the University of Guayaquil. The research acknowledges a paradox inherent in these tools, as they serve as both a source of support and a distraction for personal balance. A quantitative, descriptive, and cross-sectional methodological design was applied, with data obtained from a total of 384 individuals using structured instruments. The findings indicate that social networks facilitate functions such as job searching, but their excessive use is associated with cognitive fatigue and high levels of stress. The study concludes by calling for institutional guidelines that support the creation of a culture of selective disconnection and self-regulation to maintain student well-being without compromising the potential of the digital environment.

Keywords

Social media, academic productivity, quality of life, university students, time management.

Introducción

En el pasado reciente, con el crecimiento masivo de las plataformas digitales, éstas se han desarrollado como una parte permanente del ethos universitario. Las interacciones excesivas en estos entornos virtuales se han correlacionado con la procrastinación y la falta de autocontrol según investigaciones previas (Carranza, 2025). El hecho es que la adicción a la tecnología está directamente correlacionada con la tendencia a procrastinar constantemente. En consecuencia, el tiempo excesivo dedicado a las plataformas sociales parece tener un impacto negativo en la concentración y los procesos de análisis intelectual, lo que tiende a afectar el rendimiento académico (Vilca, 2021).

Las redes sociales en línea representan espacios fundamentales intercambio relacional y configuración del auto concepto con énfasis en la población juvenil, ya que permiten a los usuarios relacionarse, expresarse y reconocerse en los demás a través de interacciones continuas y dinámicas. En este tipo de plataformas, el sentido de pertenencia y la aceptación por parte de los otros se convierten en factores que moldean significativamente cómo los individuos presentan y configuran su identidad, influyendo tanto en sus formas de comunicación como en la percepción de sí mismos en contextos virtuales y reales (Del Prete y Rendon, 2020).

Las redes sociales actuales no sólo han transformado la manera en que interactuamos, sino también cómo se propaga y consume la información en el mundo contemporáneo. En este fenómeno digital, los usuarios están expuestos a una enorme cantidad de contenidos que circulan de forma rápida y sin filtros, lo que permite que tanto mensajes positivos como negativos se difundan con gran facilidad. Este entorno informacional ha generado dinámicas complejas, donde la comunicación horizontal y abierta coexiste con fenómenos como la polarización, la propagación viral de noticias falsas y las cámaras de eco cognitivas, influyendo de manera significativa en las percepciones individuales y colectivas sobre temas sociales, culturales y políticos (Calvo y Aruguete, 2020).

Las plataformas digitales no sólo están transformando nuestras redes sociales, sino también las formas en que intercambiamos y recibimos información en la sociedad actual. Así, las personas navegan a través de vastas cantidades de contenido que evolucionan

rápidamente y sin problemas en este ecosistema tecnológico, fomentando discursos positivos y destructivos con una increíble facilidad y capacidad de respuesta. Estos fenómenos combinan el intercambio abierto de información con desafíos como la polarización, la propagación viral de noticias falsas y las cámaras de eco cognitivas, que dictan fuertemente los criterios individuales y colectivos sobre temas de importancia política, cultural y social (Calva et al., 2025).

Las plataformas sociales potencian el aprendizaje colaborativo y el acceso a materiales educativos variados, al tiempo que fomentan la interacción entre estudiantes y fortalecen su sentido de comunidad. Estas ventajas demuestran su potencial para mejorar la formación académica e incentivar la participación (Molina y Espinosa, 2024).

Dentro de este marco, cuando las redes sociales se utilizan con fines educativos o colaborativos, tienden a aumentar el nivel de trabajo académico y la participación estudiantil. Por ello, la presente investigación se plantea como objetivo general analizar la relación entre el uso de redes sociales, la productividad académica y la calidad de vida en estudiantes universitarios de Guayaquil. De manera específica, el estudio busca identificar los hábitos de consumo digital, evaluar el impacto de la procrastinación en el rendimiento y proponer estrategias que permitan equilibrar la socialidad híbrida con el bienestar personal.

1. Marco Teórico

1.1. La evaluación negativa de la influencia del uso de plataformas digitales en el contexto educativo.

La investigación centrada en la influencia de las plataformas digitales en contextos académicos mostró que, aunque estas plataformas pueden actuar como canales para alternativas de aprendizaje, métodos incorrectos pueden imponer efectos adversos en los estudiantes. Uno de los primeros y más obvios efectos perjudiciales es que las redes sociales basadas en la escuela causan interrupciones por todas partes, ya que los estudiantes se ven fragmentados en su atención, lo que a su vez tiene un efecto profundo en el ciclo de enseñanza, el comportamiento de aprendizaje y el rendimiento académico a nivel escolar (Gomez et al., 2025).

La combinación de plataformas informáticas ahora es aceptada y está en alta demanda, particularmente por los jóvenes que están en educación secundaria y superior. Varios expertos han enfatizado los peligros del uso excesivo y creen que las personas que tienden a involucrarse en un uso irracional de los medios no solo obtienen malos resultados académicos y sufren problemas de salud mental, sino que también pierden la capacidad de desarrollar habilidades sociales importantes. Según esta posición, la concentración está amenazada simplemente porque los instrumentos de estudio distraen. Después de todo, un alto nivel de tiempo pasado en el mundo virtual está directamente relacionado con la procrastinación de tareas, el rendimiento disminuido y las dificultades para cumplir con los compromisos educativos (Ayavaca, 2020).

Considerada un problema de índole personal, sistémica y social, la procrastinación académica (PA) se caracteriza por el retraso irracional en las responsabilidades académicas con fechas límite. Este comportamiento, aunque aparentemente ofrece un alivio inmediato, resulta contraproducente, ya que intercambia ese beneficio temporal por un deterioro del bienestar psicológico, manifestado en un incremento sostenido de la ansiedad y el estrés ante los plazos (Bautista et al., 2023).

La tensión psicológica asociada con la interacción digital entre estudiantes de educación superior revela un punto crucial respecto al fenómeno FOMO (miedo a la exclusión digital), el cual actúa como una influencia importante en la percepción social en entornos telemáticos. Esta problemática se manifiesta como un miedo crónico a la exclusión de dinámicas grupales, lo que contribuye a una necesidad de interacción sostenida. En este estudio, dicha tensión se ve reflejada estadísticamente, ya que un 34% de los estudiantes encuestados manifestó que el uso de redes interfiere en su capacidad de concentración, mientras que un 57% reportó un uso intensivo de más de 5 horas diarias. Esta necesidad constante de actualización resulta en signos de estrés y fatiga mental, pues el entorno en línea es instantáneo y deriva en patrones de sobreconsumo (Ortiz y Herrera, 2022).

De manera similar, la exposición constante a ecosistemas digitales y aplicaciones como Instagram y TikTok afecta el rendimiento educativo de los estudiantes al cambiar su desempeño en tareas y promedios académicos. Estos canales imponen un gasto desproporcionado de tiempo, según los datos obtenidos en esta investigación, el 57% de los estudiantes dedica entre 5 a 7 horas diarias a las redes sociales, lo cual limita significativamente el tiempo de análisis textual y planificación pedagógica. Esta situación

disminuye la finalización de tareas, fomenta el abandono de metas escolares y conduce a una preparación inadecuada para los procesos de evaluación, coincidiendo con lo planteado por Muñoz et al. (2023).

1.2. Impacto de las redes sociales

La innovación en el uso de plataformas digitales cambia drásticamente no solo los resultados educativos, sino también la estabilidad personal y los estándares de vida de los estudiantes. Establece un vínculo entre este concepto de salud orgánica, intelectual y relacional y las operaciones en espacios telemáticos. Los resultados del estudio muestran los efectos que el tiempo prolongado en redes virtuales lleva a impactos adversos, concretamente, un 42% de los encuestados reportó alteraciones en la higiene del sueño y un 38% manifestó sentir fatiga nerviosa o ansiedad tras el uso prolongado de dispositivos. Estos aspectos pueden impactar indirectamente tanto la carrera profesional como la vida personal de los estudiantes universitarios. Los requisitos escolares y digitales se cruzan, obstaculizando una congruencia adecuada entre la realidad virtual y la vida cotidiana (Rivera y Guijarro, 2025).

El funcionamiento interno de esta relación varía con los hábitos de consumo, las razones para interactuar entre sí a través de plataformas digitales, los niveles de autocontrol tecnológico y factores personales, como la ansiedad social o el miedo a la exclusión digital. Estos fenómenos psicológicos actúan como mediadores entre el uso de la red y las consecuencias en el ámbito escolar o emocional, enfatizando que el efecto no solo está determinado por la frecuencia de la conectividad, sino también por su propósito y gestión (Gong et al., 2025).

1.3. Productividad académica y gestión del tiempo en entornos digitales

El rendimiento académico exitoso en la educación postsecundaria no solo es el éxito en los exámenes, sino también en la organización del horario; asumir la responsabilidad de los requisitos académicos; equilibrar las obligaciones y la vida privada en armonía. La gestión del tiempo es también una de las dificultades que enfrentan muchos en ecosistemas altamente digitalizados, dado que el diseño de las plataformas sociales está estructurado para mantener el interés de las personas durante mucho tiempo (Katsitadze, 2025).

El acceso continuo y la proliferación de estímulos tecnológicos pueden cambiar la comprensión de la temporalidad, crear interrupciones e impedir la organización de las tareas de estudio, con repercusiones en el rendimiento laboral y el éxito académico. En este estudio, la falta de organización se evidencia en que el 34% de los estudiantes encuestados reconoce que el uso de redes sociales interfiere directamente en su capacidad para concentrarse en sus tareas académicas. Tal hecho indica la importancia de las tácticas de autocontrol y la planificación del tiempo para un aprendizaje óptimo en contextos educativos mediados por la tecnología (Muñoz et al., 2020).

1.4. Contexto local y relevancia del estudio en Guayaquil

En Ecuador, las plataformas digitales son un elemento fundamental en las actividades diarias de los estudiantes universitarios, quienes las utilizan constantemente, especialmente en forma de dispositivos móviles. Estos espacios son importantes no solo desde contextos de ocio y sociales, sino también en la recolección de datos, la formación de identidad y la difusión de ideas en contextos académicos y laborales. Las redes sociales han sido sitios de intercambio y aprendizaje no regulado, sin embargo, el uso generalizado de estas redes demuestra que se debe hacer más para fomentar los tipos de habilidades tecnológicas que permitan a los estudiantes universitarios usarlas con comprensión crítica, conciencia ética y coherencia con su intención de aprendizaje (Martínez y Arribas, 2021)

A medida que estas plataformas ganan popularidad entre los estudiantes, se reconoce cada vez más que su importancia aún carece de un respaldo científico sólido, especialmente en términos de un análisis comparativo global del impacto de estas tecnologías en los resultados educativos y la resiliencia emocional en el entorno escolar. Dado que Guayaquil, una ciudad caracterizada por una alta conectividad donde muchos jóvenes a menudo alternan sus responsabilidades educativas con el trabajo, es imperativo examinar cómo las interacciones en las redes digitales determinan los resultados educativos y la estabilidad integrada del sector universitario.

El objetivo de este estudio es explorar las asociaciones entre el uso de ecosistemas virtuales, el rendimiento educativo y la estabilidad personal en estudiantes terciarios en Guayaquil. Para lograr esto, se adopta un enfoque cuantitativo mediante instrumentos de recolección de datos para una muestra de 384 estudiantes universitarios. Este enfoque nos

permitirá estudiar más a fondo las dinámicas tecnológicas que moldean las rutinas de los estudiantes y actuar como evidencia empírica para desarrollar intervenciones que fomenten interacciones digitales responsables, optimicen los resultados de aprendizaje y fortalezcan el bienestar holístico en entornos educativos

1.5. Uso intensivo de las redes sociales

Con creciente frecuencia, el uso de las redes sociales se ha convertido en un aspecto importante para los estudiantes universitarios en Guayaquil, impactando el proceso educativo y la vida diaria con posibles implicaciones para el rendimiento y la estabilidad personal. Como argumentan Sosa et al. (2025) el flujo virtual prolongado de información, la multitarea frecuente a través de dispositivos móviles durante las sesiones académicas y la necesidad de conexión constante conducen a cambios en los hábitos de estudio, la concentración académica y el estado emocional. La mala gestión de estas plataformas se demuestra en los hallazgos de esta investigación, donde un 57% de los estudiantes admite un uso intensivo de entre 5 a 7 horas diarias, y un significativo 34% reconoce que esta exposición interfiere directamente en su capacidad de concentración. Estas cifras advierten como el sobreconsumo pone en peligro la efectividad académica y el bienestar psicológico, sin embargo, su integración pedagógica también puede fomentar la colaboración. Debido a esta dualidad, las estrategias que los estudiantes utilizan como aprendices con estas herramientas necesitan ser estudiadas con mayor profundidad (Gómez y Herrera, 2024).

El presente estudio investiga el impacto de las interacciones cotidianas en el espacio digital sobre el logro educativo, el control del tiempo y el equilibrio estudiantil en la Universidad Politécnica Salesiana de Guayaquil. Los resultados que produzcan serán de gran valor para el sector educativo, estableciendo un modelo para construir sistemas sociales responsables con la tecnología y promoviendo tanto la autorregulación como el mejoramiento del aprendizaje. De esta manera, el estudio proporcionará datos que serán relevantes para el desarrollo de la interacción dentro del ecosistema virtual de la universidad y promoverá un desarrollo más integrado y sostenible de la educación.

1.6. Las redes sociales y su influencia en la vida universitaria

En los últimos años, los entornos de interacción virtual se han convertido en canales centrales de contacto y comunicación entre la población estudiantil en la educación superior. Instagram, TikTok, Facebook y X (anteriormente Twitter) han pasado de ser aplicaciones relacionadas con el entretenimiento a instrumentos de comunicación cotidiana que afectan el desarrollo de información, aprendizaje y relaciones interpersonales de los estudiantes. El uso excesivo de estas interfaces podría tener impactos negativos en el rendimiento académico; por ejemplo, el "consumo recreativo y social descontrolado" de estos medios se ha correlacionado con la fatiga cognitiva y el deterioro del rendimiento académico (Ma et al., 2025). De manera similar, se ha identificado la adicción a los medios digitales mediante el análisis de la frecuencia de uso prolongado y los síntomas de dependencia reportados por los estudiantes en la encuesta aplicada, lo cual influye en la relación entre la ansiedad social y la baja participación en estudios perjudiciales para una carrera universitaria. Aunque estas redes ofrecen ventajas como la transmisión rápida y fluida de información, así como la posibilidad de colaboración en línea, su uso habitual a menudo conduce a déficits de atención, sobrecarga de información y desviación de los objetivos educativos (Mou et al., 2024).

1.7. Impacto del uso excesivo en la organización y la gestión del tiempo

El consumo excesivo del entorno digital puede obstaculizar significativamente a los estudiantes y su capacidad para mantener su autodisciplina, priorizar y concentrarse durante largos períodos de tiempo. Para los estudiantes universitarios, las interfaces sociales como una fuente principal de interferencia son un gran obstáculo para la autorregulación, lo que lleva a un bajo rendimiento (Pérez J. M., 2023). Estas plataformas han sido diseñadas para maximizar la latencia mediante estrategias para extender la lealtad del usuario basadas en la "economía de la atención" (Chen, 2024). En consecuencia, los estudiantes a menudo pierden la noción del tiempo y tienden a perder su sentido del tiempo y comienzan a tener dificultades en sus habilidades organizativas, lo que tiene una correlación directa con su eficiencia académica y regulación del estado de ánimo (Institute., 2023).

1.8. Efectos del uso intensivo en la productividad y la calidad de vida

El rendimiento estudiantil no solo se refleja en la cantidad total de tareas realizadas, sino también en la retención de la concentración, el entusiasmo y la estabilidad emocional. Los estudios más recientes sobre comportamiento digital y psicopedagogía indican que cuando el uso de la tecnología se mantiene constantemente en la plataforma digital, el ritmo

de aprendizaje se interrumpe varias veces, lo que puede distraer al estudiante y reducir la retención de información a corto plazo (Mgbedo, 2024). Cuando estos medios que se usaban para el recreo se consumen regularmente en exceso, conduce a una autoevaluación académica más baja de la capacidad académica y, en consecuencia, disminuye el rendimiento con respecto a la dependencia de este entorno (Al-Abdi, 2024). En todas las situaciones, cuando el tiempo dedicado a hablar sobre advertencias o información trivial o irrelevante es mayor que el tiempo dedicado al estudio o entrenamiento arduo y cuidadoso, el resultado es una sensación de fatiga intelectual, desorganización mental, agotamiento emocional y sensación de desconexión e incluso frustración cansada (Sethi, 2025). Por lo tanto, el uso descontrolado de las redes sociales, a su vez, tanto en términos de impacto en las funciones escolares como en los estudiantes universitarios, afecta tanto la efectividad escolar como el bienestar general de los estudiantes universitarios en la universidad.

1.9. Uso responsable y equilibrado de las redes sociales

Los avances en las plataformas digitales en la educación superior y la promoción del uso ético de las herramientas digitales son prioritarios en la agenda de rendimiento y salud de los estudiantes. El diseño de métodos para la fragmentación de tareas en intervalos de alta intensidad y el uso de software de restricción de notificaciones para gestionar las redes sociales y optimizar la armonía personal pueden considerarse como 'entrenamiento en autocontrol tecnológico y comportamiento digital saludable' (Montás y Garcia, 2021). Las medidas sugeridas incluyen la implementación de intervalos de descanso, prácticas de gestión del tiempo como la técnica Pomodoro, y aplicaciones de gestión digital que ayudan a rastrear el tiempo en dispositivos móviles (Technologies., 2023).

Las instituciones de educación superior también pueden desempeñar un papel implementando intervenciones a través de asesoramiento, talleres de salud digital y capacitación en autonomía de aprendizaje. Esto permite que una medida de proporcionalidad entre el ocio y la eficiencia, basada en ciclos de trabajo enfocado seguidos por descansos cortos de recreación, vaya de la mano y garantiza que el espacio virtual sea visto como una infraestructura de apoyo en lugar de un obstáculo para lograr el crecimiento académico, humano y profesional de los jóvenes en el entorno universitario (Pérez, 2022).

2. Materiales y métodos

Este estudio emplea un enfoque cuantitativo, respaldado por el análisis de variables numéricas obtenidas en la encuesta, que implica la intención de medir y evaluar la asociación entre el uso de entornos virtuales, el comportamiento educativo y la salud y estabilidad personal de los estudiantes universitarios en Guayaquil, basándose en indicadores numéricos utilizando instrumentos estandarizados. La investigación se considera no experimental ya que los fenómenos han sido estudiados sin la intervención directa del investigador en las variables, y el diseño del estudio es transversal, ya que los datos se recopilan en un solo momento en el tiempo. La investigación fue de enfoque descriptivo y fue diseñada para diagnosticar el uso de tecnología de los estudiantes en relación con sus actividades de conectividad, rendimiento académico y bienestar general. El estudio incluyó a estudiantes de centros de educación superior en Guayaquil, específicamente de la Universidad Politécnica Salesiana, la Universidad de Guayaquil y la Universidad Católica, distribuyendo la muestra de forma proporcional entre estas instituciones, con una población estimada de 100,000 según SENESCYT-SIAU y los registros públicos siendo aproximadamente 100,000 personas. La selección del grupo representativo se basó en la fórmula para universos limitados con un nivel de confianza del 95%, un margen de error del 5% y una muestra de 384, lo que hizo que los resultados fueran válidos y representativos.

Para este propósito, se seleccionó el método de encuesta debido a su alta fiabilidad para recopilar datos primarios y medibles sobre actividades digitales cotidianas, organización del horario escolar, resultados de aprendizaje y percepciones de bienestar de los estudiantes. El mecanismo de recopilación de información fue un cuestionario estandarizado con componentes tanto de opción múltiple como de respuesta abierta, que estaban alineados con los objetivos y variables de la investigación. Los instrumentos se distribuyeron en formatos tanto telemáticos como físicos, respetando la confidencialidad de los datos y el consentimiento voluntario de los encuestados.

El plan de trabajo examinó los fundamentos teóricos del objeto de estudio, el diseño y validación del soporte técnico, la recolección de datos en el entorno real y la organización de los registros obtenidos. Finalmente, los datos fueron procesados utilizando estadísticas descriptivas; este procedimiento facilitó la interpretación de los resultados y el desarrollo de conclusiones finales sobre la relación entre el

consumo de redes sociales, el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes en Guayaquil.

3. Análisis de los resultados

3.1. Análisis de las encuestas

A continuación, se presentaron los resultados de los cuestionarios procesados que se realizaron entre 384 estudiantes de educación superior de Guayaquil. Utilizando el enfoque de muestreo probabilístico, estos se integraron con un 95% de confianza y un error máximo del 5%. El procesamiento de la información recopilada contribuyó a la caracterización de las rutinas de consumo en plataformas digitales y evaluó su relación con la eficiencia en las escuelas y el bienestar de los estudiantes universitarios. Se emplearon enfoques metodológicos de carácter descriptivo para reconocer tendencias en el comportamiento virtual, niveles de participación en redes sociales y calificaciones asociadas con el logro educativo, la salud emocional y la gestión del tiempo.

En esta sección, la información está organizada de acuerdo con los objetivos del estudio y se utiliza para explicar cómo las interacciones en las plataformas digitales tienen efectos beneficiosos o perjudiciales en la productividad académica y la salud integral de los estudiantes en Guayaquil. Estos datos sirven como base para contrastar aún más los resultados, así como para el desarrollo de deducciones finales y propuestas.

Redes sociales, productividad y calidad de vida de estudiantes universitarios en Guayaquil

Características demográficas de los estudiantes encuestados

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Edad	18 a 20 años	61	16%
	21 a 23 años	154	40%
	24 a 26 años	134	35%
	27 a 30 años	35	9%

	Total	384	100%
Género	Femenino	196	51%
	Masculino	184	48%
	Prefiere no responder	4	1%
	Total	384	100%
Zona de residencia	Centro de Guayaquil	120	31.2%
	Sur de Guayaquil	100	26.0%
	Norte de Guayaquil	90	23.4%
	Durán / Samborondón	74	19.5%
	Total	384	100%
Nivel de estudios	Educación primaria	4	1%
	Educación secundaria	27	7%
	Educación técnica	108	28%
	Educación universitaria	245	64%
	Total	384	100%
Situación laboral	Estudia y trabaja	196	51%
	Solo estudia	188	49%
	Total	384	100%

Los participantes fueron 384 estudiantes de educación superior en Guayaquil con un perfil demográfico. En cuanto a la distribución por edades, la mayoría de los miembros de la muestra tienen entre 21 y 23 años, lo que corresponde al 40% de los sujetos. El segundo segmento demográfico más grande tiene entre 24 y 26 años

(consistiendo en el 35% de los encuestados). Mientras tanto, los estudiantes de 18 a 20 años representan el 16%, mientras que el 9% del universo estudiado consiste en residentes de 27 a 30 años de edad. Estos datos indican que la mayoría de los encuestados se encuentran en una fase de adaptación rápida en su desarrollo profesional, vinculada a una participación más intensa con los ecosistemas virtuales y las redes sociales.

Los datos también reflejan una representación equilibrada de la identidad de género con un 51% de mujeres, un 48% de hombres y un 1% que no ofrece esta información. Esta paridad permite un diagnóstico multivariado y significativo de las interacciones en la red, el rendimiento educativo y el bienestar personal con menor distorsión causada por esta variable.

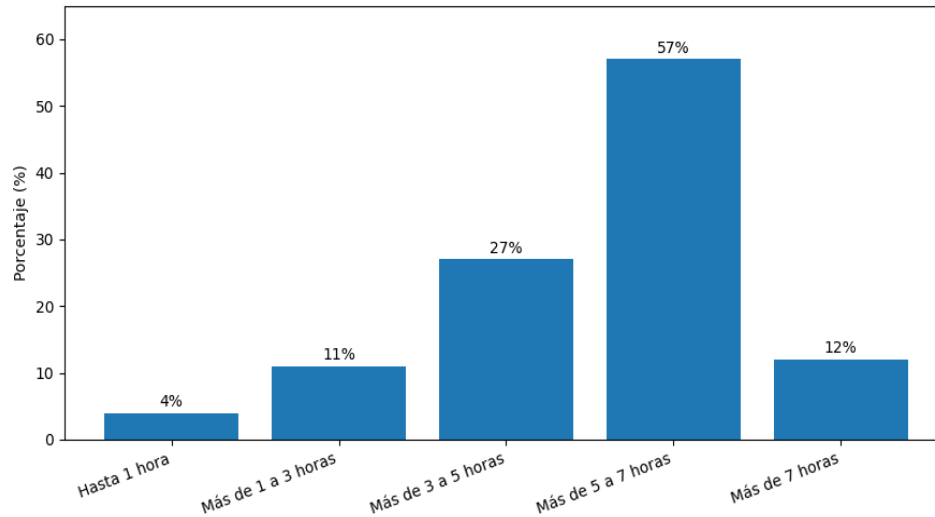
En términos de residencia, los estudiantes están distribuidos en los diferentes sectores de la ciudad de Guayaquil, donde la presencia es mayor en el centro (31.2%), los distritos sur (26%) y norte (23.4%). Tal distribución demuestra que el estudio abarca diversas realidades geográficas que pueden influir en el acceso a la tecnología, la calidad de la conectividad y las condiciones ambientales, que moldean el orden digital y cómo se planifica el trabajo escolar. De manera similar, el 19.5% de los socios residen en las ciudades cercanas de Durán y Samborondón.

En cuanto a la educación, el 64% de la muestra son estudiantes universitarios, el 28% están en estudios técnicos, el 7% tienen educación secundaria y el 1% tienen educación primaria. Con estos datos como base, el estudio se centra en el grupo de educación superior que sigue enfrentando presiones educativas, lo que puede servir para determinar cómo el uso de plataformas digitales impacta en su productividad profesional y bienestar general.

Finalmente, en cuanto a la situación profesional, la proporción entre los encuestados es casi la misma. El 51% de los estudiantes reportaron alguna participación laboral, mientras que el 49% se dedicaron completamente a estudiar. Este equilibrio también es crucial, ya que cuando los compromisos profesionales y académicos son simultáneos, puede influir fuertemente en la planificación del tiempo, la dinámica de las interacciones de networking y la percepción de la calidad de vida.

¿Cuánto tiempo promedio a la semana dedica usted al uso de redes sociales?

Gráfica 1: *Distribución porcentual por tiempo de uso de redes*



Fuente: *Elaboración propia.*

Al observar el promedio semanal de horas por el compromiso diario de los estudiantes con entornos virtuales, se asume que el uso diario de dichos medios ocupa una cantidad significativa de tiempo. La mayoría de la muestra pasa entre cinco y siete horas al día en esas interfaces (57%) y un número considerable de participantes informa pasar más de siete horas al día con las interfaces (12%). En el sector más modesto, esto es menos de tres horas cada día (4% hasta una hora y 11% entre una y tres horas) en comparación.

Estos hallazgos se suman a la evidencia de que las redes sociales se utilizan de manera recurrente y a largo plazo como una característica clave en la investigación de la efectividad escolar en su relación con los estudiantes de educación superior y su bienestar.

Análisis de las actividades semanales y del impacto del uso de redes sociales

El examen de las actividades rutinarias semanales entre los estudiantes universitarios aporta información sobre la organización del tiempo en los campos académico, profesional y social de los estudiantes, y la influencia del uso de los medios digitales en el trabajo diario de los estudiantes. En cuanto a los compromisos laborales, los participantes que informaron tener un trabajo indicaron que principalmente trabajaban en atención al cliente, marketing, apoyo administrativo y muchas veces en negocios familiares. En su mayoría son puestos a tiempo parcial que apuntan a la necesidad de una formación ocupacional relacionada con el trabajo. Debido a que los roles concurrentes tienden a influir en la gestión general del tiempo, el tiempo de recuperación y la dinámica de la navegación por Internet (todo en momentos que requieren un esfuerzo cognitivo o físico considerable); por lo tanto, esta condición es crítica para el análisis.

En términos de interacción social y redes de apoyo, los estudiantes dedican una cantidad semanal de tiempo a mantenerse en contacto con aquellos con quienes tienen un contacto cercano, divirtiéndose, haciendo ejercicio y socializando. Pero las plataformas virtuales se consideran un medio fundamental de comunicación y conexión diaria. Esta sociabilidad híbrida, que fusiona lo literal y lo telemático, refleja la situación actual de los jóvenes universitarios actuales y, por lo tanto, es de importante interés para la investigación, ya que afecta el gasto de tiempo y las percepciones de estabilidad personal y calidad de vida.

Respecto a las actividades académicas, los estudiantes manifestaron que su rutina semanal se centra en la asistencia a clases, la realización de tareas, el estudio individual y la preparación para evaluaciones. Asimismo, se mencionan actividades complementarias como la revisión de clases virtuales, la lectura de materiales académicos y la elaboración de proyectos y exposiciones. Esta carga académica constante exige un alto nivel de organización y disciplina, por lo que la forma en que los estudiantes administran su tiempo se vuelve un factor clave. En este contexto, el uso de redes sociales puede convertirse tanto en una herramienta de apoyo como en una fuente de distracción, dependiendo de los hábitos de uso y del equilibrio que cada estudiante logre mantener.

En relación con la concentración académica, las percepciones de los estudiantes son diversas. Algunos consideran que el uso de redes sociales no interfiere de manera significativa en el desarrollo de sus tareas, mientras que otros reconocen que estas plataformas suelen generar distracciones que dificultan mantener la atención durante el estudio. Estas diferencias evidencian que el impacto de las redes sociales sobre la productividad académica no es uniforme, sino que depende del nivel de autocontrol y de las estrategias que los estudiantes emplean para organizar su tiempo.

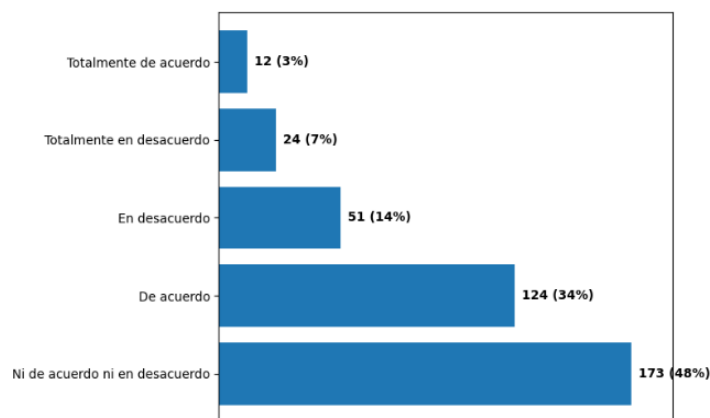
Por otro lado, al analizar la influencia de las redes sociales en la calidad de las interacciones sociales y en la profundidad de las relaciones personales, se identifican opiniones variadas. Una parte de los estudiantes manifestó que el uso de estas plataformas no afecta de forma directa sus relaciones interpersonales, lo que sugiere que logran mantener un equilibrio entre la comunicación digital y el contacto presencialmente. Sin embargo, otros participantes señalaron que el uso constante del celular y la presencia de notificaciones durante las conversaciones presenciales reducen la atención y la calidad de la comunicación. Además, aunque las redes sociales facilitan el contacto permanente y la coordinación de encuentros, algunos estudiantes piensan que, en ciertos asuntos como la resolución de conflictos personales, el intercambio de opiniones académicas críticas y la expresión de afecto, pueden limitar la profundidad de las relaciones al priorizar la interacción virtual.

En conclusión, en cuanto al impacto de la exposición a redes sociales en el estado de ánimo y en la capacidad para manejar el estrés, los estudiantes expresaron experiencias distintas. Varios de ellos mencionaron efectos negativos como estrés, ansiedad y presión emocional, asociados principalmente al uso prolongado de estas plataformas, la comparación social y la necesidad de responder de manera inmediata a mensajes y notificaciones. No obstante, otros estudiantes señalaron que ciertos contenidos recreativos o educativos les generan sensaciones positivas y funcionan como una forma de distracción. Estos resultados evidencian que el impacto de las redes sociales en el bienestar emocional y en la calidad de vida de los estudiantes universitarios varía según el tipo de uso que se les dé y el equilibrio que se mantenga en su consumo.

¿Considera que los beneficios del uso de redes sociales (conexión social y

acceso a recursos) superan los efectos negativos (distracción y comparación social) en su vida académica y social?

Gráfica 2: *Percepción sobre la interferencia de las redes sociales en las interacciones sociales.*



Fuente: Elaboración propia

Al analizar los resultados de la encuesta sobre si los beneficios del uso de las redes sociales superan sus efectos negativos en la vida académica y social, el estudiante mantiene una postura neutral (48%) respecto a la interferencia del uso de redes sociales en la calidad de sus interacciones sociales, lo que sugiere percepciones diversas y experiencias diferenciadas en el manejo de estas plataformas. Sin embargo, una proporción importante (34%) manifiesta estar de acuerdo con que las redes sociales afectan sus interacciones, indicando que para un grupo significativo de estudiantes el uso de estas plataformas puede generar distracciones y limitar la atención durante las relaciones interpersonales.

Por otro lado, un porcentaje menor de los encuestados (21%, sumando a quienes están en desacuerdo y totalmente en desacuerdo) considera que las redes sociales no interfieren en sus interacciones sociales, lo que refleja que algunos estudiantes logran integrar el uso de estas herramientas sin afectar la calidad de sus relaciones. En conjunto, los resultados muestran que la influencia de las redes sociales en las interacciones sociales no es homogénea y depende del uso individual que cada estudiante hace de estas plataformas.

En general, ¿Cómo calificaría su productividad académica comparada con el tiempo que pasa en redes sociales?

Tabla 1. Distribución por percepción de la productividad

DIMENSIÓN	SUBDIMENSIÓN	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJES
PRODUCTIVIDAD ACADÉMICA	PERCEPCIÓN DE LA PRODUCTIVIDAD	Excelente	113	29 %
		Buena	191	50 %
		Regular	69	18 %
		Mala	11	3%
		Total	384	100 %

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la relación entre el tiempo dedicado al uso de redes sociales es mayoritariamente positiva. La mayoría de los estudiantes califica su productividad como buena (50%) o excelente (29%), lo que sugiere que, para un amplio grupo de la muestra, el uso de redes sociales no representa una limitación significativa en su desempeño académico. No obstante, una proporción menor de estudiantes percibe su productividad como regular (18%) o mala (3%), lo que indica la aparición de posibles dificultades en la gestión del tiempo y el equilibrio entre el uso de redes sociales y las actividades académicas.

Siento que paso más tiempo del que quisiera en redes sociales.

Tabla 2. Distribución por tiempo de uso.

DIMENSIÓN	SUBDIMENSIÓN	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJES
USO DE REDES SOCIALES	TIEMPO DE USO	Totalmente en desacuerdo	19	5 %
		En desacuerdo	44	11%

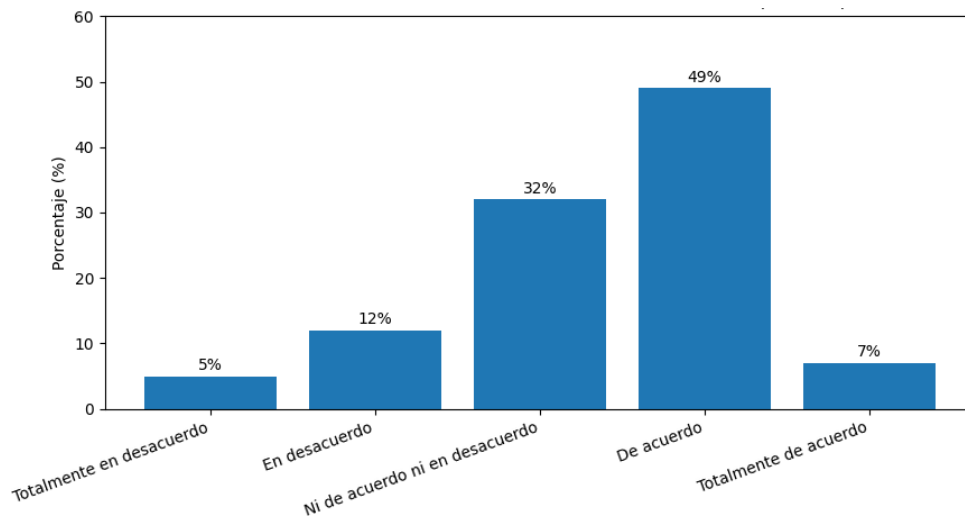
		Ni de acuerdo ni en desacuerdo	116	30 %
		De acuerdo	178	46 %
		Totalmente de acuerdo	27	7 %
		Total	384	100 %

Fuente: Elaboración propia

En la Tabla 2 se analiza el grado de conformidad entre los estudiantes respecto al tiempo que consideran dedicar a las redes sociales. Los resultados revelan que una gran proporción de la muestra admite pasar mucho tiempo en estas plataformas. Específicamente el (46%) afirmó estar de acuerdo y un (7%) totalmente de acuerdo en que su tiempo de uso es alta. No obstante, una proporción menor de encuestados (11%) en desacuerdo y (5%) totalmente en desacuerdo considera que su tiempo de navegación no es excesivo. Es significativo que el (30%) de los encuestados mantenga una posición neutral (ni de acuerdo ni en desacuerdo), lo que demuestra que un tercio de los estudiantes no tiene una comprensión clara o crítica de cuánto tiempo invierte cada día en el entorno digital.

El uso de redes sociales afecta negativamente la calidad de mi sueño.

Gráfica 3: *Efecto del uso de las redes sociales en la calidad del sueño.*



Fuente: *Elaboración propia*

En cuanto a la eficiencia del descanso, los resultados revelan una tendencia notable hacia el acuerdo con la premisa establecida. Una parte significativa de los estudiantes (49% está de acuerdo y 7% está muy de acuerdo) cree que el uso de estos medios resta tiempo a su ocio, pero un tercio (32%) se encuentra en la sección neutral. Por otro lado, solo una minoría dice no estar de acuerdo (12%) o estar muy en desacuerdo (5%). Estos hallazgos indican que el comportamiento en las redes virtuales puede influir en el sueño y, por lo tanto, en el bienestar general de los residentes universitarios.

Después de usar redes sociales por mucho tiempo, me siento cansado(a) o mentalmente saturado(a).

Tabla 3. Distribución por calidad de vida

DIMENSIÓN	SUBDIMENSIÓN	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJES
CALIDAD DE VIDA	CANSANCIO MENTAL	Totalmente en desacuerdo	21	5 %
		En desacuerdo	57	15%
		Ni de acuerdo ni en desacuerdo	108	28 %
		De acuerdo	139	36 %
		Totalmente de acuerdo	59	15 %
		Total	384	100 %

Fuente: Elaboración propia

La Tabla 3 evidencia que la percepción de cansancio o saturación mental asociada al uso prolongado de redes sociales muestra una tendencia predominante hacia el acuerdo con la afirmación planteada. Una proporción significativa de los estudiantes manifiesta sentirse mentalmente fatigada tras un uso extendido de estas plataformas (36% de acuerdo y 15% totalmente de acuerdo), lo que sugiere la presencia de efectos negativos en el bienestar psicológico.

La presencia de un segmento que tiene una posición intermedia (28%) o que está en desacuerdo (15% y 5% totalmente en desacuerdo) muestra que el impacto del uso de las redes sociales en la fatiga cognitiva entre los estudiantes es diferente. Estos resultados nos permiten identificar el uso generalizado de las plataformas digitales como un elemento que puede afectar el bienestar general de la comunidad universitaria.

Considero que el uso que hago de las redes sociales mejora mi calidad de vida.

Tabla 4. Distribución por Percepción General

DIMENSIÓN	SUBDIMENSIÓN	INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJES
CALIDAD DE VIDA	PERCEPCIÓN GENERAL	Totalmente en desacuerdo	16	4 %
		En desacuerdo	43	11%
		Ni de acuerdo ni en desacuerdo	117	30 %
		De acuerdo	149	39 %
		Totalmente de acuerdo	59	15 %
		Total	384	100 %

Fuente: Elaboración propia

Finalmente, la Tabla 4 refleja que la percepción sobre el impacto del uso de redes sociales en la calidad de vida muestra una tendencia mayoritaria hacia el acuerdo con la afirmación planteada. Una proporción significativa de los estudiantes considera que el uso que realiza de estas plataformas contribuye positivamente a su calidad de vida (54% al agrupar las opciones de acuerdo y totalmente de acuerdo), mientras que otro grupo representativo mantiene una postura neutral (30%).

No obstante, la presencia de estudiantes en desacuerdo (15% en conjunto) evidencia que los efectos del uso de redes sociales no son homogéneos, lo que sugiere que su impacto en la calidad de vida depende de las formas, fines y niveles de uso adoptados por cada estudiante.

4. Propuestas de estrategias para optimizar el uso de redes sociales en los estudiantes universitarios de Guayaquil

Tabla 5. *Propuestas de Estrategias*

Variable	Categoría	Aplicación / Responsable
Gestión del tiempo digital	Capacitación en gestión del tiempo	Oficinas de bienestar universitario / Programa académico
	Uso de calendarios académicos digitales	Docentes / Tutorías académicas
Uso académico de redes sociales	Promoción del uso educativo de redes	Coordinadores de carrera / Docentes
	Grupos académicos institucionales	Departamento académico / Soporte TI
Bienestar digital	Campañas de concienciación	Área de psicología / Bienestar estudiantil
	Espacios de desconexión digital	Bienestar estudiantil
Autorregulación digital	Límites de notificaciones en horas de estudio	Autogestión del estudiante / Apps de apoyo
	Herramientas de autorregulación digital	Estudiantes / Soporte TI / Tutorías
Bienestar emocional	Talleres sobre autoestima y redes sociales	Área de psicología universitaria
Autonomía del estudiante	Autoevaluación periódica del uso de redes	Estudiantes / Apoyo académico

Fuente: *Elaboración propia*

Las estrategias planteadas para optimizar el uso de redes sociales en los estudiantes universitarios de Guayaquil evidencian la necesidad de abordar este fenómeno desde un enfoque integral que combine la responsabilidad individual del estudiante con el apoyo institucional de las universidades. El uso de redes sociales, lejos de ser un elemento exclusivamente negativo, puede convertirse en una herramienta que contribuya al desarrollo académico y al bienestar personal, siempre que su utilización se realice de manera consciente, regulada y orientada a objetivos claros.

5. Conclusiones

Los resultados de este estudio, que analiza las relaciones entre los ecosistemas digitales y el éxito académico, la salud académica y la calidad de vida de los estudiantes de la Universidad de Guayaquil, indican que los ecosistemas tecnológicos son un elemento básico en la vida de los estudiantes.

Tienen un efecto inmenso en los patrones de aprendizaje, la planificación de actividades y el equilibrio personal. Se observa, por lo tanto, que los jóvenes de la Universidad de Guayaquil participan activamente en redes sociales durante períodos prolongados y pasan una cantidad sustancial de su día en ellas. Esto sirve como una reafirmación de que tales herramientas han trascendido del dominio del ocio para involucrarse activamente con las estructuras académicas y participativas de los estudiantes, sirviendo como una variable vital en la gestión de sus propias rutinas diarias

En cuanto al rendimiento escolar, se encuentra, sin embargo, que, aunque varios estudiantes informan que su rendimiento académico es bueno, excelente o muy bueno, muchos estudiantes califican el rendimiento académico y algunos de ellos no lo califican muy bien, lo cual se refleja en el resultado; hay una correlación entre el tiempo dedicado a períodos prolongados de uso de interfaces digitales y la indicación de interrupciones, percepción errónea del enfoque y valoración del tiempo perdido. Lo anterior demuestra que, sin autorregulación en tales herramientas, la educación no puede desarrollarse de manera efectiva en ninguna forma, pero puede ser aún menos si no se lleva a cabo en materias donde las tareas laborales deben ser reemplazadas por las académicas.

Pero el consumo no saludable está vinculado a la fatiga cognitiva, patrones de descanso interrumpidos y cantidades elevadas de estrés, y estos son tres componentes que pueden deteriorar los estados físicos y emocionales de los estudiantes.

Finalmente, cómo la realidad digital y el contacto físico podrían ayudar a aumentar los lazos emocionales y la convivencia personal de los mundos virtuales, qué efecto tienen estos lugares virtuales en las conexiones emocionales de un individuo con sus semejantes está relacionado con la relación entre la vida en el entorno virtual y la vida en la sociedad física en la que viven. Cuando una parte de los estudiantes logra integrar estas plataformas dentro de sus redes sociales, otros se encuentran en una situación donde la profundidad de su comunicación interpersonal disminuye debido a la interrupción tecnológica.

Es claro que la presencia de las redes sociales debe analizarse no solo como una dificultad, sino como una realidad que requiere tácticas de autocontrol tecnológico y apoyo institucional. Desarrollar proyectos que se centren en la gestión del tiempo, la salud digital y el uso pedagógico de estas interfaces puede contribuir significativamente al rendimiento personal y la estabilidad de los estudiantes en Guayaquil.

En consecuencia, este estudio proporciona datos prácticos de gran valor para el entorno local, sustentados en el análisis del comportamiento de la muestra donde se identificó una prevalencia del 48% de neutralidad y un 34% de afectación en la interacción social, enfatizando la importancia de promover un consumo reflexivo, armonioso y ético de los medios digitales en la educación superior. Todo esto con el objetivo de fomentar un desarrollo profesional equilibrado y optimizar el bienestar general de los estudiantes.

6. Recomendaciones

Basado en los resultados del estudio, se proponen las siguientes ideas en cuanto a cómo utilizar el entorno virtual para que las dimensiones escolar, privada y tecnológica de los estudiantes de Guayaquil puedan integrarse y equilibrarse de manera que se maximice el potencial de productividad.

Los estudiantes pueden comenzar con rutinas de autocontrol telemático basadas en la planificación de agendas, con el propósito de determinar cuándo los estudiantes dedican su tiempo a estudiar y qué días pasan en recreación digital. Establecer límites de tiempo claros es una estrategia efectiva para reducir distracciones y aumentar la concentración en el currículo.

Por lo tanto, las instituciones de educación superior también deberían invertir en actividades educativas sobre gestión cronológica y salud digital. El propósito de estos programas debería ser concienciar a los jóvenes sobre el impacto de la utilización extrema de las plataformas en la eficiencia laboral y la estabilidad emocional de los individuos, además de fomentar la organización personal y la habilidad en competencias de tecnología de los jóvenes.

También se sugiere fomentar las redes sociales con intención pedagógica y educativa. Es decir, también ha habido esfuerzos dirigidos a motivar la construcción de comunidades de aprendizaje, el flujo de recursos de aprendizaje y la cooperación mutua entre profesores y estudiantes, convirtiendo estas interfaces en recursos complementarios a través de los cuales se construye el conocimiento fuera de su naturaleza lúdica.

En contraste, los estudiantes deben estar expuestos a la relación entre el gasto prolongado en el dominio virtual y la fatiga cognitiva y la higiene recreativa. Para llegar allí, podemos ayudar a estos estudiantes a establecer comportamientos de vida saludables, como minimizar el uso de pantallas antes de dormir y tomar descansos sin tecnología durante el día, por ejemplo.

Finalmente, se recomienda que futuras investigaciones sobre este tema profundicen en este fenómeno desde una perspectiva cualitativa que complemente los hallazgos estadísticos obtenidos en este estudio sobre la muestra de 384 estudiantes. Esta perspectiva permitirá una consideración más matizada de las experiencias, interpretaciones y estrategias personalizadas que los jóvenes construyen mientras sopesan las obligaciones académicas frente al compromiso en línea. Estas inversiones podrían facilitar consideraciones de diseño específicas para intervenciones más dirigidas y adaptadas a las circunstancias específicas del entorno universitario actual.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Al-Abdi, B. S. (2024). Information quality and students' academic performance. *Smart Learning Environments*, Article 45.

https://www.researchgate.net/publication/384760173_Information_quality_and_students'_academic_performance_the_mediating_roles_of_perceived_usefulness_entertainment_and_social_media_usage

Ayavaca, M. (01 de 01 de 2020). *RevistacientíficaPortaldelaCiencia*. Las redes sociales. Beneficios y riesgos para el proceso de enseñanza y aprendizaje:

<https://institutojubones.edu.ec/ojs/index.php/portal/article/view/288/571>

Bautista et al. (30 de 06 de 2023). *SCIELO*. Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes de educación básica regular:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202023000300509&script=sci_arttext#B19

Calva et al. (30 de 09 de 2025). *Revista Multidisciplinar De Estudios Generales*. Impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de los estudiantes: Un análisis contemporáneo: <https://revistareg.com/index.php/1/article/view/278/685>

Calvo y Aruguete, N. (2020). *Fake news, trolls y otros encantos*. Cómo funcionan (para bien y para mal) las redes sociales:

https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=a4rZDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=Redes+sociales+2020&ots=WtHoy3vJT2&sig=7mJHYUeZcNrAPhzNjvLhP-tBHwQ&redir_esc=y#v=onepage&q=Redes%20sociales%202020&f=false

Carranza, M. y. (2025). *Abuso de redes sociales y procrastinacion en universitarios de Lima Metropolitana*. PERU: Repositorio Institucional UAP.

<https://hdl.handle.net/20.500.13067/3982>

Chen, Y. e. (2024). *The Engagement-Prolonging Designs Teens Encounter on Very Large*

Online Platforms. Estados Unidos: arXiv. <https://arxiv.org/abs/2411.12083>

Del Prete y Rendon, S. (15 de 03 de 2020). *SCIELO*. Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad:

<https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718->

[69242020000100086&script=sci_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-69242020000100086&script=sci_arttext&tlng=pt)

Gomez et al. (20 de 09 de 2025). *Visual Review*. Impact of Social Media on Education:

<https://visualcompublications.es/revVISUAL/article/view/5918/4329>

Gómez y Herrera, M. (2024). Uso de redes sociales y desempeño académico en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Educación Superior*, 18(2), 55–72.

Gong et al. (13 de 10 de 2025). *Frontiers*. Social media use and academic performance among college students: the chain mediating roles of social anxiety and fear of missing out and the moderating effect of teacher-student relationship:

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.164989>

[0/full](https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.164989/0/full)

Institute., S. R. (2023). *Hooked online – anxiety and distraction from social media bingeing*.

Suiza: Swiss Re (Publicado como SONAR Report).

<https://www.swissre.com/institute/research/sonar/sonar2023/anxiety-distraction->

[social-media-binging.html](https://www.swissre.com/institute/research/sonar/sonar2023/anxiety-distraction-social-media-binging.html)

Katsitadze et al. (03 de 2025). *ResearchGate*. THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON STUDENTS' EFFECTIVE TIME MANAGEMENT:

<https://www.researchgate.net/publication/390204205> THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON STUDENTS' EFFECTIVE TIME MANAGEMENT

Ma et al. (2025). The impact of multidimensional excessive social media use on academic performance. *Frontiers in Psychology*, 1579509.

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1579509/full>

Martínez y Arribas, A. (2021). *SCIELO*. El rol de las redes sociales para futuros periodistas. Manejo, uso y comportamiento de estudiantes y profesores

universitarios de Ecuador: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0719-367X2021000200146&script=sci_arttext

Mgbedo, N. E. (2024). Impact of social media on working memory and academic performance. *European Psychiatry*, S163–S164.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11859729/>

Molina y Espinosa, P. (29 de 06 de 2024). *Bastcorp*. La Influencia de las Redes Sociales en el Rendimiento Académico y el Bienestar Psicológico:

<https://editorialinnova.com/index.php/bij/article/view/84>

Montás y Garcia, C. (2021). Autorregulación del aprendizaje a través de las tecnologías digitales. *Assensus*, 38-54.

<file:///C:/Users/hp/Downloads/soporteassensus,+Articulo+2+-+Mont%C3%A1s+-+Christopher.pdf>

Mou et al. (2024). Social media addiction and academic engagement as serial mediators.

BMC Psychology, Article 190.

<file:///C:/Users/hp/Downloads/s40359-024-01635-7.pdf>

Muñoz et al. (2020). *JSTOR*. Entornos digitales, conectividad y educación. Percepción y gestión del tiempo en la construcción de la identidad digital de la juventud:

<https://www.jstor.org/stable/26930514>

Muñoz et al. (02 de 2023). *Ciencia y Educación*. Impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de los adolescentes: estudio de instagram y tiktok.:

<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/163/326>

Ortiz y Herrera, D. (2022). *Pontificia Universidad Católica Del Perú*. FOMO, compromiso con las redes sociales, necesidades psicológicas básicas y bienestar subjetivo en universitarios.:

<https://tesis.pucp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/38bf209a-a69d-47cd-8d39-034423f0fcca/content>

Pérez García, M. A. (2022). *Autorregulación emocional y adicción a las redes sociales*.

Peru: Repositorio UPAO. <https://repositorio.upao.edu.pe/item/0692cf0f-dfd6-4303-9f84-1e78b897079e>

Pérez, J. M. (2023). Digital Distractions from the Point of View of Higher Education Students. *Sustainability*, 6044. <https://www.mdpi.com/2071-1050/15/7/6044>

Rivera y Guijarro, C. (28 de 07 de 2025). *Arandu UTIC*. Uso de redes sociales y calidad de sueño en estudiantes universitarios:

<https://www.uticvirtual.edu.py/revista.ojs/index.php/revistas/article/view/1365/2164>

Sethi, R. A. (2025). Impact of social media use on attention span and cognitive performance. *Dialogue: Social Science Review*, 886–894.

<https://dialoguessr.com/index.php/2/article/view/930>

Sosa et al. (07 de 08 de 2025). *Polo del conocimiento*. Uso de las redes sociales y su impacto en la educación superior:

<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/10154/html>

Technologies., E. a. (2023). Use of digital self-control tools in higher education – a survey study. *Education and Information Technologies*, 9645–9666.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s10639-023-12198-2>

Vilca, H. (2021). *Uso de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de la Facultad de Educación*. Peru: Repositorio Institucional UNJFSC.

<http://hdl.handle.net/20.500.14067/9005>

8. ANEXOS

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA CARRERA ADMINISTRACION DE EMPRESAS

FORMATO PARA VALIDACIÓN DEL/LOS INSTRUMENTO(S) DE RECOLECCIÓN DE DATOS

1. INSTRUCCIONES PARA VALIDADOR

1. Lea detenidamente los objetivos de la investigación y los instrumentos de recolección de información.
2. Concluir acerca de la pertinencia entre los objetivos y los ítems o preguntas del instrumento.
3. Determinar la calidad técnica de cada ítem, así como la adecuación de éstos al nivel cultural, social y educativo de la población a la que está dirigido el instrumento.
4. Consignar las observaciones en el espacio correspondiente.
5. Realizar la misma actividad para cada uno de los ítems, utilizando las siguientes categorías:

• CORRESPONDENCIA DE LAS PREGUNTAS DEL INSTRUMENTO CON LOS OBJETIVOS

Marque en la casilla correspondiente

- a. **P:** Pertinencia
- b. **NP:** No pertinencia

En caso de marcar **NP** pase al espacio de observaciones y justifique su opinión.

• CALIDAD TÉCNICA Y REPRESENTATIVIDAD.

Marque en la casilla correspondiente:

- a. **O:** Óptima
- b. **B:** Buena
- c. **R:** Regular
- d. **D:** Deficiente

En caso de marcar R o D, por favor justifique su opinión en el espacio de observaciones.

• LENGUAJE

- a. Marque en la casilla correspondiente:
- b. **A:** Adecuado
- c. **I:** Inadecuado

En caso de marcar I, justifique su opinión en el espacio de observaciones.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.


UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
CARRERA ADMINISTRACION DE EMPRESAS

Tema de Tesis: Redes sociales, productividad y calidad de vida de estudiantes universitarios en Guayaquil

Autor: Melany Pérez

Nombre del Instrumento de recolección de datos: Cuestionario de **ENCUESTA** dirigido a estudiantes universitarios de Guayaquil sobre el uso de redes sociales, su productividad académica y su calidad de vida.

Objetivos General de la investigación: Analizar el uso de redes sociales, productividad y calidad de vida de estudiantes universitarios en Guayaquil.

ITEM / pregunta s (Cantidad en función de cuántas pregunta s tenga el instrume nto)	A) Correspondencia de las preguntas con los objetivos de la investigación/instru mento P= Pertinente NP = No pertinente		B) Calidad técnica y representativa O= Óptima B= Buena R= Regular D= Deficiente				C) Lenguaje A= Adecuado I = Inadecuado		OBSERVACI ONES
	P	NP	O	B	R	D	A		
1	P		O				A		
2	P		O				A		
3	P		O				A		
4	P		O				A		
5	P		O				A		
6	P		O				A		
7	P		O				A		
8	P		O				A		
9	P		O				A		
10	P		O				A		
11	P		O				A		
12	P		O				A		
DATOS DEL EVALUADOR	Nombres: Nicolás Sumba Profesión: Master en administración de empresas Cargo: Docente Fecha: 16/12/2025						Firma:  C.I. 0921972592		

Observaciones Generales _____

Documento a ser mencionado en la tesis y colocado en Anexos

CUESTIONARIO PARA ENCUESTA

Usted ha sido invitado/a participar en el estudio titulado “Redes sociales, productividad y calidad de vida de estudiantes universitarios en Guayaquil”. El objetivo es analizar el uso de redes sociales, productividad y calidad de vida de estudiantes universitarios en Guayaquil. Su participación es voluntaria y anónima; no se recopilarán datos personales identificables. Los resultados serán utilizados únicamente con fines académicos y de investigación. Puede abandonar la encuesta en cualquier momento sin consecuencia alguna. Al continuar con el cuestionario, usted declara haber leído

esta información y acepta participar libremente en el estudio.

Datos socio demográficos (dependerán del tipo de investigación):

• **¿Cuál es su edad?**

- 18 a 20 años
- 21 a 23 años
- 24 a 26 años
- 27 a 30 años

1. Género

- Femenino
- Masculino
- Prefiero no responder

2. Zona de Guayaquil donde resides

- Norte de Guayaquil
- Sur de Guayaquil
- Centro de Guayaquil
- Duran/Samborondon
- Otra zona de Guayaquil

3. Nivel de estudios actual

Nivel primaria o inferior

Educación secundaria, terminada o no terminada

Educación superior (técnica o universitaria), terminada o no terminada

Preguntas relacionadas con el objetivo 1: Identificar el tiempo promedio que los estudiantes universitarios de Guayaquil dedican al uso de redes sociales.

1. ¿Cuánto tiempo promedio a la semana dedica usted al uso de redes sociales?

- () hasta 1 hora
- () Más de 1 hora y hasta 3 horas
- () Mas de 3 a hasta 5 horas
- () Mas de 5 horas hasta 7 horas
- () Más de 7 horas

Preguntas relacionadas con el objetivo 2: Determinar las principales actividades sociales, académicas y laborales que los estudiantes universitarios desempeñan en su vida diaria.

1. ¿Cuáles son las principales actividades sociales que usted realiza a la semana?

- Respuesta: _____

2. ¿Cuáles son las principales actividades académicas que usted realiza a la semana?

- Respuesta: _____

3. Indique si trabaja o no. (filtro)

Si trabaja, **¿indique cuáles son las principales actividades laborales que usted realiza a la semana?**

- Respuesta: _____

Preguntas relacionadas con el objetivo 3: Evaluar los efectos del uso de redes sociales en la calidad de vida de los estudiantes universitarios.

A continuación, encontrarás varias afirmaciones. Marca en cada una el grado en que estás de acuerdo.

Escala de respuesta:

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

1. ¿Siente que el uso de redes sociales interfiere en su capacidad para concentrarse en sus tareas académicas?

- () Totalmente en desacuerdo
○ () En desacuerdo
○ () Ni de acuerdo ni en desacuerdo
○ () De acuerdo
○ () Totalmente de acuerdo

2. ¿De qué manera el uso de redes sociales interfiere con la calidad de sus interacciones sociales y como percibe que esto ha afectado la profundidad de sus relaciones personales?

- Respuesta: _____

3. ¿Cómo describiría el impacto de la exposición a redes sociales en su estado de ánimo y en su capacidad para manejar el estrés? Describa por qué

- Respuesta: _____

4. ¿Considera que los beneficios del uso de redes sociales (conexión social y acceso a recursos) superan los efectos negativos (distracción y comparación social) en su vida académica y social?

- () Totalmente en desacuerdo
○ () En desacuerdo
○ () Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
○ () De acuerdo
○ () Totalmente de acuerdo

5. En general, ¿Cómo calificaría su productividad académica comparada con el tiempo que pasa en redes sociales?

- () Excelente (mi uso es equilibrado)
○ () Buena (el uso me afecta mínimamente)
○ () Regular (el uso me afecta, pero cumplo)
○ () Mala (el uso perjudica mi cumplimiento)

6. Siento que paso más tiempo del que quisiera en redes sociales.

- () Totalmente en desacuerdo
- () En desacuerdo
- () Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- () De acuerdo
- () Totalmente de acuerdo

7. El uso de redes sociales afecta negativamente la calidad de mi sueño.

- () Totalmente en desacuerdo
- () En desacuerdo
- () Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- () De acuerdo
- () Totalmente de acuerdo

8. Después de usar redes sociales por mucho tiempo, me siento cansado(a) o mentalmente saturado(a).

- () Totalmente en desacuerdo
- () En desacuerdo
- () Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- () De acuerdo
- () Totalmente de acuerdo

9. Considero que el uso que hago de las redes sociales mejora mi calidad de vida.

- () Totalmente en desacuerdo
- () En desacuerdo
- () Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- () De acuerdo
- () Totalmente de acuerdo

Anexos

Encuesta Redes sociales, productividad y calidad de vida de estudiantes universitarios en Guayaquil

⋮

1. **Política de Protección de Datos Personales** En cumplimiento de las disposiciones legales y normativas vigentes en materia de protección de datos personales, le informamos que los datos recabados a través de la presente encuesta serán utilizados única y exclusivamente con fines institucionales. La información recolectada será tratada de manera confidencial y no será compartida, transferida ni cedida a terceros bajo ninguna circunstancia.

Al continuar y completar la encuesta, usted autoriza de forma expresa y voluntaria el uso de los datos proporcionados, únicamente para los fines antes mencionados, y confirma su consentimiento para participar en la misma

- Acepto
- No Acepto

⋮

2. Preguntas Sociodemográficos *

¿Cuál es su edad?

- 18 a 20 años
- 21 a 23 años
- 24 a 26 años
- 27 a 30 años

3. Genero *

- Femenino
- Masculino
- Prefiero no responder

⋮

4. Zona de Guayaquil donde resides *

- Norte de Guayaquil
- Sur de Guayaquil
- Centro de Guayaquil
- Duran/Samborondon

5. **Nivel de estudios actual** *

- Nivel primaria (Completa o Incompleta)
- Nivel Secundario (Completa o Incompleta)
- Nivel Técnico (Completa o Incompleta)
- Nivel Universitario (Completa o Incompleta)

6. **Preguntas Descriptivas** *

¿Cuánto tiempo promedio a la semana dedica usted al uso de redes sociales?

- Hasta 1 hora
- Mas de 1 hora y hasta 3 horas
- Mas de 3 horas y hasta 5 horas
- Mas de 5 horas y hasta 7 horas
- Mas de 7 horas

7. **¿Cuáles son las principales actividades sociales que usted realiza a la semana?** *

Escriba su respuesta

8. **¿Cuáles son las principales actividades académicas que usted realiza a la semana?** *

Escriba su respuesta

9. **Indique si trabaja o no** *

- Yes
- No

10. **Si trabaja, ¿Indique cuales son las principales actividades laborales que usted realiza a la semana?** *

Escriba su respuesta

11. **¿Siente que el uso de redes sociales interfiere en su capacidad para concentrarse en sus tareas académicas? ***

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

12. **¿De qué manera el uso de redes sociales interfiere con la calidad de sus interacciones sociales y como percibe que esto ha afectado la profundidad de sus relaciones personales? ***

Escriba su respuesta

13. **¿Cómo describiría el impacto de la exposición a redes sociales en su estado de ánimo y en su capacidad para manejar el estrés? Describa por qué ***

Escriba su respuesta

14. **¿Considera que los beneficios del uso de redes sociales (conexión social y acceso a recursos) superan los efectos negativos (distracción y comparación social) en su vida académica y social? ***

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

15. **En general, ¿Cómo calificaría su productividad académica comparada con el tiempo que pasa en redes sociales? ***

- Excelente (mi uso es equilibrado)
- Buena (el uso me afecta mínimamente)
- Regular (el uso me afecta, pero cumplo)
- Mala (el uso perjudica mi cumplimiento)

16. **Siento que paso más tiempo del que quisiera en redes sociales.** *

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

17. **El uso de redes sociales afecta negativamente la calidad de mi sueño.** *

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

18. **Después de usar redes sociales por mucho tiempo, me siento cansado(a) o mentalmente saturado(a).** *

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

19. **Considero que el uso que hago de las redes sociales mejora mi calidad de vida.** *

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Tabulación de datos de las encuestas Preguntas sociodemográficas Edad

Edad	Edad	Cantidad	Porcentaje
21 a 23 años			
24 a 26 años	18 a 20 años	63	16%
21 a 23 años	21 a 23 años	153	40%
21 a 23 años	24 a 26 años	134	35%
21 a 23 años	27 a 30 años	34	9%
18 a 20 años	Total	384	
21 a 23 años			

Género

Género	Género	Cantidad	Porcentaje
Femenino			
Masculino	Femenino	197	26%
Femenino	Masculino	184	24%
Masculino	Prefiero no responder	3	0%
Masculino	Total	384	
Masculino			
Masculino			

Zona residencial

Zona residencial	Zona residencial	Cantidad	Porcentaje
Duran/Samborondon			
Norte de Guayaquil	Duran/Samborondon	73	19%
Norte de Guayaquil	Norte de Guayaquil	88	23%
Sur de Guayaquil	Sur de Guayaquil	99	26%
Norte de Guayaquil	Centro de Guayaquil	124	32%
Norte de Guayaquil	Total	384	
Norte de Guayaquil			

Nivel de estudio

Nivel de estudio	Nivel de estudio	Cantidad	Porcentaje
Nivel Universitario (Completa o Incompleta)			
Nivel Universitario (Completa o Incompleta)	Nivel Universitario (Completa o Incompleta)	245	64%
Nivel Universitario (Completa o Incompleta)	Nivel Técnico (Completa o Incompleta)	108	28%
Nivel Universitario (Completa o Incompleta)	Nivel Secundario (Completa o Incompleta)	26	7%
Nivel Universitario (Completa o Incompleta)	Nivel Primaria (Completa o Incompleta)	5	1%
Nivel Universitario (Completa o Incompleta)		384	
Nivel Universitario (Completa o Incompleta)			
Nivel Universitario (Completa o Incompleta)			

Tiempo de redes sociales

		Cantidad	Porcentaje
Mas de 5 horas y hasta 7 horas			
Mas de 7 horas	Mas de 5 horas y hasta 7 horas	197	57%
Mas de 5 horas y hasta 7 horas	Mas de 7 horas	40	12%
Mas de 3 horas y hasta 5 horas	Mas de 3 horas y hasta 5 horas	94	27%
Mas de 3 horas y hasta 5 horas	Hasta 1 hora	14	4%
Mas de 3 horas y hasta 5 horas	Mas de 1 hora y hasta 3 horas	39	11%
Mas de 3 horas y hasta 5 horas		384	
Mas de 7 horas			
Mas de 1 hora y hasta 3 horas			

Condición Laboral

		Cantidad	Porcentaje
Yes			
Yes	Yes	197	26%
No	No	187	24%
No	Total	384	
No			
No			
Yes			

Uso de redes sociales interfiere en su capacidad para concentrarse en sus tareas académicas

		Cantidad	Porcentaje
En desacuerdo			
Totalmente de acuerdo	En desacuerdo	66	18%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Totalmente de acuerdo	12	3%
De acuerdo	De acuerdo	125	35%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	155	43%
Totalmente en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo	26	7%
De acuerdo	Total	384	
Ni de acuerdo ni en desacuerdo			
De acuerdo			
Totalmente de acuerdo			
De acuerdo			
En desacuerdo			

¿Considera que los beneficios del uso de redes sociales (conexión social y acceso a recursos) superan los efectos negativos (distracción y comparación social) en su vida académica y social?

		Cantidad	Porcentaje
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo	43	12%
En desacuerdo	Totalmente de acuerdo	59	16%
De acuerdo	De acuerdo	149	40%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	117	32%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo	16	4%
Totalmente en desacuerdo	Total	384	

En general, ¿Cómo calificaría su productividad académica comparada con el tiempo que pasa en redes sociales?

		Cantidad	Porcentaje
Excelente (mi uso es equilibrado)	Excelente (mi uso es equilibrado)	113	29%
Buena (el uso me afecta mínimamente)	Buena (el uso me afecta mínimamente)	191	50%
Regular (el uso me afecta, pero cumplo)	Regular (el uso me afecta, pero cumplo)	69	18%
Regular (el uso me afecta, pero cumplo)	Mala (el uso perjudica mi cumplimiento)	11	3%
Regular (el uso me afecta, pero cumplo)	Total	384	
Mala (el uso perjudica mi cumplimiento)			
Excelente (mi uso es equilibrado)			

Siento que paso más tiempo del que quisiera en redes sociales.

		Cantidad	Porcentaje
En desacuerdo	En desacuerdo	44	12%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Totalmente de acuerdo	27	7%
De acuerdo	De acuerdo	178	49%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	116	32%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo	19	5%
De acuerdo	Total	384	

El uso de redes sociales afecta negativamente la calidad de mi sueño.

		Cantidad	Porcentaje
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo	81	23%
De acuerdo	Totalmente de acuerdo	38	11%
De acuerdo	De acuerdo	135	38%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	106	29%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo	24	7%
Totalmente de acuerdo	Total	384	

Después de usar redes sociales por mucho tiempo, me siento cansado(a) o mentalmente saturado(a).

		Cantidad	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo			
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo	57	16%
De acuerdo	Totalmente de acuerdo	59	16%
De acuerdo	De acuerdo	139	38%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	108	30%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo	21	6%
Totalmente de acuerdo	Total	384	