

2. Tiempo de escuela vs. tiempo de internet en la UAT



DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.422.02>

JENY HAIDEÉ ESPINOSA BARAJAS*
LUIS ALONSO SÁNCHEZ FERNÁNDEZ**
MARCO AURELIO NAVARRO LEAL***

Resumen

La presente investigación es parte de un proyecto más amplio sobre la influencia del uso de internet en el desarrollo de los jóvenes universitarios y en su rendimiento académico. Se busca determinar el tiempo que los estudiantes dedican diariamente a navegar por internet y explorar la relación que este guarda con otras actividades acordes a la edad de los universitarios. Después de pasar revista a otras investigaciones relacionadas con este tema, se explica brevemente la aplicación de una encuesta a 286 estudiantes de tres unidades académicas de la Universidad Autónoma de Tamaulipas. Entre los principales hallazgos se menciona que casi la mitad de ellos dedica de cinco a siete horas a internet mientras que casi una cuarta parte dedica más de ocho horas; solamente un tercio de los jóvenes duerme la cantidad de tiempo recomendada por la Organización Mundial de la Salud; el 60% indicó que su mayor dedicación son las redes sociales, y dos terceras partes mencionaron utilizar simultáneamente dos o más pantallas. Después de una discusión de estos resultados, se concluye que los estudiantes, por el tiempo

* Doctora en Políticas Educativas. Profesora de la Universidad Autónoma de Tamaulipas, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8679-5697> ; correo electrónico: jhespinoza@docentes.uat.edu.mx

** Doctorante en Ciencias Sociales. Profesor por la Universidad Autónoma de Tamaulipas, México. ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-2470-3634>

*** Doctor en Pedagogía. Profesor del Centro Regional de Formación Docente e Investigación Educativa, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1013-1840>

de dedicación a internet, están sacrificando tiempo para el sueño, para el desarrollo físico y la socialización, por lo que es muy posible que muchos de ellos no se encuentren en condiciones óptimas para el aprendizaje. Si bien es posible que parte del tiempo de internet sea dedicado a complementar tareas escolares, es posible que las redes sociales tengan una atracción mayor de no existir un adecuado acompañamiento, tanto para el tratamiento de contenidos, como para la autogestión en la administración del tiempo. La universidad podría diseñar estrategias que incentiven la socialización de los estudiantes a partir de la organización de actividades de difusión y extensión cultural y artística, en las que se promueva una amplia participación de estos.

Palabras clave: *uso de internet, internet y universitarios, administración del tiempo.*

Problema: el tiempo destinado a internet

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2024), en México los usuarios de internet pasan en este un promedio de 4.5 horas diarias, pero el grupo de edad de 18 a 24 dedica 5.7 horas, y el grupo de 25 a 34 dedica 5.6 horas diarias en promedio, y buena parte ese tiempo lo ocupa en redes sociales. Se asume que, en el contexto actual, el internet es una herramienta indispensable para los estudiantes universitarios. Sin embargo, su disponibilidad constante ha generado nuevas dinámicas en la gestión del tiempo, al punto en que el uso excesivo —particularmente con fines recreativos— puede desplazar el tiempo destinado a las actividades escolares. En México, donde el acceso a dispositivos móviles e internet ha aumentado significativamente entre los jóvenes, es crucial examinar si el tiempo que los estudiantes destinan a navegar en línea interfiere, complementa o afecta la realización de sus tareas académicas.

El problema radica en la falta de equilibrio que algunos estudiantes muestran entre el tiempo conectado a internet y el cumplimiento de sus responsabilidades académicas. Aunque existen beneficios evidentes del uso académico del internet (investigación, aprendizaje virtual, comunicación

con docentes), también se ha documentado que un uso excesivo con fines de ocio puede afectar negativamente el rendimiento escolar.

En la actualidad, el internet forma parte esencial de la vida de los estudiantes, ya sea como herramienta de apoyo académico o como medio de entretenimiento. Sin embargo, entre los profesores, como entre los académicos y padres de familia, surgen inquietudes sobre los posibles efectos de esta actividad en el rendimiento académico, en la vida social y en la salud de los jóvenes. ¿Hasta qué punto el tiempo dedicado a internet se complementa o entra en conflicto con el tiempo que se destina a las actividades escolares? Es decir, ¿los estudiantes logran equilibrar el uso del internet con sus responsabilidades académicas? o ¿uno de estos aspectos se ve afectado por el otro?

El objetivo general de este estudio es analizar en qué medida se complementan el tiempo que los estudiantes dedican a internet y el tiempo destinado a sus actividades escolares, mientras que los objetivos específicos planteados son (a) identificar el promedio de tiempo diario que los estudiantes dedican al uso de internet, (b) determinar cuánto tiempo dedican a sus actividades escolares fuera del aula y (c) explorar si existe una relación de equilibrio, complemento o interferencia entre ambos tiempos.

Se advierte que el presente es una primera aproximación que forma parte de un estudio más amplio, que en etapas subsiguientes buscará responder a preguntas relacionadas con los efectos del tiempo dedicado a internet y el rendimiento académico, así como sus efectos en las actividades de socialización de los jóvenes. Por ahora, en esta entrega se busca responder a preguntas de mayor delimitación: ¿En qué medida se complementan o interfieren el tiempo que los estudiantes universitarios dedican al internet y el tiempo que destinan a las actividades escolares?

El estudio sobre este tema justifica su relevancia al permitir determinar en qué medida el uso de internet interfiere y distrae de las obligaciones escolares, para definir estrategias de orientación a estudiantes sobre la gestión del tiempo, por una parte; pero por otra, recomendar sobre políticas y acciones institucionales para incentivar actividades de socialización y apoyo a la formación integral de los jóvenes.

Revisión del tema

El estudio de la relación entre el tiempo que los estudiantes dedican a internet y el tiempo que destinan a otras actividades es relevante por su posible incidencia tanto en el rendimiento como en el logro académico, en sus relaciones sociales y en su salud física y mental. Una revisión selectiva de algunas investigaciones sobre estos temas permite confirmar este supuesto. A continuación, hemos dividido este breve recuento en dos secciones: primero aquellos estudios relacionados con el tiempo destinado a internet; y en segundo lugar, los efectos de la dedicación a las redes sociales.

Sobre el tiempo de dedicación a internet

Al iniciar la segunda década del siglo, Hazelhurst, Johnson y Sanders (2011) argumentaron que el uso de internet y, en particular, la navegación web tuvieron gran potencial para las instituciones educativas, ya que los estudiantes tenían acceso a una amplia gama de información que antes no era fácilmente asequible. Sin embargo, ello podía tener potenciales efectos negativos debido a factores como la pérdida de tiempo y conductas asociales. Estos colegas llevaron a cabo una investigación sobre las relaciones entre desempeño académico y la navegación web con datos de 2,153 estudiantes universitarios de pregrado (de la Universidad Witwatersrand, en Johannesburgo, Sudáfrica), y los resultados mostraron que existía una relación pequeña pero significativa (estadística y educacionalmente) entre un uso “pesado” de navegación web y pobres resultados académicos (bajas calificaciones o reprobación); frente a esto, la proporción de estudiantes con un uso más “ligero” de navegación exhibió resultados significativamente mayores de lo esperado.

Poco después, colegas de Nigeria investigaron la gestión del tiempo y dependencia a internet y su impacto en el desempeño académico de los estudiantes universitarios (Dauda et al., 2013). Este estudio consideró como universo la totalidad de los estudiantes de pregrado de ese país y extrajo una muestra de 402 estudiantes, utilizando una técnica multietápica, en un di-

seño transversal con dos instrumentos mutuamente complementarios: el *Internet Use Survey* y el *Cognitive Behavioural Checklist*. Se recuperaron 384 copias de cuestionarios válidos que fueron analizados por estadística descriptiva y por correlaciones Pearson.

Un total de 344 (89.6%) estudiantes fueron categorizados como “Negativos a la dependencia a internet”, y 40 (10.4%) fueron categorizados como “Positivos al sobreuso de internet”. La dependencia a internet encontró una correlación positiva con la cantidad de tiempo utilizada (Pearson $r=0.269$, $p<0.05$), pero una correlación negativa con su desempeño académico (Pearson $r=-0.05$, $p>0.05$), aunque no de manera estadísticamente significativa. No se encontró una asociación entre desempeño académico y consumo de horas en línea.

También en 2013, Dauda Omoyi (2013) encontró que uno de cada diez estudiantes se categorizó como sobreuso de internet. El estudio fue útil para la gestión de tecnologías de la información entre profesionistas, académicos, investigadores, funcionarios de gobierno y estudiantes. Se recomendó una gestión efectiva del tiempo, concientización y asesoría sobre los riesgos en la sobreutilización de internet y el desempeño académico; también se recomendó mayor investigación para evaluar la relación entre la dependencia de internet y algunos síntomas relacionados con estrés, aislamiento social y otras actividades funcionales.

Es conocido que durante la pandemia muchos individuos utilizaron internet para escapar de problemas psicológicos. También se conoció que aquellos individuos con rasgos de personalidad como neurosis y extraversión podrían estar más propensos a la adicción a internet, por su reducida capacidad de comunicación; por ello, en Turquía se hizo necesario investigar las relaciones entre las características del uso de internet y el estado mental de los estudiantes de enfermería, de tal manera que pudieran prestar tanto servicios adecuados de salud como atender a su educación y procesos de formación profesional. Este estudio tuvo el propósito de determinar la relación entre la adicción a internet y rasgos de personalidad, estrés y síntomas obsesivo-compulsivos entre estudiantes de enfermería durante la pandemia. Se incluyó a 528 estudiantes, a quienes se les aplicaron varios test: el Young's Internet Addiction Test (YIAT), el Vancouver Obsessive-Compulsive Inventory (VOCI), el Eysenck Personality Inventory (EPI) y el Perceived

Stress Scale (PSS). Se encontró una correlación estadísticamente significativa y positiva entre las medias YIAT y la subdimensión de neurosis, con todas las subdimensiones de VOCl y de PSS. Por lo que estos resultados previenen sobre los efectos negativos de la pandemia en la salud psicosocial de los individuos. Se podría ofrecer asesoría psicológica para proporcionar factores de protección durante el periodo de pandemia (Çunkuş Köktaş et al., 2024).

En los últimos años se ha producido un incremento en el uso de tecnología entre la niñez y la adolescencia, lo cual ha llevado a una gran preocupación sobre su impacto en su desarrollo socioemocional y cognitivo. El estudio realizado por Ramirez et al. (2021) se propuso explorar el tiempo invertido en tecnologías, la percepción de riesgos por parte de los estudiantes y la asociación entre la frecuencia en el uso de tecnologías con la satisfacción de vida y desempeño académico entre niños y adolescentes en Chile. Adicionalmente se exploró el efecto mediador de la privación de sueño.

Se realizó un estudio transversal en el que participaron 2,440 alumnos (de 9 a 12 años) de 13 escuelas. Los datos se colectaron mediante una encuesta en línea, respondida durante el horario escolar. Los análisis de asociación se realizaron utilizando modelos de regresión multivariable considerando satisfacción de vida y desempeño académico como variables dependientes. Asimismo, los análisis de mediación se realizaron utilizando modelos de ecuación estructural.

Se encontró que el tiempo de televisión y uso de teléfonos celulares fue similar entre los días de la semana y que los videojuegos fueron más frecuentes durante los fines de semana. Un 42% de los alumnos reportó jugar videojuegos en línea con desconocidos, y que 12.7% han tenido privación de sueño. Los alumnos con un bajo desempeño académico se asocian con victimización, *cyberbullying*, privación del sueño, el haber sido hackeado, exposición a contenidos violentos, el tiempo de uso de celulares durante la semana y en fin de semana, así como los videojuegos entre semana. Los alumnos que perciben que jugar videojuegos después de las nueve de la noche afecta su privación de sueño tuvieron un mejor desempeño académico.

Se percibió un claro efecto de mediación en privación del sueño en la relación entre el tiempo de uso de celulares y videojuegos y sus promedios de calificaciones. El estudio concluye afirmando que el tiempo usado en

equipos tecnológicos no está asociado con la satisfacción de vida; sin embargo, el tiempo utilizado en celulares y videojuegos sí está relacionado con autopercepción de un bajo rendimiento académico, mediado por privación de sueño. Estudios futuros podrían enfocar una mejor comprensión de los mecanismos relacionados con los efectos del uso de tecnologías en las rutinas de sueño entre los adolescentes e intervenciones potenciales para reducir su impacto en el desempeño académico.

Frente al incremento del tiempo de los niños en aparatos electrónicos, colegas de España enfocaron un estudio sobre ello, que tuvo por propósito analizar la influencia de internet en el desempeño académico de los niños de sexto de primaria en ese país. Para ello, emplearon un enfoque metodológico que combina econometría con técnicas de programación multiobjetiva, para identificar rasgos y patrones de uso de internet que hacen a los alumnos maximizar su desempeño escolar en términos de calificaciones en cuatro competencias. Los resultados mostraron que mientras que el uso cotidiano de internet para escuchar música o hacer búsquedas sobre temas de interés puede maximizar los resultados educativos, el uso de redes sociales debe limitarse tanto como sea posible para evitar dificultades en su proceso educativo (Ladron de Guevara et al., 2022),

Por último, muy recientemente, investigadores de la Universidad Autónoma de Nuevo León analizaron (Martínez-González, 2025) la relación entre el uso educativo y el uso recreativo de Internet y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. A partir de una revisión de literatura y de datos recientes sobre conectividad y hábitos de uso en México, su investigación describe el crecimiento de la infraestructura digital en la educación superior —con énfasis en la UANL y su contexto institucional— y se discuten las ventajas y desventajas del uso de Internet en la vida estudiantil. La revisión muestra que no es el número de horas de conexión lo que explica por sí mismo el rendimiento, sino la finalidad del uso: cuando predomina el uso académico (búsqueda de información, trabajo colaborativo, acceso a plataformas educativas), Internet se asocia con mayores oportunidades de aprendizaje y desarrollo de competencias digitales; en cambio, el uso recreativo intensivo (redes sociales, mensajería constante, videojuegos y entretenimiento) se vincula con distracciones, procrastinación y, en casos extremos, patrones cercanos a la adicción. Concluyen

que el entorno digital actúa como amplificador de otros factores personales e institucionales, y que las universidades requieren políticas y estrategias pedagógicas que orienten el uso formativo de Internet, fortalezcan la alfabetización digital crítica y atiendan el uso problemático que pueda afectar el bienestar y el desempeño académico del estudiantado.

Sobre el uso de las redes sociales

Al iniciar la segunda década del siglo XXI, Underwood y otros investigadores (2011), con base en el estilo de interacción de los individuos, identifican dos tipos de usuarios de las redes sociales: aquellos cuyo primer objetivo es auto-promoverse y aquellos que buscan mantener relaciones. ¿Existen patrones diferenciales entre ambos grupos respecto a sus conductas de auto-complacencia y de engaño? Se tomaron medidas de personalidad, conducta y actividad en Facebook de 113 estudiantes de licenciatura activos en esta plataforma. Los análisis de regresión mostraron que mientras una conducta de autopromoción fue previsible mediante toma de riesgos, una personalidad extrovertida y ausencia de interacciones de calidad; desviación social leve y baja fueron predicción de conductas de comunicación. Pero inesperadamente, el análisis de conglomerados identificó a tres, no a dos, distintos grupos de usuarios: el grupo de alta transmisión, el de alta comunicación y el de alta interacción. Aunque cada grupo interactuó con los otros conocidos, su estilo de interacción es diferente. El estilo de comunicación de los comunicadores apoyó la cohesión grupal a menudo a través del uso de “mentiras blancas” o aceite social, mientras que los otros dos grupos participaron en comportamientos engañosos, diseñados para auto-promoverse o para el engrandecimiento individual.

Uno de los medios sociales más populares entre los estudiantes universitarios es Facebook. La investigación realizada por Junco (2012) enfoca la relación entre el uso de Facebook y el compromiso académico, a diferencia de otros reportes que enfocan la relación entre esta plataforma y el desempeño académico. Con una muestra de 2,368 estudiantes, se examinaron las relaciones entre la frecuencia en el uso de Facebook, la participación en actividades de Facebook y el compromiso académico de tres maneras: una

escala de 19 reactivos del *National Survey of Student Engagement*, tiempo utilizado para la preparación de la clase y tiempo utilizado para las actividades curriculares. Los resultados indicaron que, mientras que el uso de Facebook no tuvo relación positiva como predictor de compromiso, la relación sí fue positiva como predictor de participación en actividades curriculares.

Arab y Diaz (2015) se interesaron en el impacto de las redes sociales en la adolescencia y realizaron una revisión teórica buscando establecer el vínculo entre las formas de utilizarlas y las características psicológicas individuales, los desarrollos previos de personalidad y el control parental. Se toma como punto de partida el desarrollo adolescente asociado a la construcción de la identidad juvenil en el contexto de un nuevo paradigma comunicacional (cibercomunicación), donde el límite entre lo público y lo privado se torna cada vez más difuso. Se expone la terminología propia de las redes sociales y se pone énfasis en las estrategias de supervisión y control adulto. Se detallan los aspectos positivos que las nuevas tecnologías ofrecen (diversas oportunidades de aprendizaje, entretenimiento, socialización, desarrollo de habilidades, creatividad y mejora de la motivación al aprendizaje, especialmente en adolescentes, entre otros) y los aspectos negativos asociados (distanciamiento afectivo, pérdida de límites en la comunicación y pérdida de la capacidad de escucha, entre otros). Este artículo destaca la necesidad de entregar y estimular modelos de comunicación social reales y una educación en el uso de las nuevas tecnologías. El objetivo es actualizar y orientar a profesionales de la salud sobre los aspectos positivos y negativos de las redes sociales en los adolescentes.

El estudio realizado por Shihui et al. (2019) se dedicó a explorar los efectos del uso de internet y Facebook en la distracción académica de los estudiantes. De acuerdo con estos autores, se eligió esta aplicación por considerarse que se ha convertido en un vehículo crítico en el que los jóvenes mantienen y extienden su presencia y conexiones sociales (con dos billones de usuarios en el mundo). Sin embargo, las demandas de socialización y procesamiento de información dispersa en Facebook pueden tener efectos que van en detrimento del desempeño académico de los estudiantes, aunque no pasan por alto el tiempo que también dedican a los juegos en línea y a las películas.

El estudio encontró que la distracción académica está asociada negativamente con el logro académico. Los estudiantes con uso diario altamente frecuente de Facebook, o de internet tienden a ser más distraídos en tareas académicas y con calificaciones más bajas en promedio (GPA). La distracción académica desempeña un papel mediador como efecto indirecto del uso de internet y Facebook en el logro académico de los estudiantes universitarios, por lo que se considera que es necesario promover una concientización y reflexión sobre el uso de internet y Facebook en un ambiente con un uso cada vez más intensivo de computadoras.

Muy recientemente se realizó una investigación teórica (Eddy Ives et al., 2025) sobre el impacto de las pantallas y las redes sociales en la salud mental en la infancia y adolescencia, por ser un tema que genera gran preocupación sobre su impacto sobre la salud física, mental y psicosocial, así como en el desarrollo. La tecnología podría ofrecer beneficios en aspectos concretos, pero el uso y el diseño actual conllevan riesgos significativos. Diversos estudios vinculan el uso de dispositivos electrónicos con un incremento en síntomas de ansiedad, depresión y conductas autolesivas, particularmente en personas con factores de vulnerabilidad preexistentes. El uso problemático de Internet, incluyendo la interacción con redes sociales y la exposición al ciberacoso, puede agravar trastornos psiquiátricos ya presentes. Por lo tanto, resulta fundamental que los profesionales de la salud adopten una postura preventiva, promoviendo la supervisión activa y estableciendo límites en el tiempo frente a las pantallas. La regulación del uso de dispositivos digitales debe ser una prioridad en el cuidado infantil, para proteger el bienestar físico, emocional y mental de los niños y adolescentes a corto, mediano y largo plazo.

Como se podrá observar a través de este breve recuento, las líneas de investigación que han producido publicaciones se pueden ubicar en torno al tiempo de dedicación a internet en general y en torno a las redes sociales en particular. Por lo que, para el caso de una primera aproximación, como la que aquí se reporta, el interés estuvo centrado en los tiempos de dedicación de los estudiantes tanto a internet en general como a las redes sociales en particular; sin embargo, a partir de las lecturas anteriores, se han ampliado las interrogantes hacia el tiempo dedicado al sueño y hacia la utilización simultánea de distintas pantallas.

Metodología

Aspectos metodológicos

Esta primera aproximación es de carácter exploratorio, con un enfoque cuantitativo, al buscar recopilar datos sobre el tiempo de dedicación de estudiantes a internet. Se diseñó y aplicó una encuesta en línea a estudiantes del campus Victoria, de la Universidad Autónoma de Tamaulipas, de las unidades académicas de Ciencias de la Educación y Humanidades, de Comercio y Administración, así como de Trabajo Social.

Se obtuvo respuesta de 286 cuestionarios de un universo de 4,607 estudiantes, correspondiente a un muestreo simple, con un nivel de confianza de 95% y un margen de error de 6% bastarían 253 cuestionarios para un tamaño de muestra aceptable.

Consideraciones éticas

El cuestionario garantiza el anonimato, la confidencialidad de los datos y la participación voluntaria con consentimiento informado. No se recogen datos sensibles, y los resultados son utilizados únicamente con fines académicos, además de que los autores declaran que esta investigación se condujo con ausencia de cualquier relación comercial o financiera que pudiera constituir un potencial conflicto de interés.

Resultados más significativos

- Casi la mitad de los estudiantes (43%) indicó dedicar a internet de cinco a siete horas diarias, mientras que un 23% manifestó dedicar más de ocho horas.
- Solamente 36% de los jóvenes indicó dormir de siete a ocho horas diarias, mientras que 47% solo de cuatro a seis horas.
- El 60% de ellos indica que su principal actividad en internet son las redes sociales

- Un tercio de estudiantes solo utiliza el celular, mientras que el resto utiliza distintas combinaciones de pantallas, aunque la mayor parte usa celular, computadora y televisión.

Discusión

Distintos comentarios se pueden desprender del análisis de los datos anteriores:

En primer lugar, se puede observar que casi la mitad de los estudiantes destina a internet un tiempo similar al que asisten a la universidad cada día; y más de una quinta parte destina lo correspondiente a una jornada laboral.

En segundo lugar, se observa que poco más de una tercera parte duerme el tiempo recomendado por la Organización Mundial de la Salud para las personas a partir de los 18 años, por lo que dos terceras partes de la muestra sufren déficit de sueño, con posibles consecuencias neurológicas y de aprendizaje.

En tercer lugar, más de la mitad indicó que su principal actividad en internet son las redes sociales, y utilizan más de un dispositivo simultáneamente.

Independientemente de los contenidos de su navegación por internet, la suma de los tiempos de esta, más los destinados a la asistencia a clases, más los de sueño, alimentación y transportación, no dejan espacio ni para la activación física o práctica de algún deporte ni tampoco para actividades de socialización, en una etapa de su vida en que estos son aspectos requeridos para su desarrollo físico, para afirmar sus rasgos de personalidad y carácter, así como para su desarrollo emocional. La activación física no puede ser virtual, ni la socialización virtual es real; en las redes los individuos muestran de sí solo aquellos rasgos elegidos para mostrar. Se trata de relaciones sociales deshumanizadas.

Conclusiones

Si bien surgen nuevas preguntas que requieren ser contestadas a partir de otras etapas de esta investigación, la conclusión más general que se infiere

de esta es que los estudiantes, por el tiempo que dedican a internet, están sacrificando tiempo para el sueño, para el desarrollo físico y la socialización; por lo que es muy posible que muchos de ellos no se encuentren en condiciones óptimas para el aprendizaje.

Si bien es posible que parte del tiempo de internet sea dedicado a complementar tareas escolares, es probable que las redes sociales tengan una atracción mayor de no existir un adecuado acompañamiento tanto para el tratamiento de contenidos como para la autogestión en la administración del tiempo.

Por otra parte, la universidad podría diseñar estrategias que incentiven la socialización de los estudiantes, a partir de la organización de actividades de difusión y extensión cultural y artística, en las que se promueva una amplia participación de los estudiantes en la vida universitaria.

Referencias

- Arab, E. y Diaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.rm-clc.2014.12.001>
- Çunkuş Köktaş, K., Keskin G., N. y Yiğitoğlu, T. (2024). Evaluation of internet addiction and relational variables among nursing students in Turkey during the COVID-19 pandemics. *Pandemic: Health Education & Behavior*, 51(3), 388-399. <https://doi.org/10.1177/10901981241230497>
- Dauda Omoyi, A. y Momoh, M. (2013). Time management of internet dependency among university students and its impact on academic performance. *European Journal of Business and Management*, 5(26).
- Eddy Ives, L. et al. (2025). Impacto de las pantallas y las redes sociales en la salud mental. *Anales de Pediatría*, 103(2). <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2025.503909>
- Hazelhurst, S., Johnson, Y. y Sanders, I. (2011). An empirical analysis of the relationship between web usage and academic performance in undergraduate students. En *Proceedings of the Annual Conference of the South African Computer Lecturer's Association* (pp. 29-37). Ballito. <https://arxiv.org/pdf/1110.6267>
- Human Education in the Third Millennium. (2024). *Educating humanity for the third millennium: A global declaration*.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2024). *Encuesta nacional sobre disponibilidad y uso de la información en los hogares*. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2025/endutih/ENDUTIH_24_RR.pdf
- Junco, R. (2012). The relationship between frequency of Facebook use, participation in

- Facebook activities and students engagement. *Computer & Education*, 58(1), 162-171. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.08.004>
- Kirschner, P. A. y Karpinski, A. C. (2010). Facebook and academic performance. *Computers and Human Behavior*, 26(6), 1237-1245. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.024>
- Ladrón de Guevara, M., López-Agudo, L. y Prieto-Latorre, C. (2022). Internet use and academic performance: An interval approach. *Education and Information Technologies*, (27), 11831-11873. <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11095-4>
- Marcuse, H. (2021). *El hombre unidimensional. Ensayo sobre la ideología de la sociedad industrial avanzada*. Planeta.
- Martínez-González, M. E. (2025). Uso educativo vs. uso recreativo de internet y su impacto en el rendimiento académico universitario. *International Journal of God Conscience*, 20(2), 1-47. [http://www.spentamexico.org/v20-n2/A27.20\(2\)1-47.pdf](http://www.spentamexico.org/v20-n2/A27.20(2)1-47.pdf)
- Ramírez, S., Gana, S., Garcés, S., Zúñiga, T., Araya, R. y Gaete, J. (2021). Use of technology and its association with academic performance and life satisfaction among children and adolescents. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.764054>
- Rodríguez, C. y Ramírez, E. (2021). Educación digital en México: Avances y desafíos tras la pandemia. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 12(33), 115-132.
- Sanchez, A. y Alemán, N. (2011). Uso académico y recreativo de internet en estudiantes universitarios. *Revista de Educación*, (354), 509-530. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2011-354-041>
- Selwin, N. (2012). *Education and technology: Key issues and debates*. Bloomsbury.
- Shihui, F. et al. (2019). The internet and Facebook usage on academic distraction of college students. *Computers & Education*, (134), 41-49. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.02.005>
- Underwood, J., Kerlin, L. y Farrington-Flint, L. (2011). The lies we tell and what they say about us: Using behavioural characteristics to explain Facebook activity. *Computers in Human Behaviour*, 27(5), 1621-1626. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.01.012>
- Yañez, J. C. (6 de diciembre de 2024). Consumo de pantallas en México: Jóvenes, escuela y rendimiento escolar. *El Diario de la Educación*. <https://eldiariodelaeducacion.com/2024/12/06/consumo-de-pantallas-en-mexicojovenes-escuela-y-rendimiento-escolar/>