

Social media, habits, and their relationship with academic performance in university students

Jose Quiñonez-Choquecota, Dr.¹, Mayda Yanira Flores-Quispe, Dra.², Cesar Julio Larico-Mamani, Dr.², Eduardo Flores-Condori, Dr.¹, David Heraclio Condori-Calla, Dr.¹, Eduardo Luis Flores-Quispe, Dr.³, y Franklin Rimachi-Jimenez, MSc.²

¹Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú, josequch@unap.edu.pe, eflores@unap.edu.pe, ingeperu26@gmail.com

²Universidad Nacional de Juliaca, Juliaca, Perú, mflores@unaj.edu.pe, laricoster@gmail.com, frimachij.doc@unaj.edu.pe

³Universidad Nacional de Moquegua, Ilo, Perú, efloresq@unam.edu.pe

Abstract– The objective of this research was to identify the forms of use of social media, lifestyle habits and identify whether there are links with academic performance. A structured self-administered questionnaire was applied to a sample of 588 undergraduate students from two public universities in Peru. To identify the relationships between variables, bivariate correlation analysis and hierarchical correlation analysis were performed. The results indicate that students are characterized by a lifestyle of few hours of sleep, very little time devoted to physical activity and considerable time devoted to social media for entertainment and non-academic purposes. Likewise, there is a direct relationship between the time spent on social media and the scale measuring excessive use of social media, which reveals that there are indications of excessive use of social media that would negatively affect academic performance.

Keywords– Academic performance, Lifestyle habits, Online education, Social media.

Digital Object Identifier: (only for full papers, inserted by LACCEI).

ISSN, ISBN: (to be inserted by LACCEI).

DO NOT REMOVE

Redes sociales, hábitos y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios

Jose Quiñonez-Choquecota, Dr.¹, Mayda Yanira Flores-Quispe, Dra.², Cesar Julio Larico-Mamani, Dr.², Eduardo Flores-Condori, Dr.¹, David Heraclio Condori-Calla, Dr.¹, Eduardo Luis Flores-Quispe, Dr.³, y Franklin Rimachi-Jimenez, MSc.²

¹Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú, josequch@unap.edu.pe, eflores@unap.edu.pe, ingeperu26@gmail.com

²Universidad Nacional de Juliaca, Juliaca, Perú, mflores@unaj.edu.pe, laricoster@gmail.com, frimachij.doc@unaj.edu.pe

³Universidad Nacional de Moquegua, Ilo, Perú, efloresq@unam.edu.pe

Resumen– El objetivo de esta investigación fue identificar las formas de uso de las redes sociales, los hábitos de estilo de vida e identificar si existen vínculos con el rendimiento académico. Se aplicó un cuestionario estructurado auto administrado a una muestra de 588 estudiantes de pregrado de dos universidades públicas del Perú. Para identificar las relaciones entre las variables, se realizó el análisis de correlación bivariado y el análisis de correlación jerárquico. Los resultados indican que los estudiantes se caracterizan por tener un estilo de vida de pocas horas de sueño, muy reducido tiempo que dedican a la actividad física y el tiempo que dedican a los medios sociales para fines de entretenimiento y fines no académico es considerable. Asimismo, existe una relación directa entre el tiempo dedicado a los medios sociales y la escala que mide el uso excesivo de las redes sociales, el cual revela que existen indicios de uso excesivo de las redes sociales que afectaría negativamente el rendimiento académico.

Palabras claves-- Educación virtual, Hábitos de estilos de vida, Medios sociales, Rendimiento académico.

Abstract– The objective of this research was to identify the forms of use of social media, lifestyle habits and identify whether there are links with academic performance. A structured self-administered questionnaire was applied to a sample of 588 undergraduate students from two public universities in Peru. To identify the relationships between variables, bivariate correlation analysis and hierarchical correlation analysis were performed. The results indicate that students are characterized by a lifestyle of few hours of sleep, very little time devoted to physical activity and considerable time devoted to social media for entertainment and non-academic purposes. Likewise, there is a direct relationship between the time spent on social media and the scale measuring excessive use of social media, which reveals that there are indications of excessive use of social media that would negatively affect academic performance.

Keywords-- Academic performance, Lifestyle habits, Online education, Social media.

I. INTRODUCCIÓN

El aislamiento por la emergencia sanitaria causada por enfermedad del COVID-19, ha obligado a los gobiernos a nivel mundial implementen mecanismos para que la educación universitaria se desarrolle de manera no presencial, por lo que los estudiantes y profesores han enfrentado situaciones complejas sin precedentes para adaptarse en un corto tiempo a las modalidades de enseñanza y aprendizaje no presencial, usando entornos virtuales. Fue una necesidad tener un ordenador o un teléfono inteligente que permita al estudiante

hacer llamadas, navegar por internet, interactuar en las redes sociales, ver noticias, usar aplicaciones de mensajería instantánea, jugar videojuegos, escuchar música, enviar o recibir correos electrónicos [1]. Los teléfonos móviles se han convertido en facilitadores funcionales de la comunicación interpersonal en nuestra vida cotidiana, que proporcionan una amplia gama de servicios relacionados con el entretenimiento, la información y la comunicación social. En la literatura, las investigaciones sobre el uso de teléfonos inteligentes y el éxito académico, tiene un predominio de resultados que apoyan una asociación negativa [2, 3].

Las redes sociales o medios sociales se entienden como un conjunto de sitios web y aplicaciones que permite a los usuarios crear, intercambiar, compartir, discutir información y comunicarse entre las personas. Los medios sociales se han convertido en una parte integral de la vida de todos los estudiantes universitarios y tienden a dedicar gran parte de su tiempo a los medios sociales tanto de día como de noche. Sin embargo, a pesar de sus grandes contribuciones a la adquisición de conocimientos, es necesario determinar si esas tecnologías se están utilizando para adquirir conocimientos o para otros fines que puedan provocar los efectos nocivos [4]. Dado que los estudiantes tienden a pasar más tiempo en los medios sociales con fines distintos a los educativos; esto tiende a causar distracción del entorno de aprendizaje, afectando su rendimiento académico, bajos niveles de atención, mayores tendencias a la distracción, bajas habilidades cognitivas y el bajo tiempo de sueño [5], pasar mucho tiempo en los sitios de los medios sociales puede llevar a una disminución en los niveles de actividad física [6]. Además, el uso excesivo de los medios sociales tiene efectos negativos en la salud mental y puede provocar depresión y ansiedad [6, 7]. Por lo tanto, debido a la alta demanda del uso de los medios sociales entre los estudiantes universitarios, es importante examinar los patrones de uso y la intensidad de uso de los medios sociales.

En la literatura, se ha evidenciado la existencia de otros factores en la vida de un estudiante universitario que se puede relacionar con su rendimiento académico, muchos de ellos se convierten en hábitos por la frecuencia en su práctica; una de ellas y la más resaltante está vinculada a los patrones de sueño, es decir las horas de descanso y su relación con el rendimiento académico [8, 9]. Asimismo, las actividades

distractoras, dedicar mayor tiempo a actividades de ocio y entretenimiento, afecta negativamente su rendimiento académico. Actualmente se ha revelado una amplia gama de consecuencias a causa enfermedad del COVID-19 en la salud mental de la población general, registrando cerca de una tercera parte del personal presentan insomnio vinculado con la ansiedad, depresión y estrés [10, 11].

En este estudio, analizamos la educación no presencial como consecuencia del aislamiento por la pandemia de la COVID-19 y el impacto de la tecnología actual en la vida de los estudiantes universitarios. El primer objetivo de esta investigación es identificar las características o patrones de uso de las redes sociales, los hábitos de estilo de vida y averiguar vínculos con el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de pregrado. El segundo objetivo fue determinar la relación entre el tiempo dedicado a las redes sociales, el uso excesivo de las redes sociales y el rendimiento académico de los estudiantes de universitarios.

II. MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación tiene una orientación cuantitativa, transversal con un muestreo no probabilístico de 612 estudiantes encuestados, la información poco común o ilógica se eliminaron usando graficas de dispersión, los cuales fueron 24 encuestas, en consecuencias el número total de participantes considerados fue de $n = 588$. Los participantes fueron estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de Juliaca - Puno y la Universidad Nacional del altiplano - Puno. De los 588 estudiantes, el 49.5% eran mujeres y el 50.5 % eran varones, sus edades estaban comprendidos entre 17 a 21 años, de los cuales 330 fueron del área de ingenierías y 258 de sociales. Los estudiantes estaban matriculados entre 5 a 7 cursos. Los datos fueron recopilados mediante una encuesta aplicada en el mes setiembre del 2021 al finalizar el ciclo académico 2021-II, a través de un cuestionario realizado en Google Formularios, que fue estructurado de carácter anónimo que el estudiante se auto administró vía correo electrónico. Para respetar la confidencialidad de los datos la investigación, se solicitó el consentimiento informado a cada uno de los participantes antes de haber recibido información sobre la investigación para completar la encuesta.

Los estudiantes completaron el cuestionario auto informado de tres partes:

En la primera parte, se utilizó la escala demográfica, para recopilar información sobre edad, género, área de estudio y universidad en la que estudia.

En la segunda parte, se utilizó la escala del tiempo de uso del teléfono inteligente y el tiempo dedicado a los medios sociales (en horas por día), hábitos de estilo de vida y la calificación final promedio del ciclo. Fueron 7 ítems con escala de Likert de 5 opciones (tabla I). Las plataformas de medios sociales que se consideraron fueron: Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram y Twitter.

En la tercera parte, se utilizó es una escala (escala S) para evaluar el uso excesivo de aplicaciones de medios sociales desarrollada por Ding [12], que fueron 7 ítems (ver tabla 2), cada ítem de tipo Likert de 5 opciones, que fue codificada de la forma, (1) muy en desacuerdo y (5) muy de acuerdo.

De forma adicional a la encuesta, la información sobre el tiempo de uso del teléfono inteligente y el tiempo dedicado a los medios sociales se recogieron de forma objetiva mediante las capturas de pantalla de la aplicación YourHour para Android, las capturas de pantalla se solicitaron a los participantes para que adjunten al formulario, esta información sirvió para contrastar la información. El análisis estadístico de los datos se realizó con SPSS 24 y MS Excel.

III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A. Descripción del estudio

El resumen de los aspectos descriptivos de los hábitos de vida, como las horas de sueño promedio por día, y las horas dedicadas a la actividad física o deportiva por semana se tiene en la fig. 1. Las horas de sueño de un buen porcentaje (46%) de estudiantes fue menor a 6 horas, no obstante, las comendaciones de duración del tiempo de sueño de la National Sleep Foundation (NSF) de los estados unidos [13] señala que las horas de sueño recomendado para los jóvenes adultos de 18 a 25 años es de 7 a 9 horas por día, es decir, los participantes en promedio duermen pocas horas. Además, se observó que la mayoría de los estudiantes el tiempo que dedicaban a las actividades físicas o deportivas fue menor a 2.5 horas a la semana, esto era de esperarse debido a restricciones o aislamiento social que hubo la pandemia a causa de la COVID-19, sin embargo, la organización mundial de la salud (WHO) recomienda como mínimo 2.5 hora/semana [14, 15], este factor es independientemente de rendimiento académico.

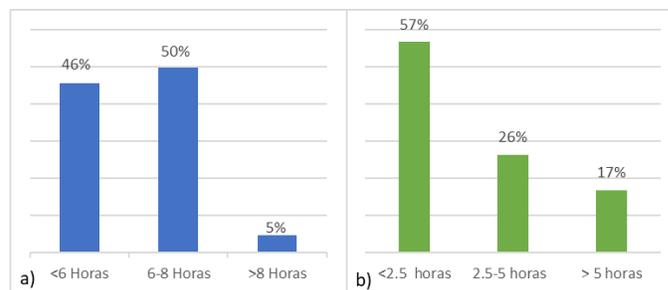


Fig. 1 a). Horas de sueño promedio por día. b) Horas dedicado a la actividad física o deportiva por semana.

Otro aspecto a revelar es que, la mayor parte de las mujeres dedica mayor tiempo a los medios sociales que los varones (ver fig. 2). De la fig. 2 se observa que existe una cantidad considerable de estudiantes (41%) dedica el tiempo mayor o igual a 5 horas. Además, la intensidad o frecuencia por hora con la que usan su teléfono inteligente para los medios sociales es que en promedio hacen una vez por hora.

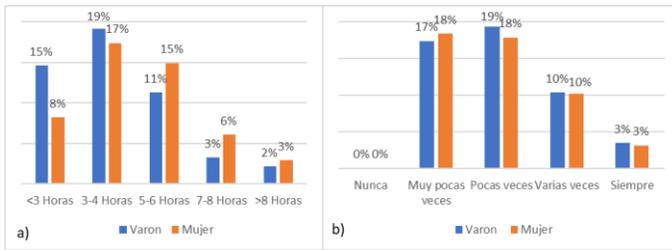


Fig. 2 a) Tiempo dedicado a los medios sociales por día. b) Frecuencia de uso del teléfono inteligente para los medios sociales.

Los participantes informaron que los medios sociales que mayormente utilizan fueron: el WhatsApp (37%), Facebook (24%), y YouTube (21%). Los principales motivos para utilizar fueron: chatear y comunicarse (43%) y seguir noticias recientes (38%) como se aprecia en la fig. 3. Es importante también enfatizar que la mayoría de los estudiantes (31%) señalan que el uso de horas promedio por día de su teléfono móvil de 5-6 horas y un 18% que indican que dicho uso es mayor a 8 horas, esta última es una cantidad preocupante que puede manifestarse de forma negativa como uso excesivo de los medios sociales.

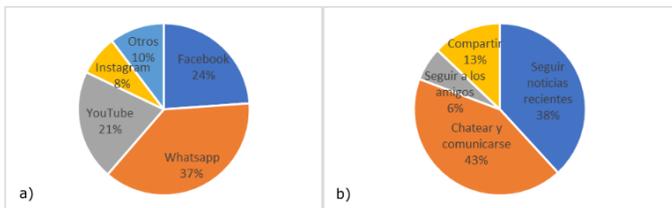


Fig. 3 Uso de los medios sociales. a) Medios sociales más utilizadas. b) Motivaciones principales para los que utiliza los medios sociales.

B. Análisis de correlaciones entre variables

1) *Las redes sociales, hábitos de estilos de vida y rendimiento académico:* En la segunda y tercera columna de la Tabla I se resume los promedios (AV) y la desviación estándar (SD) de los participantes, ellos tienen las siguientes características en promedio por día:

1. El tiempo uso del teléfono inteligente (TSU) por día fue de 5 a 6 horas (SD = 1.211).
2. El tiempo en los medios sociales (TSM) fue de 3 a 4 horas (SD = 1.058).
3. El tiempo de sueño (ST) fue de 5 a 6 horas (SD = 0.431).
4. El tiempo dedicado al autoestudio (TDS) fue de 3 a 4 horas (SD = 0.761).
5. Tiempo dedicadas a las actividades físicas (TDP) fue menor a 2.5 horas (SD = 0.760).
6. La frecuencia de uso de los medios sociales por hora (FUS) fue, pocas veces por hora (SD = 0.959).
7. El promedio de las calificaciones finales (FGP) de los cursos del último ciclo fue de 13 a 15 puntos de 20 puntos (SD = 0.622).

Para identificar las características de uso de los medios sociales, los hábitos de estilo de vida y buscar relaciones con

el rendimiento académico se efectuó con la segunda parte de la encuesta. Para esta escala de 7 ítems se calculó el alfa de Cronbach para medir la fiabilidad interna, el cual fue 0.571 que se considera aceptable. Se realizó el análisis de las correlaciones bivariados entre los hábitos de vida o estilos de vida, el uso de los sociales, el tiempo de uso del teléfono inteligente y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios que se muestra en la tabla I. El coeficiente de correlación considerado para medir el nivel de correlación fue el coeficiente de Pearson, para las correlaciones entre las variables se muestra en la tabla I.

TABLA I
COEFICIENTE DE CORRELACIONES DE PEARSON BILATERALES PARA LA ESCALA DE HÁBITOS

	AV	SD	1	2	3	4	5	7	8
1. TSU	3.13	1.21	1						
2. TSM	2.36	1.06	0.45 **	1					
3. ST	1.75	0.43	-0.03	-0.01	1				
4. TDS	2.15	0.76	0.06	0.04	-0.12 **	1			
5. TDP	1.6	0.76	-0.06	-0.04	-0.01	0.02	1		
6. FUS	2.88	0.96	0.20 **	0.35 **	-0.10 **	-0.06	-0.06	1	
7. FGP	3.07	0.62	0.05	0.08	-0.06	0.11 **	0.08	0.1	1

*. La correlación es significativa al nivel del 0.05 (bilateral).

**.. La correlación es significativa al nivel del 0.01 (bilateral).

De la tabla I se observa que, las horas de uso del teléfono inteligente se correlaciona positivamente con las horas dedicada a los medios sociales y la frecuencia de uso del celular para los medios sociales con un nivel de significancia del 1%. Las horas dedicadas a los medios sociales se correlaciona positivamente con la frecuencia de uso del celular para los medios sociales a un nivel de significancia del 1%. Las horas de sueño se correlaciona negativamente con las horas dedicadas al autoestudio y la frecuencia de uso del celular para los medios sociales con un nivel de significancia del 1% y 5% respectivamente. El tiempo dedicado al autoestudio se correlaciona positivamente con el promedio de las calificaciones finales con un nivel de significancia del 1%.

De las correlaciones mostradas en la tabla I podemos destacar que los participantes dedican un tiempo considerable a los medios sociales y la frecuencia con la que usan los teléfonos inteligentes se relaciona con el tiempo de uso de su teléfono inteligente, en consecuencia, una mayor frecuencia de uso de teléfonos inteligentes puede interferir al desempeño de las actividades habituales relacionadas al académico [5]. Las horas de sueño es afectado negativamente por el tiempo dedicado al estudio por los estudiantes lo cual hace presumir que, ellos estudian mayormente por las noches, y que las horas de sueño es afectado negativamente por la frecuencia de uso del celular para fines sociales que es mayormente probable que suceda por las noches. Por otro lado, el rendimiento académico solo se relaciona con el tiempo dedicado al autoestudio como podría ser usual, sin embargo, no se puede precisar si el rendimiento académico se relaciona positiva o

negativamente con el uso del teléfono inteligente o el uso de los medios sociales, y este resultado se puede atribuir a que TSU y FGP tienen mayor desviación estándar.

2) *El uso excesivo de aplicaciones de los medios sociales y rendimiento académico:* Para determinar si los estudiantes hacen uso excesivo de los medios sociales y relacionar con el rendimiento académico se han considerado la tercera parte de la encuesta como se observa en la tabla II. En esta parte del estudio, se calculó el valor del alfa de Cronbach para la fiabilidad de la escala de 9 ítems, el cual fue 0.876 que indica que el instrumento es confiable. Las variables de esta escala, consideradas para las correlaciones fueron: Tiempo de uso de los medios sociales (TSM), Promedio de calificaciones finales del ciclo (FGP), Paso mucho tiempo a diario en aplicaciones sociales (1S), Prefiero transmitir mis sentimientos a través de plataformas web o aplicaciones de medios sociales en lugar de la comunicación cara a cara (2S), No puedo resistir el impulso de buscar actualizaciones de mensajes en aplicaciones sociales (3S), Siempre respondo a los mensajes de las aplicaciones sociales en el momento (4S), Por lo general, me acuesto tarde después de usar aplicaciones sociales en la cama (5S), Estoy dispuesto a ajustar mi horario diario para mis amigos de Internet (6S), No me gusta que mis padres o mi enamorado(a) me vean conversando en Internet (7S).

TABLA II
COEFICIENTE DE CORRELACIONES DE PEARSON BILATERALES PARA LA ESCALA DE USO EXCESIVO

	TSM	FGP	1S	2S	3S	4S	5S	6S	7S
TSM	1								
FGP	0.08	1							
1S	0.39 **	0.02	1						
2S	0.15 **	-0.04	0.38 **	1					
3S	0.27 **	-0.06	0.51 **	0.55 **	1				
4S	0.22 **	-0.06	0.47 **	0.41 **	0.54 **	1			
5S	0.26 **	-0.02	0.59 **	0.37 **	0.49 **	0.53 **	1		
6S	0.11 **	-0.02	0.30 **	0.34 **	0.38 **	0.45 **	0.40 **	1	
7S	0.11 **	-0.01	0.31 **	0.36 **	0.39 **	0.36 **	0.38 **	0.32 **	1

** La correlación es significativa al nivel del 0,01 (bilateral).

De las correlaciones en la tabla II, cabe destacar que las respuestas de los estudiantes están entre desacuerdo y ni en acuerdo ni en desacuerdo, con SD en promedio de 1.1. Otro aspecto que destacar, es que todas las variables de esta escala que indica el uso excesivo de los medios sociales se correlacionan entre todos con un nivel de significancia del 1%, esto demuestra la consistencia de la escala. El tiempo de uso por día del teléfono inteligente se correlacionan directamente con todas las preguntas de esta escala con un nivel de significancia del 1%, en consecuencia, el tiempo de uso del teléfono inteligente que los estudiantes han informado se

relaciona positivamente con las preguntas para identificar el uso excesivo de los medios sociales. Por otro lado, al correlacionarlos estas variables de la escala con las notas finales del ciclo, se observa que no existe una relación significativa, sin embargo, los coeficientes de Pearson todos son negativo, en consecuencia, se puede deducir que el uso excesivo de los medios sociales con fines no académicos afectaría negativamente como se señala en la literatura [2].

De forma adicional, se realizó el análisis de regresión jerárquica, donde la variable dependiente fue tiempo dedicado a los medios sociales (TSM) y las variables dependientes fueron 1S, 2S, 3S 4S, 5S, 6S, 7S. El valor del estadístico de Durbin-Watson fue 1.992, lo que indica que los residuos no estaban correlacionados y que el supuesto de independencia de los predictores era válido. Los modelos de regresión cuyos predictores fueron significativos se muestran en la tabla III.

TABLA III
MODELOS RELEVANTES DEL ANÁLISIS DE REGRESIÓN JERÁRQUICO DE LA VARIABLE TSM CON LAS VARIABLES DE USO EXCESIVO DE LOS MEDIOS SOCIALES

Modelo		β	SD	Valor t	Valor P	R ²
1	(Constante)	1.328	0.108	12.267	0.000	0.153
	1S	0.349	0.034	10.290	0.000	
2	(Constante)	1.247	0.115	10.826	0.000	0.159
	1S	0.309	0.039	7.868	0.000	
	3S	0.087	0.042	2.049	0.041	

Los coeficientes del primer modelo tienen una significancia mayor al 1%, el cual indica que el modelo predice una fuerte relación entre el tiempo dedicado a los medios sociales y la variable, estoy mucho tiempo a diario en aplicaciones sociales (1S). En el segundo modelo se agrega la variable, no puedo resistir el impulso de buscar actualizaciones de mensajes en aplicaciones sociales (3S) con una significancia al nivel del 5%. En consecuencia, Los estudiantes dedican considerablemente su tiempo a los medios sociales y son conscientes de ello, además el motivo principal por la que frecuentan es por las actualizaciones de noticias o de información.

IV. DISCUSIÓN

Los teléfonos móviles inteligentes pueden ser de gran apoyo en el entorno académico al proporcionar una comunicación fácil y rápida y para buscar información relevante en la educación no presencial o en línea, es posible explicar su influencia negativa o positivas a través de la distracción y las implicaciones en la salud y el rendimiento académico. Los resultados de nuestro estudio con respecto a identificar las características de uso de los medios sociales, hábitos de estilos de vida y sus correlaciones con rendimiento académico, demuestran que los estudiantes dedican en promedio de 5 a 6 hora/día al uso de sus teléfonos inteligentes y de 3 a 4 horas/día para los medios sociales (principalmente

WhatsApp Facebook y YouTube), entre ellos, las mujeres dedican ligeramente más tiempo que los varones, este resultado concuerda con los de Tangmunkongvorakul [16]. Se observó que los estudiantes dedican mayor cantidad de tiempo en los medios sociales que puede tener una influencia negativa en el rendimiento académico cuando se utiliza con fines no académicos, coincidiendo con lo informado por otros autores [4, 8, 17-19]. También es importante destacar que no existe una asociación estadísticamente significativa entre el uso de teléfonos inteligentes y el rendimiento académico de universitarios posiblemente por el hecho de que los medios sociales en la educación en línea permiten la comunicación entre los estudiantes, los profesores y las autoridades y se hace indispensable en nuestras vidas. Con respecto a las horas de sueño, un resultado revelador es que los estudiantes duermen de 5 a 6 horas/día en promedio, este resultado está fuera de lo recomendado por la (NSF), que afectaría negativamente en la vida de los estudiantes universitarios, además las horas de sueño está negativamente relacionado con quienes usan con mayor frecuencia los medios sociales, en consecuencia, podemos inferir que mayormente reducen sus horas de sueño por dedicar más tiempo a los medios sociales que también asevera Kolhar [8]. En contraste con la literatura, estos resultados demostrarían las asociaciones negativas entre la calidad de sueño, salud mental, aptitud física y el rendimiento académico [2, 7, 9]. Además, Sewell [20] informó que la actividad física puede mejorar la cognición al mejorar el sueño, que sería muy importante considerar.

Un factor significativo vinculado al rendimiento académico es el tiempo dedicado al estudio, los resultados indica que existe una asociación significativa positiva entre estos dos factores. Los estudiantes revelaron también, que es muy escaso el tiempo que actividad física, que se asocia directamente al aislamiento o confinamiento a causa de la pandemia, que cambiaron drásticamente sus estilos de vida [1, 10, 11].

Por otro lado, se intentó determinar si los estudiantes hacen el uso excesivo las redes sociales y la influencia en el rendimiento académico. Los resultados revelan que el tiempo dedicado a los medios sociales está se correlaciona significativamente de forma positiva con las variables de esta escala S [12], además los resultados del análisis de regresión jerárquico revelan que los estudiantes dedican un tiempo considerable a los medios sociales y son conscientes de ello, además el motivo principal por la que frecuentan es por las actualizaciones de noticias o de información. En consecuencia, podríamos inferir que existiría un uso excesivo de los medios sociales por los estudiantes universitarios, que se confirma con lo informado por Ting [10] y Kolhar [8].

Las limitaciones detectadas en esta investigación, están vinculadas a posible subjetividad de las de las respuestas auto informadas realizadas por los estudiantes, por lo que se sugiere realizar investigaciones futuras con instrumentos en su mayor parte objetivas. En relación al promedio de las notas finales que informaron los estudiantes es puede ser también subjetivo, del mismo modo, las calificaciones finales que los

profesores asignan al estudiante en la educación virtual probablemente no revelarían el aprendizaje real o autentico del estudiante, dado que no se tiene desarrollado los mecanismos y las estrategias digitales pertinentes para la enseñanza de los profesores y el aprendizaje de los estudiantes [21]. En este trabajo no se consideró el nivel socioeconómico de los estudiantes el cual puede probablemente jugar un rol importante para caracterizar los hábitos de estilos de vida.

Los estudiantes pueden tener diferentes formas de usar las redes sociales y hábitos de estilo de vida, sin embargo, con los hallazgos de este estudio, se recomienda que las universidades identifiquen, al inicio del año académico, los perfiles de estudiantes que podrían estar en riesgo de bajo rendimiento académico relacionado con el uso excesivo del teléfono inteligente. En consecuencia, aquellos estudiantes con signos de riesgo, deben recibir un apoyo oportuno para mejorar su desempeño. Una detección temprana de estudiantes en riesgo permitiría disminuir bajos rendimientos en los estudiantes.

V. CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos indican signos de alerta sobre la frecuencia de uso de las redes sociales, existe una relación directa del uso del teléfono inteligente y factores que mide el uso excesivo de los medios sociales, que tendría un efecto negativo en el rendimiento académico en la educación no presencial o en línea. Los hábitos de estilos de vida de los estudiantes se caracterizan por las pocas horas de sueño menores al recomendado, muy reducido tiempo dedicado a la actividad física y los estudiantes dedican un considerable tiempo a los medios sociales para fines de entretenimiento y fines no académico. Estas alteraciones experimentadas por los universitarios inciden en un rendimiento académico de forma desfavorable cuando el uso es con fines no académicos y afectando la duración del sueño. Además, las consecuencias negativas pueden alcanzar a nivel social y psicológico que deben de ser consideradas para tomar medidas preventivas y de apoyo oportuno.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a los profesores y estudiantes de, la Universidad Nacional del Altiplano - Puno y la Universidad Nacional de Juliaca por el apoyo brindado en la ejecución de la investigación.

REFERENCIAS

- [1] S. H. Kim and S. Park, "Influence of learning flow and distance e-learning satisfaction on learning outcomes and the moderated mediation effect of social-evaluative anxiety in nursing college students during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study," *Nurse Educ Pract*, vol. 56, p. 103197, Sep 6 2021, doi: 10.1016/j.nepr.2021.103197.
- [2] S. Amez and S. Baert, "Smartphone use and academic performance: A literature review," *International Journal of Educational Research*, vol. 103, 2020, doi: 10.1016/j.ijer.2020.101618.
- [3] G. A. Abbasi, M. Jagaveeran, Y.-N. Goh, and B. Tariq, "The impact of type of content use on smartphone addiction and academic

- performance: Physical activity as moderator," *Technology in Society*, vol. 64, 2021, doi: 10.1016/j.techsoc.2020.101521.
- [4] A. M. Bhandarkar, A. K. Pandey, R. Nayak, K. Pujary, and A. Kumar, "Impact of social media on the academic performance of undergraduate medical students," *Med J Armed Forces India*, vol. 77, no. Suppl 1, pp. S37-S41, Feb 2021, doi: 10.1016/j.mjafi.2020.10.021.
- [5] I. Bou-Hamad, "The impact of social media usage and lifestyle habits on academic achievement: Insights from a developing country context," *Children and Youth Services Review*, vol. 118, 2020, doi: 10.1016/j.chilyouth.2020.105425.
- [6] X. Zhai et al., "Associations among physical activity and smartphone use with perceived stress and sleep quality of Chinese college students," *Mental Health and Physical Activity*, vol. 18, 2020, doi: 10.1016/j.mhpa.2020.100323.
- [7] O. Sapci, J. D. Elhai, A. Amialchuk, and C. Montag, "The relationship between smartphone use and students` academic performance," *Learning and Individual Differences*, vol. 89, 2021, doi: 10.1016/j.lindif.2021.102035.
- [8] M. Kolhar, R. N. A. Kazi, and A. Alameen, "Effect of social media use on learning, social interactions, and sleep duration among university students," *Saudi J Biol Sci*, vol. 28, no. 4, pp. 2216-2222, Apr 2021, doi: 10.1016/j.sjbs.2021.01.010.
- [9] A. Maestro-Gonzalez, M. Sanchez-Zaballos, M. P. Mosteiro-Diaz, and D. Zuazua-Rico, "Quality of sleep among social media users during the lockdown period due to COVID-19 in Spain," *Sleep Med*, vol. 80, pp. 210-215, Apr 2021, doi: 10.1016/j.sleep.2021.01.050.
- [10] C. H. Ting and C. Essau, "Addictive behaviours among university students in Malaysia during COVID-19 pandemic," *Addict Behav Rep*, vol. 14, p. 100375, Dec 2021, doi: 10.1016/j.abrep.2021.100375.
- [11] K. Chaturvedi, D. K. Vishwakarma, and N. Singh, "COVID-19 and its impact on education, social life and mental health of students: A survey," *Child Youth Serv Rev*, vol. 121, p. 105866, Feb 2021, doi: 10.1016/j.chilyouth.2020.105866.
- [12] J.-E. Ding et al., "Development Of A Smartphone Overuse Classification Scale," *Addiction Research & Theory*, vol. 27, no. 2, pp. 150-155, 2018, doi: 10.1080/16066359.2018.1474204.
- [13] M. Hirshkowitz et al., "National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary," *Sleep Health*, vol. 1, no. 1, pp. 40-43, Mar 2015, doi: 10.1016/j.sleh.2014.12.010.
- [14] WHO, "Global Recommendations on Physical Activity for Health," Geneva-Switzerland. WHO Editions, 2010.
- [15] J. J. Crespo-Salgado, J. L. Delgado-Martin, O. Blanco-Iglesias, and S. Aldecoa-Landesa, "Basic guidelines for detecting sedentarism and recommendations for physical activity in primary care," *Aten Primaria*, vol. 47, no. 3, pp. 175-83, Mar 2015, doi: 10.1016/j.aprim.2014.09.004. Guia basica de deteccion del sedentarismo y recomendaciones de actividad fisica en atencion primaria.
- [16] A. Tangmunkongvorakul et al., "Factors associated with smartphone addiction: A comparative study between Japanese and Thai high school students," *PLoS One*, vol. 15, no. 9, p. e0238459, 2020, doi: 10.1371/journal.pone.0238459.
- [17] W. W. F. Lau, "Effects of social media usage and social media multitasking on the academic performance of university students," *Computers in Human Behavior*, vol. 68, pp. 286-291, 2017, doi: 10.1016/j.chb.2016.11.043.
- [18] L. Zhao, "The impact of social media use types and social media addiction on subjective well-being of college students: A comparative analysis of addicted and non-addicted students," *Computers in Human Behavior Reports*, vol. 4, 2021, doi: 10.1016/j.chbr.2021.100122.
- [19] O. J. Sunday, O. O. Adesope, and P. L. Maarhuis, "The effects of smartphone addiction on learning: A meta-analysis," *Computers in Human Behavior Reports*, vol. 4, 2021, doi: 10.1016/j.chbr.2021.100114.
- [20] K. R. Sewell, K. I. Erickson, S. R. Rainey-Smith, J. J. Peiffer, H. R. Sohrabi, and B. M. Brown, "Relationships between physical activity, sleep and cognitive function: A narrative review," *Neurosci Biobehav Rev*, vol. 130, pp. 369-378, Sep 11 2021, doi: 10.1016/j.neubiorev.2021.09.003.
- [21] M. T. Hebebcı, Y. Bertiz, and S. Alan, "Investigation of Views of Students and Teachers on Distance Education Practices during the

Coronavirus (COVID-19) Pandemic," *International Journal of Technology in Education and Science*, vol. 4, no. 4, pp. 267-282, 2020, doi: 10.46328/ijtes.v4i4.113.