

CALIDAD DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE MEDICINA

QUALITY OF LIFE AND ITS RELATIONSHIP WITH ACADEMIC

PERFORMANCE IN MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Ma. Luisa Reyes Valdéz*, Miriam Janet Cervantes López*,

Jaime Cruz Casados*, Arturo Llanes Castillo*

Universidad Autónoma de Tamaulipas*, México

Correspondencia: mcervantes@docentes.uat.edu.mx

Resumen

La calidad de vida y el rendimiento académico son dos aspectos fundamentales en la vida de los estudiantes universitarios, que pueden influir significativamente en su bienestar y éxito educativo. El objetivo de esta investigación fue identificar patrones de conexión entre la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Es un estudio descriptivo, transversal y analítico. Los datos se recabaron a través del Inventario de Calidad de Vida y Salud (InCaViSa) aplicado a una muestra no aleatoria de 50 estudiantes de medicina. Los resultados muestran relación significativa entre la dimensión redes sociales y el rendimiento académico, por lo que es de suma importancia que se aborde el bienestar social de los estudiantes en las instituciones educativas.

Palabras clave: calidad de vida, rendimiento académico, bienestar, estudiantes, medicina

Abstract

Quality of life and academic performance are two fundamental aspects in the lives of university students, which can significantly influence their well-being and educational success. The objective of this research was to identify connection patterns between quality of life and academic performance of university students. It is a descriptive, cross-sectional and analytical study. The data were collected through the Quality of Life and Health Inventory (InCaViSa) applied to a non-random sample of 50 medical students. The results show a significant relationship between the social networks dimension and academic performance, so it is of utmost importance that the social well-being of students in educational institutions is addressed.

Keywords: quality of life, academic performance, well-being, students, medicine

Introducción

La calidad de vida, como concepto central en el estudio del bienestar humano, ha sido objeto de numerosas investigaciones a nivel internacional, nacional y local (Ángeles et al, 2021). Desde su introducción como un constructo científico en el siglo XX, ha evolucionado para abarcar diversas dimensiones que incluyen la salud física, mental y social. Su importancia reside en que, además de ser una herramienta para evaluar el estado general de salud, es un objetivo que guía políticas públicas y estrategias en sectores como la educación, la salud y el trabajo (Ramírez et al., 2020).

A nivel internacional, la calidad de vida ha sido considerada un indicador clave para evaluar el bienestar de las poblaciones, especialmente en entornos educativos, donde factores como el estrés, la carga académica y

el entorno social pueden impactar de manera significativa (Salas, 2020). Estudios realizados en diversos contextos muestran que los estudiantes universitarios, especialmente aquellos que cursan carreras demandantes como medicina, experimentan mayores niveles de estrés y disminución de la calidad de vida, lo que puede afectar su rendimiento académico (López et al., 2020). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la calidad de vida incluye la percepción de una persona sobre su posición en la vida, considerando factores culturales, objetivos personales y expectativas sociales. Esta definición refuerza la necesidad de analizar no solo aspectos de salud física, sino también las relaciones sociales, la independencia y el entorno cultural de los estudiantes (Zuñiga et al., 2021).

En estudios internacionales recientes, se ha encontrado que los estudiantes de medicina tienen una mayor predisposición a padecer problemas de salud mental en comparación con otros estudiantes universitarios. Investigaciones en universidades de Europa y América Latina revelan que estos estudiantes enfrentan elevados niveles de ansiedad, depresión y agotamiento emocional (burnout) debido a la presión académica y las expectativas profesionales (Colombre et al., 2021; Estrada et al., 2021). Estos problemas de salud mental no solo afectan la calidad de vida de los estudiantes, sino también su rendimiento académico, lo que subraya la importancia de intervenir a nivel institucional para garantizar el bienestar integral de esta población.

A nivel nacional, en México, la calidad de vida de los estudiantes universitarios también ha sido motivo de preocupación. En investigaciones realizadas en universidades públicas y privadas, se ha documentado que los estudiantes enfrentan múltiples desafíos que pueden comprometer su salud física y mental. Veramendi et al. (2020) encontraron que los

estudiantes universitarios en México tienden a desarrollar hábitos de vida poco saludables, como la falta de ejercicio físico, una dieta inadecuada y el consumo de sustancias nocivas, en respuesta al estrés académico. Estos factores, en conjunto, contribuyen a una disminución de la calidad de vida, afectando tanto su bienestar personal como su desempeño académico.

En el ámbito educativo, la calidad de vida ha sido objeto de estudio especialmente en el contexto universitario, donde la transición desde la adolescencia hacia la adultez plantea una serie de desafíos que pueden afectar tanto el bienestar como el rendimiento académico de los estudiantes (Veramendi et al., 2020). La etapa universitaria se caracteriza por la adquisición de hábitos de vida que influirán en la salud y el bienestar a lo largo de la vida adulta, lo que resalta la importancia de promover entornos educativos que fomenten estilos de vida saludables, tanto en lo físico como en lo emocional (Estrada et al., 2021). En este contexto, la salud mental y social emerge como una dimensión clave, debido a las presiones y exigencias propias del entorno universitario, especialmente en carreras como la medicina (Delannays et al., 2020), donde la carga académica y el estrés pueden impactar de manera negativa en el bienestar general (Rodríguez & Meras, 2022).

Particularmente, en los estudiantes de medicina, se ha documentado que la carga académica y el ambiente altamente competitivo aumentan el riesgo de sufrir problemas de salud mental (Carmona et al., 2023). En un estudio reciente sobre estudiantes de medicina en universidades mexicanas, Huerta (2022) señala que los niveles de ansiedad y depresión son significativamente mayores en estos estudiantes en comparación con otras disciplinas, debido a las largas jornadas de estudio, la presión por obtener buenas calificaciones y las expectativas sociales y familiares.

Diversos estudios han señalado que la calidad de vida de los estudiantes universitarios de medicina no solo está influenciada por factores relacionados con la salud física, sino también por elementos como las relaciones interpersonales, el manejo del estrés y la satisfacción con su entorno académico (Carmona et al., 2023). Estos factores juegan un rol crucial en la capacidad del estudiante para enfrentar las demandas de la carrera, lo que a su vez puede influir en su rendimiento académico, por lo que la conexión entre bienestar y éxito académico se ha documentado ampliamente en la literatura, destacando la necesidad de que las instituciones educativas promuevan programas y políticas que consideren el bienestar integral del estudiante como una vía para mejorar su desempeño académico (Quinapallo et al., 2021).

En el presente estudio, se adopta una aproximación integral para explorar la relación entre calidad de vida y rendimiento académico en estudiantes universitarios de medicina. Para evaluar esta relación (León, 2020), se utilizó el Inventario de Calidad de Vida y Salud (InCaViSa), un instrumento validado que ha sido ampliamente empleado en investigaciones previas para medir el bienestar y la salud percibida en diferentes poblaciones (Riveros & Del Águila, 2009). El InCaViSa es una herramienta útil en el ámbito universitario, ya que abarca diversas dimensiones relevantes para la calidad de vida, como el bienestar físico, las relaciones sociales, el desempeño académico y la salud mental. Su uso en este contexto permite obtener una visión más completa de los factores que influyen en el bienestar y rendimiento de los estudiantes de medicina.

Además, es importante señalar que el rendimiento académico no se limita únicamente a los resultados en exámenes o evaluaciones formales, sino

que implica una serie de habilidades interpersonales y emocionales que son necesarias para que los estudiantes puedan gestionar de manera efectiva las demandas académicas (Narváez, Tobar & González, 2022). Las investigaciones sugieren que los estudiantes con un bajo rendimiento académico frecuentemente presentan niveles altos de estrés, ansiedad y otros problemas de salud mental, los cuales, a su vez, comprometen su calidad de vida (Toral et al., 2023). En este sentido, el análisis de la calidad de vida de los estudiantes de medicina puede proporcionar información valiosa para el diseño de intervenciones que no solo mejoren su bienestar, sino que también promuevan su éxito académico (Fernández, 2022).

Por lo tanto, el objetivo de este estudio es medir la relación entre las distintas dimensiones de la calidad de vida según el InCaViSa y el rendimiento académico en estudiantes de medicina de una universidad pública en Tamaulipas. Al explorar estas relaciones, se busca proponer posibles intervenciones que puedan mejorar tanto el bienestar personal como el desempeño académico, contribuyendo de esta manera al desarrollo integral de los estudiantes.

Metodología

El presente estudio se llevó a cabo con un enfoque cuantitativo, utilizando un diseño descriptivo, transversal y analítico, con el objetivo de identificar la relación entre la calidad de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de medicina. A través de la recolección y análisis de datos numéricos, se buscó establecer patrones y correlaciones entre diversas dimensiones de la calidad de vida, evaluadas mediante el Inventario de Calidad de Vida y Salud (InCaViSa), y el rendimiento académico de los estudiantes seleccionados para el estudio.

El diseño de la investigación fue no experimental, dado que las variables fueron observadas en su contexto natural sin intervención por parte de los investigadores (Díaz, 2015). Este tipo de diseño es adecuado para describir y analizar fenómenos tal como ocurren, lo cual permite identificar relaciones entre variables sin manipularlas directamente. La naturaleza transversal de este estudio implica que los datos fueron recolectados en un único momento del tiempo, lo que permite obtener una fotografía de las condiciones de los estudiantes en un punto específico (Sánchez & Mejía, 2018).

Uno de los conceptos clave en esta investigación es el de riesgo académico, definido como la probabilidad de que un estudiante universitario no cumpla con los requisitos académicos mínimos esperados en un determinado periodo. En este estudio, se consideró que los estudiantes en riesgo académico son aquellos con un promedio acumulado inferior a 60 (en una escala de 0 a 100) durante el periodo escolar primavera 2023. Este criterio es utilizado en la institución educativa donde se llevó a cabo el estudio y se utiliza para identificar a los estudiantes que requieren atención y apoyo adicional (Fernández et al., 2020).

La población objetivo del estudio estuvo compuesta por estudiantes de la licenciatura en medicina, que cursaban entre el primer y sexto semestre de la carrera y que habían sido clasificados como estudiantes en riesgo académico durante el periodo escolar primavera 2023. La muestra fue seleccionada de manera no aleatoria por conveniencia, es decir, se incluyeron aquellos estudiantes que aceptaron participar voluntariamente en la investigación y que cumplieran con los criterios de inclusión previamente definidos.

El tamaño de la muestra estuvo constituido por un total de 50 estudiantes, de los cuales el 66% (33 estudiantes) correspondía al género femenino y el 34% (17 estudiantes) al género masculino. Si bien la selección de la muestra no fue aleatoria, se consideró representativa de la población de estudiantes de medicina en riesgo académico en la universidad en cuestión. Es importante señalar que el criterio de inclusión principal fue estar registrado en el sistema universitario con un promedio académico por debajo del 60, así como haber cursado al menos un semestre completo en la carrera de medicina.

Para medir las diversas dimensiones de la calidad de vida de los estudiantes, se utilizó el Inventario de Calidad de Vida y Salud (InCaViSa), desarrollado por Riveros & Del Águila (2009). Este instrumento ha sido validado previamente en diferentes poblaciones y contextos, incluido el ámbito educativo, lo que lo convierte en una herramienta adecuada para la evaluación de la calidad de vida en estudiantes universitarios. El InCaViSa es un cuestionario estructurado que consta de 53 ítems distribuidos en 12 dimensiones, las cuales abarcan los aspectos más relevantes de la calidad de vida y salud percibida: preocupaciones, desempeño físico, percepción corporal, funciones cognitivas, actitud ante el tratamiento, tiempo libre, vida cotidiana, familia, redes sociales, dependencia médica, relación con el médico y percepción de bienestar y salud general. Cada ítem es valorado mediante una escala de tipo Likert que va de 0 (Nunca) a 5 (Siempre), lo que permite cuantificar la frecuencia con la que los participantes experimentan ciertas situaciones relacionadas con su bienestar físico, emocional y social.

Este instrumento ha mostrado un nivel aceptable de fiabilidad y validez en estudios anteriores, sin embargo, en este estudio específico, el coeficiente de fiabilidad de Alfa de Cronbach para la variable global fue de 0.610, lo

cual es considerado moderadamente confiable, aunque se reconoce que está por debajo del estándar recomendado para investigaciones científicas (≥ 0.70). Este hallazgo sugiere que, si bien el InCaViSa es útil, su aplicación en futuros estudios podría requerir ajustes o la inclusión de instrumentos complementarios para asegurar una mayor consistencia en la medición.

La recolección de datos se realizó durante un periodo de dos meses, entre abril y mayo de 2023, siendo la aplicación del cuestionario InCaViSa presencial en las instalaciones de la universidad, con la participación voluntaria de los estudiantes. Previamente, se contactó a los estudiantes en riesgo académico a través de correo electrónico y grupos internos de la facultad, invitándolos a participar en la investigación, de los cuales aproximadamente el 80% aceptó participar y completó la encuesta en su totalidad.

Además del InCaViSa, se solicitó a los estudiantes información sobre su rendimiento académico, la cual fue confirmada con los registros oficiales de la facultad a través del departamento de control escolar, este procedimiento permitió verificar los promedios acumulados y asegurar que los participantes cumplieran con los criterios de inclusión. Se garantizó que toda la información proporcionada por los participantes fuera tratada de manera confidencial y anónima, siguiendo los principios de la Ley General de Protección de Datos Personales en Posesión de Sujetos Obligados en México.

Los datos recolectados fueron procesados y analizados utilizando el software estadístico SPSS versión 22. En primer lugar, se realizaron análisis descriptivos de frecuencia y porcentaje para caracterizar a la muestra en función de variables demográficas como género y edad, posteriormente, se

aplicó la prueba de ANOVA para determinar la relación entre las diferentes dimensiones de la calidad de vida (medidas a través del InCaViSa) y el rendimiento académico de los estudiantes. El ANOVA permitió identificar diferencias significativas entre grupos, en función de variables como el género y la dimensión de redes sociales, para la cual se obtuvo un valor de $p = 0.016$, indicando una diferencia estadísticamente significativa en relación con el rendimiento académico; además, se calculó el coeficiente de correlación de Pearson para evaluar la relación entre las dimensiones del InCaViSa y las calificaciones académicas de los estudiantes, permitiendo establecer patrones de conexión entre la calidad de vida y el rendimiento académico.

Consideraciones éticas

Este estudio cumplió con los principios éticos establecidos para la investigación en seres humanos. Antes de la recolección de datos, se solicitó el consentimiento informado a cada participante, asegurando su comprensión sobre los objetivos del estudio, su voluntariedad en participar y la confidencialidad de la información recolectada. El protocolo de investigación fue sometido y aprobado por el Comité de Investigación y el Comité de Ética de la Facultad de la institución, el cual revisó y garantizó el cumplimiento de los estándares éticos y de responsabilidad en la investigación. Además, se declaró que no existían conflictos de interés en la realización del estudio.

Resultados

La muestra estuvo integrada por un total de 50 estudiantes de pregrado de la facultad de medicina, compuesta en la mayoría por mujeres, representando el 66.0% (33) del total de participantes como se muestra en la Tabla 1. En cuanto a la distribución por edad, la mayoría de los estudiantes se encontraba en el grupo de 20 años o menos con un 72.0%(36) como se aprecia en la Tabla 2.

Tabla 1. Género de los estudiantes

| | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|-----------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Femenino | 33 | 66.0 | 66.0 | 66.0 |
| Masculino | 17 | 34.0 | 34.0 | 100.0 |
| Total | 50 | 100.0 | 100.0 | |

Tabla 2. Edad de los estudiantes

| | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Menor o igual a 20 | 36 | 72.0 | 72.0 | 72.0 |
| De 21 a 23 | 11 | 22.0 | 22.0 | 94.0 |
| Mayor o igual a 24 | 3 | 6.0 | 6.0 | 100.0 |
| Total | 50 | 100.0 | 100.0 | |

Cada una de las 12 dimensiones del InCaViSa fue analizada en relación con el rendimiento académico de los estudiantes, empleando pruebas descriptivas y análisis estadísticos, en particular la prueba ANOVA y correlaciones de Pearson, los resultados más relevantes fueron los siguientes:

Preocupaciones: La dimensión de preocupaciones mide la ansiedad y las inquietudes relacionadas con la salud y el bienestar general. En promedio, los estudiantes reportaron niveles bajos de preocupaciones, con una media de 1.21 para las mujeres y 1.35 para los hombres, sin diferencias significativas entre géneros ($p = 0.409$). Este resultado sugiere que, a pesar de estar en riesgo académico, los estudiantes no perciben grandes preocupaciones en torno a su salud o bienestar, lo cual puede estar influenciado por la juventud de la muestra.

Desempeño físico: La capacidad de los estudiantes para realizar actividades físicas cotidianas también fue evaluada. En esta dimensión,

se observó una mayor frecuencia de respuestas en los niveles altos, con un 64.0% de los estudiantes reportando un desempeño físico muy alto (media de 3.42 para mujeres y 3.70 para hombres). Aunque los hombres mostraron un desempeño físico ligeramente superior, la diferencia no fue estadísticamente significativa ($p = 0.203$), lo que indica que tanto hombres como mujeres tienen una percepción positiva de su capacidad física, a pesar de las demandas académicas de la carrera de medicina.

Aislamiento: El nivel de aislamiento percibido por los estudiantes fue evaluado a través de esta dimensión, encontrándose que el 60.0% de los participantes reportaron niveles muy bajos de aislamiento, lo que sugiere que la mayoría de los estudiantes no experimenta sentimientos de soledad o desconexión. No se observaron diferencias significativas entre géneros ($p = 0.536$), aunque es importante destacar que algunos estudiantes, especialmente hombres reportaron niveles moderadamente altos de aislamiento, lo que puede influir en su bienestar emocional y rendimiento académico.

Percepción corporal: Esta dimensión evaluó la satisfacción de los estudiantes con su cuerpo y apariencia física. Los resultados indicaron que un 70.0% de los participantes se situaron en el nivel de muy baja percepción corporal. Las mujeres reportaron una mayor insatisfacción en comparación con los hombres (media de 1.57 frente a 1.23, $p = 0.176$), aunque la diferencia no alcanzó significancia estadística, este hallazgo resalta la importancia de abordar aspectos relacionados con la imagen corporal y la autoaceptación en programas de bienestar universitario.

Funciones cognitivas: La capacidad para procesar información, concentrarse y recordar fue evaluada mediante esta dimensión. El 38.0%

de los estudiantes reportaron niveles muy bajos o bajos de funciones cognitivas, lo que sugiere dificultades para concentrarse o recordar información. No se encontraron diferencias significativas entre géneros ($p = 0.834$), este resultado podría estar relacionado con el estrés académico y las exigencias cognitivas de la carrera de medicina, afectando indirectamente el rendimiento académico.

Actitud ante el tratamiento: Esta dimensión midió la disposición de los estudiantes hacia la adherencia a tratamientos médicos y recomendaciones de salud, la mayoría de los estudiantes (84.0%) reportaron actitudes muy bajas, lo que indica una posible resistencia o falta de motivación para seguir tratamientos o recomendaciones médicas, un aspecto que podría estar vinculado a la percepción de invulnerabilidad propia de la juventud ($p = 0.162$).

Tiempo libre: El uso del tiempo libre y la satisfacción con las actividades recreativas fueron evaluados en esta dimensión. Los resultados indicaron que el 82.0% de los estudiantes reportaron niveles muy bajos de satisfacción con su tiempo libre, lo que refleja la falta de equilibrio entre el tiempo dedicado al estudio y las actividades recreativas. No se observaron diferencias significativas entre géneros ($p = 0.916$), lo que sugiere que tanto hombres como mujeres experimentan dificultades para gestionar su tiempo libre de manera satisfactoria.

Vida cotidiana: La capacidad para llevar a cabo actividades cotidianas se midió en esta dimensión, donde el 86.0% de los estudiantes reportaron niveles muy bajos. Esta falta de autonomía en las actividades diarias puede ser un reflejo de la gran carga académica y del estrés relacionado con la

carrera de medicina, lo que afecta la capacidad de los estudiantes para gestionar otras responsabilidades diarias ($p = 0.177$).

Familia: En cuanto a las relaciones familiares, el 54.0% de los estudiantes reportaron niveles muy altos de satisfacción, lo que indica que la mayoría percibe un apoyo emocional adecuado por parte de sus familias, un factor que puede contribuir positivamente a su bienestar general ($p = 0.548$). Este resultado es relevante, ya que una red de apoyo familiar sólida puede mitigar los efectos negativos del estrés académico.

Redes sociales: Esta dimensión resultó ser una de las más significativas en el estudio, los estudiantes reportaron altos niveles de satisfacción con sus relaciones sociales, con un 52.0% situándose en el nivel muy alto. Sin embargo, se encontraron diferencias significativas entre géneros, con las mujeres reportando un mayor apoyo social que los hombres ($p = 0.016$), este hallazgo subraya la importancia de las redes sociales en el bienestar de los estudiantes y su relación directa con el rendimiento académico.

Dependencia médica: Los resultados mostraron que el 64.0% de los estudiantes reportaron niveles muy bajos de dependencia médica, lo que sugiere que los estudiantes no perciben una gran necesidad de asistencia médica para mantener su calidad de vida ($p = 0.349$).

Relación con el médico: En cuanto a la relación con los profesionales de la salud, el 48% de los estudiantes reportaron una relación "muy baja" con sus médicos, lo que podría reflejar una falta de interacción o confianza en los servicios de salud ($p = 0.789$).

La prueba ANOVA mostró diferencias significativas en la dimensión de redes sociales ($p = 0.016$), lo que indica que aquellos estudiantes que

reportaron niveles más altos de apoyo social tienden a tener un más bajo rendimiento académico. Este resultado sugiere que las redes sociales tales como Facebook, Instagram, entre otras, desempeñan un papel importante para tener o no el éxito académico de los estudiantes universitarios de medicina (Tabla 3).

Por otro lado, se encontró una correlación positiva moderada entre el rendimiento académico y las dimensiones de familia y vida cotidiana, lo que implica que aquellos estudiantes que cuentan con un mayor apoyo familiar y tienen una mayor autonomía en sus actividades diarias presentan mejores resultados académicos.

Tabla 3. Prueba ANOVA aplicada por dimensiones del instrumento y género

| Dimensión | Femenino | | Masculino | | P |
|-----------------------------|----------|-------|-----------|-------|-------|
| | Media | DE | Media | DE | |
| Preocupaciones | 1.21 | 0.484 | 1.35 | 0.701 | 0.409 |
| Desempeño físico | 3.42 | 0.830 | 3.70 | 0.469 | 0.203 |
| Aislamiento | 1.54 | 0.832 | 1.70 | 0.919 | 0.536 |
| Percepción corporal | 1.57 | 0.969 | 1.23 | 0.437 | 0.176 |
| Funciones cognitivas | 1.93 | 0.863 | 1.88 | 0.992 | 0.834 |
| Actitud ante el tratamiento | 1.24 | 0.501 | 1.05 | 0.242 | 0.162 |
| Tiempo libre | 1.27 | 0.674 | 1.29 | 0.685 | 0.916 |
| Vida cotidiana | 1.12 | 0.415 | 1.35 | 0.785 | 0.177 |
| Familia | 3.39 | 0.747 | 3.23 | 1.091 | 0.548 |
| Redes sociales | 3.45 | 0.832 | 2.76 | 1.091 | 0.016 |
| Dependencia médica | 1.42 | 0.791 | 1.64 | 0.785 | 0.349 |
| Relación con el médico | 1.69 | 0.847 | 1.76 | 0.831 | 0.789 |

Discusión

La relación entre el bajo rendimiento académico y el uso de las redes sociales es un tema de interés creciente en la investigación educativa y psicológica. Numerosos estudios han explorado esta relación, y sus hallazgos sugieren

que existe una conexión significativa entre el tiempo dedicado a las redes sociales y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios (Ríos & Campozano, 2023). A pesar de no poder establecer una relación de causa-efecto directa debido a la ausencia de un grupo de control, los hallazgos permiten identificar patrones que sugieren cómo ciertas áreas del bienestar subjetivo influyen en el rendimiento de los estudiantes.

Investigaciones recientes han demostrado que el uso excesivo de las redes sociales puede tener un impacto negativo en el rendimiento académico de los estudiantes. Un estudio realizado por Gutiérrez, López & Carpintero (2022) encontró una correlación negativa entre el tiempo dedicado a Facebook y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Los resultados mostraron que los estudiantes que pasaban más tiempo en Facebook tenían un promedio de calificaciones más bajo que aquellos que pasaban menos tiempo en la plataforma. En contraste, el apoyo recibido de redes sociales interpersonales que incluyen relaciones familiares, amistades y compañeros de estudio, fortalece el bienestar emocional, proporcionando recursos psicosociales que pueden ayudar a los estudiantes a enfrentar las demandas académicas.

Además, varios estudios han identificado la distracción como un factor clave que contribuye al bajo rendimiento académico relacionado con el uso de las redes sociales. Una investigación realizada por Lacunza et al. (2022) encontró que los estudiantes que informaron mayores niveles de distracción por el uso de Facebook tenían calificaciones más bajas en comparación con aquellos que experimentaban menos distracción. Estos hallazgos sugieren que la constante disponibilidad de las redes sociales puede dificultar la concentración y el enfoque en las tareas académicas.

Otro aspecto importante que considerar es el impacto emocional de las redes sociales en el rendimiento académico de los estudiantes. Un estudio realizado por Reyes, Amya & Capss (2021) encontró que el uso excesivo de las redes sociales estaba asociado con niveles más altos de ansiedad y depresión entre los estudiantes universitarios. Estos problemas emocionales pueden interferir con el rendimiento académico al afectar la motivación, la autoestima y la capacidad para concentrarse en las tareas académicas.

La distracción, el impacto emocional y otros factores asociados con el uso excesivo de las redes sociales pueden dificultar el éxito académico de los estudiantes, por lo que es importante que los estudiantes y educadores sean conscientes de estos efectos y trabajen juntos para promover un uso saludable y equilibrado de las redes sociales (Espinoza, 2023).

Si bien las redes sociales pueden ofrecer ventajas significativas, su uso excesivo o inadecuado puede tener un impacto negativo en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, siendo fundamental que los estudiantes sean conscientes de los posibles efectos negativos de las redes sociales y aprendan a gestionar su tiempo en línea de manera responsable. Además, los educadores y los profesionales de la salud mental deben estar atentos a las señales de que un estudiante está luchando con el uso problemático de las redes sociales y ofrecer apoyo y recursos adecuados para abordar estos problemas.

Conclusiones

Los resultados obtenidos en esta investigación subrayan la importancia de considerar el entorno social de los estudiantes universitarios como un factor crucial en su desempeño académico, es decir, implica que las relaciones sociales no solo son elementos periféricos de la experiencia estudiantil,

sino que tienen un papel fundamental en el proceso de aprendizaje, además que es de suma importancia fomentar entornos universitarios que promuevan la creación y el mantenimiento de relaciones sociales positivas entre estudiantes, profesores y personal de apoyo.

Es crucial que las instituciones educativas reconozcan y aborden la importancia del bienestar social de los estudiantes en relación con el rendimiento académico, impulsando el desarrollo e implementación de programas y políticas que fomenten un sentido de comunidad, apoyo emocional y oportunidades de conexión social dentro del campus universitario. Asimismo, es importante considerar que el impacto de las redes sociales en el rendimiento académico puede variar de acuerdo al contexto cultura y a las características individuales de los estudiantes, por lo que futuras investigaciones pueden explorar más a fondo cómo factores como la cultura, el género, la edad y la personales influyen en esta relación.

Por último, estos hallazgos también tienen implicaciones prácticas para los profesionales de la educación y los encargados de formular políticas, ya que, al reconocer la importancia de las relaciones sociales para el éxito académico, se pueden diseñar intervenciones específicas que fortalezcan el apoyo social y promuevan un ambiente universitario que fomente tanto el bienestar como el rendimiento académico de los estudiantes, abordando esta necesidad de manera integral como parte de la experiencia educativa.

Este resultado destaca la necesidad de que las instituciones educativas promuevan un ambiente que fomente la creación de redes de apoyo dentro del campus, a través de actividades extracurriculares, grupos de estudio y programas de mentoría, para apoyar a a reducir el aislamiento percibido

por algunos estudiantes y, en consecuencia, mejorar su rendimiento académico.

Futuras investigaciones deberían explorar en mayor detalle las diferencias de género y su relación con la calidad de vida, así como la influencia de otros factores contextuales y personales en el rendimiento académico, además, estudios longitudinales que sigan a los estudiantes a lo largo de su carrera académica permitirían observar cómo las intervenciones en el bienestar estudiantil influyen en el éxito académico a largo plazo

Referencias

- Angeles, M. A. V., Jiménez, J. M., Martínez, P. Y. O., & López, J. A. H. (2021). Percepción de la calidad de vida del adulto mayor en México. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (41), 480-484.
- Carmona Pentón, C. R., Plaín Pazos, C., Sosa Martínez, L. I., & Pérez Carballido, L. (2023). La autogestión del conocimiento: un desafío ante la implementación del plan E. Edumecentro, 15.
- Colombre, A., Hauché, R., & Gago-Glavagno, L. (2021). Estrategias de afrontamiento y calidad de vida en adolescentes con cáncer. PSICOLOGÍA UNEMI, 5(9), 36-45.
- Delannays-Hernández, B., Maturana-Soto, S., Pietrantonio-Richter, G., Flores-Rivera, Y., Mesina-Vilugrón, Í., & González-Burboa, A. (2020). Calidad de vida y bienestar en estudiantes de medicina de una universidad del sur de Chile. Revista de psicología (Santiago), 29(1), 57-64.
- Díaz, S. C. (2015). Metodología de la investigación científica: Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación. San Marcos.
- Espinoza León, F. X. (2023). Influencia de redes sociales sobre el rendimiento académico en estudiantes de biología, primero de bachillerato técnico y ciencias, Colegio "Paquisha", La Bocana-El Oro-Ecuador, 2022 (Master's thesis, Universidad Nacional de Educación).
- Estrada, X., Pons, F. A., & Mora, C. A. (2021). Madurez psicológica en una muestra de jóvenes árbitros de fútbol de 15 a 18 años: estudio preliminar. Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, 16(3), 1.
- Fernández García, A., Quiñones La Rosa, I., & Álvarez Céspedes, T. M. (2020). Estilo de vida y rendimiento académico en Farmacología de los estudiantes de Estomatología. Revista Habanera de Ciencias Médicas, 19(3).

- Fernandez Rimarachin, E. (2022). Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022.
- Gutiérrez de Rozas Guijarro, B., López Martín, E., & Carpintero Molina, M. E. (2022). Condicionantes del rendimiento académico: revisión sistemática de 25 años de meta-análisis. *Revista de educación*.
- Huerta, D. G. E. (2022). Análisis de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de medicina posterior al confinamiento por covid-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(5), 893-902.
- Lacunza, A. B., Contini de González, E. N., Mejai, S. M., Caballero, S. V., & Lucero, G. (2022). Uso de redes virtuales en adolescentes de contextos vulnerables: comportamiento agresivo y estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología (PUCP)*, 40(2), 739-766.
- León, D. C. R. (2020). Dimensiones para abordar la salud mental en el contexto de la migración. Revisión de literatura científica entre 2016 y 2019. *Revista Gerencia y Políticas de Salud*, 19, 1-18.
- López, L. E. G., Navarro, M. Q., Pons, Y. L. R., & Hernández, A. L. (2020). Calidad de vida percibida por adultos mayores. *Medimay*, 27(1), 16-25.
- Narvaez, L. M C., Tobar, N. M., & González, E. R. (2022). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (44), 477-484.
- Quinapallo, X. P. L., Yépez, M. M. M., & Corbi, R. G. (2021). Clima de aula y rendimiento académico: apuntes en torno al contexto universitario. *Revista Venezolana de Gerencia: RVG*, 26(5), 140-156.
- Ramírez-Coronel, A. A., Malo-Larrea, A., Martínez-Suarez, P. C., Montánchez-Torres, M. L., Torracchi-Carrasco, E., & González-León, F. M. (2020). Origen, evolución e investigaciones sobre la Calidad de Vida: Revisión Sistemática. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(8), 954-959.

- Reyes, V. P., Amaya, J. A. Á., & Capps, J. W. (2021). Relación del uso de redes sociales con la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología Nueva Época*, 3(1), 139-149.
- Ríos, M. A. Q., & Campozano, C. A. L. (2023). Redes sociales y rendimiento académico en los estudiantes de octavo de básica superior. *Revista Ciencia y Líderes*, 2(2), 28-35.
- Riveros, A., Sánchez-Sosa, J. J., & Del Águila, M. (2009). *Manual Inventario de Calidad de Vida y Salud (InCaViSa)*. México: Manual Moderno.
- Rodríguez Carvajal, G., & Meras Jáuregui, R. M. (2022). Consideraciones sobre el concepto «salud»: Una propuesta cubana. *Medicentro Electrónica*, 26(1), 122-130.
- Salas, P. E. R. (2020). Infografías sobre calidad de vida difundidas por el gobierno de México en el sitio “Todo sobre el COVID-19”. *Revista de Comunicación y Salud: RCyS*, 10(2), 82-108.
- Sánchez Carlessi, H., Reyes Romero, C., & Mejía Sáenz, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*.
- Toral, C. K. H., Mera, M. V. V., Gracia, N. S. G., & Arroyo, H. G. (2023). Cansancio mental y su repercusión en el desempeño académico. *Ibero-American Journal of Education & Society Research*, 3(2), 95-104.
- Veramendi Villavicencios, N. G., Portocarero Merino, E., & Espinoza Ramos, F. E. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(6), 246-251.
- Zúñiga-Vera, A., Coronel-Coronel, M., Naranjo-Salazar, C., & Vaca-Maridueña, R. (2021). Correlación entre calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de Medicina. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 30(1), 77-80.

Envío a dictamen: 5 septiembre 2024

Reenvío: 26 septiembre 2024

Aprobación: 14 octubre 2024

Ma. Luisa Reyes Valdéz. Licenciada en Psicológica con Doctorado en Ciencias de la Educación por la Universidad de Santander. Docente investigadora adscrita a la Facultad de Medicina de Tampico de la Universidad Autónoma de Tamaulipas. Colaboradora del Cuerpo Académico CA-UAT-180 cuyas líneas de investigación son TIC, Educación y Salud. Correo electrónico: mvreyes@docentes,uat.edu.mx. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0095-4237>

Miriam Janet Cervantes López. Ingeniero en Sistemas Computacionales con Doctorado en Ciencias de la Educación por la Universidad Santander. Docente investigadora adscrita a la Facultad de Medicina de Tampico de la Universidad Autónoma de Tamaulipas y cuenta con la Distinción de Candidata SNII por el Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores del CONAHCYT además es miembro del Padrón Estatal de Investigadores de Tamaulipas. Colaboradora del Cuerpo Académico CA-UAT-180 cuyas líneas de investigación son TIC, Educación y Salud. Correo electrónico: mcervantes@docentes,uat.edu.mx. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5925-1889>

Jaime Cruz Casados. Ingeniero en Sistemas Computacionales con Maestría Ciencias Administrativas con Especialidad en Relaciones Industriales, actualmente cursa el Doctorado en Informática por la Universidad Americana de Europa. Docente investigador adscrito a la Facultad de Medicina de Tampico de la Universidad Autónoma de Tamaulipas además es miembro del Padrón Estatal de Investigadores de Tamaulipas. Colaborador del Cuerpo Académico CA-UAT-180 cuyas líneas de investigación son TIC, Educación y Salud. Correo electrónico: jcruz@docentes,uat.edu.mx. ORCID: <https://orcid.org/000-0002-8308-964X>

Arturo Llanes Castillo. Médico Cirujano con Doctorado en Ciencias de la Educación por la Universidad Santander. Docente investigador adscrito a la Facultad de Medicina de Tampico de la Universidad Autónoma de Tamaulipas y cuenta con la Distinción de Investigador SNII Nivel 1 por el Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores del CONAHCYT. Líder del Cuerpo Académico CA-UAT-180 cuyas líneas de investigación son TIC, Educación y Salud.correo electrónico: allanes@docentes,uat.edu.mx. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2570-826X>