

Cómo educar en la era del *me gusta*

¿Son las redes sociales aliadas o enemigas del aprendizaje?



Patricia Zelaya Icaza

Programa de Estudios Generales
Universidad de Lima

doi: <https://doi.org/10.26439/piedepagina2024.n013.7306>

La omnipresencia y el dinamismo que han logrado las redes sociales en la vida universitaria del siglo XXI podrían despertar la envidia de cualquier creativo de *marketing*, ya que los estudiantes las usan, prácticamente, para todo. Desde mantenerse en contacto con amigos hasta investigar sus propios proyectos universitarios. No obstante, esta suerte de totalitarismo digital debe plantearnos una pregunta insoslayable: ¿son las redes sociales un aliado o un enemigo del rendimiento académico y, en general, de la

educación? Hay en la pregunta una dualidad (de beneficios y desafíos) que merece una reflexión urgente por parte de la comunidad universitaria. Intentaremos responder con algunas ideas que pueden servir para gestionar un mejor uso de las redes sociales.

Lo primero es reconocer que las redes sociales son un arma de doble filo. Por un lado, ofrecen ventajas innegables. Plataformas como WhatsApp y Facebook permiten una

comunicación rápida y efectiva, a la vez que facilitan la colaboración en proyectos y el intercambio de información académica. Los blogs y los foros en línea siempre son una oportunidad para el debate, la reflexión o el flujo de datos, y, si se los orienta en la dirección correcta, también pueden enriquecer el proceso de aprendizaje. LinkedIn es popular entre los estudiantes no solo porque los conecta con profesionales, sino porque también les abre algunas puertas a oportunidades laborales. Incluso Instagram y TikTok, aparentemente frívolas en su condición de plataformas de fotos y videos cortos, pueden tener un lugar en el ámbito académico. ¿Creen posible que un tutorial de sesenta segundos enseñe tanto? Es posible, siempre y cuando esté alineado con los fundamentos pedagógicos básicos: aprendizaje activo, colaboración, gamificación, evaluación formativa, etcétera.

Por otro lado, estas mismas redes se han convertido en una trampa mortal para la productividad. Estudios recientes han demostrado que el uso excesivo de redes sociales puede llevar a una sobrecarga de información, algo que con cierta ironía Alfons Cornella (2013) denomina *infoxicación*, que no es otra cosa que una intoxicación por información (Jiménez Fernández, 2016).

La infoxicación, definida originalmente como la sobrecarga de información causada por el acceso incesante a múltiples fuentes, ha llegado a la educación universitaria por medio de las redes sociales. La infoxicación afecta la capacidad de procesar y retener información, además de generar estrés, ansiedad y una sensación de incapacidad para manejar el flujo constante de datos (Barraza Cárdenas & Arreola Medina, 2022). Por lo tanto, la saturación informativa afecta la eficiencia en el aprendizaje. El reto para los estudiantes es difícil: recuperar la capacidad para filtrar información relevante y útil.

Asociada con síntomas de ansiedad y desorientación, la infoxicación es un bombardeo constante de información superficial o no verificada, por la cual los estudiantes recogen datos de manera fragmentada sin una comprensión

integral o crítica o, peor, con una capacidad de análisis y síntesis afectada (Barraza Cárdenas & Arreola Medina, 2022).

En el ámbito universitario, la infoxicación perjudica los métodos pedagógicos y las estrategias de aprendizaje. De acuerdo con Duro Limia (2017), este fenómeno se manifiesta cuando el volumen de información incapacita a los estudiantes para profundizar en cualquier tema en particular. La presencia permanente de las redes sociales en los dispositivos digitales y el acceso a información ilimitada han fomentado hábitos de estudio superficiales y desorganizados.

Reconocer los síntomas de la infoxicación es esencial para su manejo, por lo que prevenirla también debería ser una prioridad educativa. Habilidades como la evaluación crítica de fuentes, la curaduría de contenido y la priorización de información relevante son esenciales para contrarrestar los efectos de la infoxicación y para promover un aprendizaje profundo y estructurado.

Kirschner y Karpinski (2010) enfatizan que la educación, tal cual la conocemos, no tiene responsabilidad en la disminución de la capacidad de discernimiento de las personas. Por lo tanto, habría otras causas para que el proceso educativo y el tratamiento de la información se afecten negativamente. Esas “otras causas” pueden ser las redes sociales. Estudiar mientras se revisan notificaciones de Facebook o mensajes de Instagram no es una buena idea. El cerebro humano no está diseñado para dividir su atención sin sacrificar eficiencia y comprensión.

Además, la adicción a las redes sociales es evidente en cualquier aula universitaria. Ver a estudiantes con la mirada fija en sus teléfonos, ajenos al trabajo de grupo o a la necesaria interacción social dentro del campus, ya es algo común. La infoxicación diaria lleva a los estudiantes a mezclar información personal con la académica (Jiménez Fernández, 2016), lo que crea una confusión que perjudica su capacidad para administrar, aplicar y gestar conocimientos.

En un estudio realizado en la Universidad de Trento, Italia, se encontró que el uso de redes sociales como Facebook, Instagram y WhatsApp durante las actividades académicas está asociado a una disminución en la productividad y el rendimiento académico de los estudiantes (Orozco et al., 2021). Del mismo modo, la presencia constante de los universitarios en redes sociales genera una gran preocupación con respecto al impacto negativo en su propio bienestar, lo que además puede distorsionar la dinámica tradicional profesor-alumno (Lau, 2017).

La situación no es diferente en Bolivia, por ejemplo, donde se observó que los estudiantes del cuarto año de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés, quienes pasan gran parte de su tiempo en redes sociales, limitan su aprendizaje debido al tiempo que dedican a actividades no relacionadas con sus estudios (Mendoza Lipa, 2018). Nuevamente, la infoxicación a la que están expuestos diariamente agudiza el problema. Los universitarios se abruma por la cantidad de información que deben procesar y esto afecta negativamente su capacidad para desarrollar su trabajo.

El Perú no es la excepción. Un estudio reciente sugiere que quienes utilizan estas plataformas durante las horas de estudio o, peor aún, quienes ya son adictos a las redes sociales, reportan una mayor distracción, lo que afecta negativamente el rendimiento académico de los adolescentes (Piccone Diaz, 2021). Para Saavedra (2019), pasar tiempo en las redes sociales –y estar expuesto a la sobrecarga informativa– puede resultar un factor negativo para un joven universitario.

La priorización de las redes sociales se traduce en una capacidad reducida para procesar la información y para aplicar conocimientos en contextos académicos (Saavedra, 2019). Es decir, la sobrecarga informativa diaria, combinada con la constante tentación de revisar notificaciones y mensajes, crea un entorno en el que los estudiantes luchan por mantenerse enfocados en sus estudios. El uso desmedido de las redes

sociales por parte de los estudiantes universitarios se convierte en una barrera infranqueable para el aprendizaje efectivo, al punto de que están consideradas, en casos de adicción, como causantes de la procrastinación (Matalinares Calvet et al., 2017).

Entonces, ¿estamos frente a un apocalipsis educativo? ¿Presenciamos el colapso del sistema tradicional de enseñanza superior por no saber adaptarnos a las nuevas realidades y necesidades de los estudiantes en la era digital?

En definitiva, no. La solución pasa por encontrar un equilibrio frente a esas “diez horas diarias en promedio” (Arceo et al., 2021, sección de resultados, párrafo 3) que pasan los universitarios en redes. Las universidades deben implementar estrategias que promuevan el uso responsable de las redes sociales entre sus estudiantes, que fomenten su capacidad de autogestión, de curaduría de contenido, de pensamiento crítico, de discernimiento digital. Todos los escenarios negativos solo sirven para poner en evidencia la necesidad de ayudar a los estudiantes a gestionar mejor su tiempo y a utilizar las redes sociales de manera más productiva. En otras palabras, las universidades enfrentan un desafío sin precedentes: encontrar formas de integrar las redes sociales al proceso educativo de manera responsable y productiva, sin que esto implique un detrimento para la calidad del aprendizaje.

La solución no pasa por prohibir el uso de las redes sociales en el entorno universitario. Lo que se debe hacer es educar a los estudiantes sobre cómo utilizarlas de manera más efectiva y saludable. Como sostienen Gómez-Aguilar et al. (2012), “los docentes pueden aprovechar esta situación y la predisposición de los estudiantes a usar redes sociales para incorporarlas a la enseñanza” (p. 132). Una posible solución es integrar módulos de educación digital en los currículos universitarios, módulos en los que se enseñen técnicas de gestión del tiempo y estrategias para minimizar la distracción. Los docentes pueden también implementar prácticas pedagógicas que

Crédito: Shutterstock



Utilizar las redes sociales de forma estratégica es una de las claves de la educación actual.

fomenten el uso productivo de las redes sociales (creación de grupos de estudio en WhatsApp, utilización de blogs para discutir temas de clase, etcétera); pero es fundamental que las universidades generen ambientes de estudio libres de dispositivos electrónicos y ofrezcan talleres que ayuden a desarrollar habilidades para manejar la sobrecarga informativa y para mejorar la capacidad de aprendizaje.

No todo está perdido para el futuro de la educación superior en la era del *me gusta*. No se trata de abandonar las redes sociales, sino de aprender a utilizarlas de manera más estratégica. Los docentes están en la obligación de liderar los cambios sustanciales en este proceso. Integrar las redes sociales en el aula, pero de forma controlada y con objetivos claros, puede transformar estas herramientas en aliados educativos.

Los estudiantes, obviamente, también tienen la obligación de establecer límites claros para el

uso de las redes sociales durante el tiempo de estudio y priorizar las tareas académicas por sobre las interacciones en línea. Ya que “las redes sociales forman parte de la identidad personal y mediática de los estudiantes universitarios” (Figueras-Maz et al., 2021, p. 26), la planificación y la autodisciplina son los pasos fundamentales para equilibrar el uso de estas plataformas sin sacrificar el rendimiento académico.

Las redes sociales tienen el potencial de ser tanto herramientas educativas valiosas como fuentes de distracción perjudiciales. El secreto está en cómo se gestionan. Utilizarlas con inteligencia y propósito es responsabilidad de toda la comunidad universitaria. Ese es el modo de maximizar el beneficio de estas plataformas mientras se minimizan sus impactos negativos. La academia debe reflexionar sobre estas dinámicas y fomentar su uso consciente y equilibrado para transformarlas en verdaderos aliados en el proceso educativo. ¿Estamos preparados para este desafío?

REFERENCIAS

- Arceo, E., Estrella, H., & Esquivel, A. (2021). Redes sociales virtuales en la vida universitaria de estudiantes y profesores. *Revista Electrónica sobre Ciencia, Tecnología y Sociedad*, 8(15). <https://www.ctes.org.mx/index.php/ctes/article/download/733/880/2970>
- Barraza Cárdenas, A. C., & Arreola Medina, G. (2022). *Infoxicación. Los efectos del exceso de información en internet*. Benessere. Centro de Intervención para el Bienestar Físico y Mental. <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Infoxicacion.pdf>
- Cornella, A. (2013, 2 de octubre). *Infoxicación...* <https://alfonscornella.com/2013/10/02/infoxicacion/>
- Duro Limia, S. (2017, 27 de septiembre). *¿Qué es la infoxicación digital y cómo puedes evitarla?* Webempresa. <https://www.webempresa.com/blog/que-es-infoxicacion.html>
- Figueras-Maz, M., Grandío-Pérez, M. del M., & Mateus, J.-C. (2021). Percepción de los universitarios españoles sobre el uso de las redes sociales con fines didácticos. *Communication & Society*, 34(1), 15-28. doi: 10.15581/003.34.1.15-28
- Gómez- Aguilar, M., Roses-Campos, S., & Farias-Battle, P. (2012). El uso académico de las redes sociales en universitarios. *Comunicar*, XIX(38), 131-138. <https://doi.org/10.3916/C38-2012-03-04>
- Jiménez Fernández, C. (2016). Sobrecarga informativa en la universidad. Infoxicación del alumnado universitario en Portugal. *Mi Biblioteca*, XII(45), 50-55. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5480885.pdf>
- Kirschner, P.A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237-1245. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.024>
- Lau, W. W. F. (2017). Effects of social media usage and social media multitasking on the academic performance of university students. *Computers in Human Behavior*, 68, 286-291. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.043>
- Matalinares Calvet, M. L., Diaz Acosta, A. G., Rivas Diaz, L. H., Dioses Chocano, A. S., Arenas Iparraguirre, C. A., Raymundo Villalba, O., Baca, D., Uceda Espinoza, J., Fernández, E., & Yaringaño Limache, J. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y postgrado de Lima. *Horizontes de la Ciencia*, 7(13), 63-81. <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/313/329>
- Mendoza Lipa, J. R. (2018). Uso excesivo de redes sociales de internet y rendimiento académico en estudiantes de cuarto año de la carrera de Psicología UMSA. *Educación Superior*, V (2), 58-69. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2518-82832018000200008&s-cript=sci_arttext
- Orozco, D. C., Salinas Villamil, J. A., Duque Ramirez, J. D., Marin Suarez, J. H., & Bejarano Urrego, L. M. (2021). *Impacto en el rendimiento académico de estudiantes universitarios por el uso excesivo de redes sociales* [Proyecto de práctica para acceder a grado, Politécnico Gran Colombiano]. Sistema Nacional de Bibliotecas SISNAB. <https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/3013/Entrega%20Final.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Piccone Diaz, F. A. (2021). *Adicción a redes sociales y rendimiento académico en adolescentes de una institución educativa de Ica* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma de Ica. <http://repositorio.autonoma-deica.edu.pe/bitstream/autonoma-deica/1144/1/TESIS%20FRANCISCO%20PICCONE%20DIAZ.pdf>
- Saavedra Rios, S. M. (2019). *Impacto del uso de redes sociales sobre el rendimiento académico universitario en el 2019* [Tesis de bachillerato, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional USIL. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/9e4110a8-2dce-488b-8d97-84de80cbe91d/content>