

**Título: El impacto de las redes sociales como el uso de grupos de WhatsApp
con fines académicos y su impacto en la percepción de sobrecarga mental en
estudiantes universitarios de una carrera de grado.**

María Isabel Trussy Núñez¹

Alice Colmán²

Miguel Brizuela³

Las redes sociales en la actualidad con fines académicos impactan en los estudiantes, así como el uso de aplicaciones de mensajería instantánea, particularmente WhatsApp. La misma se ha consolidado como una herramienta central en la comunicación académica en la educación superior como consecuencia de la pandemia por COVID 19. En este contexto, el presente estudio tiene como objetivo general analizar el impacto de las redes sociales en el WhatsApp como grupo institucional con fines académicos en la percepción de sobrecarga mental en estudiantes universitarios de una carrera de grado. Específicamente, se propone determinar la incidencia de la interacción en estos grupos sobre la percepción de sobrecarga mental, así como identificar las dificultades y barreras que enfrentan los estudiantes para desconectarse, especialmente durante los fines de semana. A su vez describir las reacciones emocionales que genera recibir notificaciones académicas en momentos de ocio. La investigación se enmarca en un enfoque cuantitativo, no experimental de tipo descriptivo-correlacional. La recolección de datos se realizó mediante un cuestionario autoaplicable estructurado. Los resultados evidencian que el uso de grupos de WhatsApp con fines académicos presenta una alta frecuencia de interacción entre los estudiantes, con predominio de participación diaria y recepción constante de mensajes. En este sentido, se observa una relación significativa entre la intensidad de la interacción en estos grupos y la percepción de sobrecarga mental, manifestada principalmente en fatiga cognitiva, dificultad para concentrarse en tareas académicas y sensación de saturación informativa. Un porcentaje considerable de estudiantes perciben la necesidad de mantenerse disponible de forma permanente. La mayoría reportan dificultades para desconectarse debido a factores como la presión social del grupo, el temor a perder información relevante y la expectativa implícita de respuesta inmediata. Entre las reacciones emocionales, se identifican niveles moderados de ansiedad y frustración, mientras que un grupo menor manifiestan indiferencia como mecanismo de adaptación. Estos resultados sugieren que la exposición continua a estímulos académicos digitales interfiere con los espacios de descanso, afectando el bienestar emocional de los estudiantes.

Palabras claves: Redes sociales – Percepción - Sobrecarga mental – Barreras- Reacciones emocionales.

¹ Magister. Investigadora y docente de la Carrera de Ingeniería en Informática de la Universidad Católica Nuestra Señora de la Asunción. Campus Itapúa. maria.trussy@uc.edu.py

² Ing. Informática. Investigadora y docente de la Carrera de Ingeniería en Informática de la Universidad Católica Nuestra Señora de la Asunción. Campus Itapúa. alicecolman@uc.edu.py

³ Estudiante del quinto año Carrera de Ingeniería en Informática de la Universidad Católica Nuestra Señora de la Asunción. Campus Itapúa.