



Impacto académico y psicológico de las adicciones en estudiantes universitarios

Academic and psychological impact of addictions on university students

Impacto acadêmico e psicológico dos vícios em estudantes universitários

Mayra Cristina Lema-Valarezo ^I

mclema@espe.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0004-9037-7908>

Claudia Yadira Lema-Valarezo ^{II}

cylema@espe.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0000-8440-590X>

Correspondencia: mclema@espe.edu.ec

Ciencias de la Educación

Artículo de Investigación

* **Recibido:** 03 de diciembre de 2024 * **Aceptado:** 25 de enero de 2025 * **Publicado:** 28 de febrero de 2025

I. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Ecuador.

II. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Ecuador.

Resumen

El impacto académico y psicológico de las adicciones en los estudiantes universitarios se ha convertido en un tema de creciente preocupación. Las adicciones, tanto a sustancias psicoactivas como a comportamientos como el uso excesivo de tecnologías, tienen efectos devastadores en el rendimiento académico y la salud mental de los jóvenes. Este estudio aborda cómo las conductas adictivas afectan la concentración, la memoria y la motivación de los estudiantes, contribuyendo a una disminución en su rendimiento y un aumento en el riesgo de deserción universitaria. Además, se identifican trastornos psicológicos asociados, como ansiedad, depresión y estrés, que son exacerbados por las adicciones. Los resultados de la investigación subrayan la necesidad de un enfoque integral en la prevención e intervención de estas conductas, considerando no solo el aspecto físico, sino también los factores psicológicos y académicos que influyen en el desarrollo de las adicciones. Se destaca la importancia de la intervención temprana para mitigar los efectos negativos y mejorar la calidad de vida de los estudiantes. La hipótesis central plantea que las adicciones no solo afectan el rendimiento académico, sino que también inciden de manera significativa en el bienestar psicológico, lo que requiere estrategias de prevención más focalizadas y adaptadas al contexto universitario.

Palabras claves: adicciones; rendimiento académico; salud mental; estudiantes universitarios; ansiedad.

Abstract

The academic and psychological impact of addictions on college students has become a topic of growing concern. Addictions, both to psychoactive substances and to behaviors such as excessive use of technology, have devastating effects on the academic performance and mental health of young people. This study addresses how addictive behaviors affect students' concentration, memory, and motivation, contributing to a decrease in their performance and an increase in the risk of university dropout. In addition, associated psychological disorders are identified, such as anxiety, depression and stress, which are exacerbated by addictions. The research results highlight the need for a comprehensive approach to the prevention and intervention of these behaviors, considering not only the physical aspect, but also the psychological and academic factors that influence the development of addictions. The importance of early intervention is highlighted to mitigate negative effects and improve the quality of life of students. The central hypothesis states

that addictions not only affect academic performance, but also significantly affect psychological well-being, which requires more focused prevention strategies adapted to the university context.

Keywords: addictions; academic performance; mental health; university students; anxiety.

Resumo

O impacto acadêmico e psicológico dos vícios em estudantes universitários tornou-se um tema de preocupação crescente. As dependências, tanto de substâncias psicoativas como de comportamentos como o uso excessivo de tecnologia, têm efeitos devastadores no desempenho acadêmico e na saúde mental dos jovens. Este estudo aborda como os comportamentos aditivos afetam a concentração, a memória e a motivação dos alunos, contribuindo para a diminuição do seu desempenho e para o aumento do risco de abandono universitário. Além disso, são identificados distúrbios psicológicos associados, como ansiedade, depressão e estresse, que são agravados pelos vícios. Os resultados da investigação destacam a necessidade de uma abordagem abrangente à prevenção e intervenção destes comportamentos, considerando não só o aspecto físico, mas também os factores psicológicos e académicos que influenciam o desenvolvimento de dependências. Destaca-se a importância da intervenção precoce para mitigar os efeitos negativos e melhorar a qualidade de vida dos estudantes. A hipótese central afirma que as dependências não só afetam o desempenho acadêmico, mas também afetam significativamente o bem-estar psicológico, o que requer estratégias de prevenção mais focadas e adaptadas ao contexto universitário.

Palavras-chave: vícios; desempenho acadêmico; saúde mental; estudantes universitários; ansiedade.

Introducción

Las adicciones, en sus diversas manifestaciones, son un fenómeno complejo que afecta a individuos de todas las edades y contextos, siendo especialmente preocupante en estudiantes universitarios. Este grupo, que atraviesa una etapa crucial en su formación académica, social y personal, se enfrenta a múltiples presiones y desafíos que pueden facilitar el desarrollo de conductas adictivas. El impacto de estas adicciones no se limita a la esfera personal, sino que afecta de manera directa el rendimiento académico, la salud mental y la calidad de vida de los jóvenes adultos en el ámbito universitario. Las implicaciones de este problema se extienden a la salud pública y al bienestar

social, ya que las consecuencias de las adicciones pueden tener efectos duraderos, no solo en la vida de los estudiantes, sino también en su futuro profesional y en la comunidad en general.

La prevalencia de las adicciones en estudiantes universitarios ha sido objeto de diversos estudios en los últimos años. La literatura disponible revela que las conductas adictivas en este grupo incluyen el abuso de sustancias psicoactivas como el alcohol, las drogas ilegales y el tabaco, así como adicciones más recientes, como el uso excesivo de las tecnologías digitales y las redes sociales. Estos comportamientos no solo se asocian con el deterioro físico, sino también con alteraciones emocionales y psicológicas que inciden en el bienestar general del estudiante. En este sentido, los efectos académicos son particularmente alarmantes, ya que las adicciones pueden generar dificultades en la concentración, la retención de información y la motivación para realizar tareas académicas, lo que deriva en un bajo rendimiento y un aumento en el riesgo de deserción universitaria.

A pesar de los esfuerzos por abordar el tema, se observa una insuficiente integración entre los estudios sobre adicciones y los aspectos psicológicos y académicos de los estudiantes universitarios. Muchos trabajos se centran en la salud física de los individuos, sin profundizar en cómo estas adicciones afectan su capacidad cognitiva y emocional, ni cómo los factores académicos y sociales influyen en la manifestación de las adicciones. Es por ello que el estudio de este fenómeno se presenta como una necesidad urgente y relevante para ofrecer un enfoque integral que permita diseñar estrategias de prevención e intervención más eficaces.

La hipótesis central de esta investigación plantea que las adicciones afectan de manera significativa tanto el rendimiento académico como la salud mental de los estudiantes universitarios. Se asume que el consumo de sustancias y la dependencia de comportamientos adictivos generan un deterioro en las capacidades cognitivas y emocionales de los estudiantes, lo que se traduce en un bajo rendimiento académico y en el desarrollo de trastornos psicológicos como la ansiedad, la depresión y el estrés. Además, se explora la interacción de factores individuales, sociales y académicos que podrían influir en la aparición y perpetuación de estas adicciones en el contexto universitario.

El objetivo principal de este estudio es analizar cómo las adicciones afectan a los estudiantes universitarios, tanto en su desempeño académico como en su bienestar psicológico. Para ello, se proponen los siguientes objetivos específicos: (1) identificar las sustancias y comportamientos adictivos más prevalentes entre los estudiantes universitarios; (2) evaluar el impacto de las adicciones en la concentración, memoria y motivación de los estudiantes; (3) explorar las

consecuencias psicológicas de las adicciones, prestando atención a la ansiedad, la depresión y el estrés; y (4) identificar los factores sociales y académicos que podrían estar contribuyendo al desarrollo de estas adicciones en el ámbito universitario. Con estos objetivos, se espera proporcionar una visión más completa del fenómeno y ofrecer recomendaciones basadas en evidencia para mejorar la calidad de vida de los estudiantes y reducir los efectos negativos de las adicciones en su desarrollo académico y personal.

Fundamentación Teórica

Adicción

La adicción es un trastorno complejo que implica una dependencia tanto física como psicológica hacia una sustancia o comportamiento. Esta condición se caracteriza por un consumo repetido y descontrolado que, a pesar de sus efectos negativos, lleva al individuo a seguir repitiendo la conducta adictiva (Capa et al., 2022). La adicción provoca alteraciones en el cerebro, específicamente en los sistemas de recompensa y motivación, lo que genera un ciclo compulsivo que es difícil de romper sin intervención adecuada (Capa et al., 2022). Desde una perspectiva clínica, la adicción es considerada una enfermedad crónica que requiere tratamiento y rehabilitación continuos (Rodríguez y Redondo, 2021).

Además de su dimensión médica, la adicción puede entenderse como un fenómeno social y cultural que varía según el contexto en el que se manifiesta. La exposición a determinadas sustancias o comportamientos adictivos, así como la presión social y las normas culturales, juegan un papel determinante en el desarrollo de la dependencia (Ramírez et al., 2022). En muchas sociedades, el consumo de sustancias como el alcohol o el tabaco es socialmente aceptado, lo que facilita su uso regular y, potencialmente, la adicción (Frausto et al., 2022). Asimismo, las adicciones conductuales, como las relacionadas con el uso excesivo de internet o las redes sociales, surgen en un entorno digital cada vez más omnipresente, afectando especialmente a los jóvenes (Lorenzana et al., 2024).

La adicción no solo involucra la relación con una sustancia o comportamiento, sino que también implica dimensiones emocionales, cognitivas y sociales que afectan al individuo en su totalidad (Aiquipa y Pérez, 2024). En este sentido, se comprende como un trastorno multidimensional que involucra factores biológicos, psicológicos y sociales (Alotaiba et al., 2022). Los factores genéticos, como la predisposición hereditaria a la dependencia, se combinan con factores

ambientales, como el entorno familiar, las experiencias de vida y el estrés emocional, lo que aumenta la vulnerabilidad a desarrollar una adicción (Lebni et al., 2020). Además, las alteraciones cognitivas y emocionales que resultan de la adicción dificultan el proceso de toma de decisiones, perpetuando la conducta adictiva (Malak et al., 2022).

Tipos de adicciones

Las adicciones pueden clasificarse según el objeto de la dependencia, que puede ser una sustancia psicoactiva o un comportamiento (Deng et al., 2023). Entre las adicciones a sustancias, se incluyen aquellas relacionadas con el consumo repetido de sustancias psicoactivas que alteran el funcionamiento del sistema nervioso (Foroughi et al., 2022). Entre las más comunes están el abuso del alcohol, las drogas ilícitas como la cocaína, la heroína y las anfetaminas, así como el consumo de tabaco (Zhao, 2023). El abuso de estas sustancias genera dependencia tanto física como psicológica, alterando los procesos cerebrales relacionados con la recompensa y la motivación (Gómez et al., 2020). A su vez, el uso crónico de estas sustancias provoca alteraciones en la salud física y emocional del individuo, impactando su calidad de vida y su capacidad para funcionar en el ámbito social y académico (Alinejad et al., 2022).

Además de las adicciones a sustancias, existen las adicciones conductuales, que están vinculadas a comportamientos o actividades que proporcionan gratificación inmediata (Rodríguez y Sánchez, 2022). El uso excesivo de las redes sociales y el internet es una forma de adicción conductual que ha ganado relevancia en la era digital, donde el acceso constante a la información y la interacción virtual genera un ciclo compulsivo que puede desplazar otras actividades esenciales, afectando la salud mental y las relaciones interpersonales (Chang et al., 2022). La adicción al juego, o gambling, es otro ejemplo de dependencia conductual, en la que una persona siente un impulso incontrolable por participar en juegos de azar, a pesar de las consecuencias negativas, como pérdidas económicas o problemas familiares (Zenebe et al., 2021). También se presenta la adicción al trabajo, un fenómeno en el que la persona experimenta una compulsión por trabajar de manera excesiva, descuidando su bienestar personal y las relaciones sociales (Berte et al., 2021). De manera similar, la adicción al ejercicio puede llevar a una obsesión por la actividad física, con efectos perjudiciales para la salud, como lesiones o trastornos relacionados con la alimentación (Abbasi et al., 2021). Por último, las adicciones alimentarias incluyen aquellas conductas relacionadas con el consumo descontrolado de alimentos (Rodríguez y Sánchez, 2022). La adicción al azúcar es una de las más comunes, pues el consumo excesivo de productos azucarados activa los centros de recompensa en

el cerebro, generando una dependencia similar a la de las drogas (Gutiérrez y Torres, 2024). La adicción a la comida, o trastorno de la alimentación compulsiva, se caracteriza por el consumo en exceso de alimentos, incluso sin sensación de hambre física. Esta adicción suele estar vinculada a factores emocionales como el estrés, la ansiedad o la depresión, lo que complica su tratamiento y manejo (Valle y Sierra, 2024).

Factores que contribuyen al desarrollo de las adicciones

Los factores biológicos juegan un papel crucial en la vulnerabilidad de una persona a las adicciones. La genética, por ejemplo, puede predisponer a los individuos a desarrollar dependencias (Li et al., 2022). Se ha demostrado que ciertas personas tienen una predisposición hereditaria a la adicción, ya que presentan variaciones genéticas en los sistemas cerebrales relacionados con la recompensa y la motivación (Mascia et al., 2020). Además, los procesos neuroquímicos, como los desequilibrios en neurotransmisores como la dopamina, también están involucrados en la formación de adicciones. La dopamina, en particular, está asociada con el sistema de recompensa del cerebro, y su disfunción puede generar una búsqueda constante de gratificación, lo que aumenta el riesgo de desarrollar adicciones (Islam et al., 2020).

En el ámbito psicológico, los trastornos emocionales y las experiencias de vida son factores determinantes en el desarrollo de las adicciones. Las personas que sufren de trastornos de ansiedad, depresión, estrés postraumático o baja autoestima pueden recurrir a las sustancias o comportamientos adictivos como una forma de auto tratar sus síntomas (Metín, 2020). Además, las experiencias de abuso o trauma en la infancia, la exposición a situaciones de violencia o la falta de apoyo emocional durante la adolescencia también son factores de riesgo. En muchos casos, la adicción se convierte en un mecanismo de afrontamiento ante emociones difíciles o situaciones de vida adversas. La impulsividad y la búsqueda de sensaciones intensas también son características psicológicas comunes entre los individuos más vulnerables a desarrollar adicciones (Sechi et al., 2021).

Los factores sociales y ambientales son igualmente influyentes en el desarrollo de las adicciones. El entorno familiar, por ejemplo, tiene un impacto significativo en la formación de conductas adictivas (Sechi et al., 2021). Crecer en un hogar donde existen antecedentes de adicciones, abuso de sustancias o disfunciones familiares aumenta la probabilidad de que un individuo desarrolle patrones adictivos (Prowse et al., 2021). La falta de supervisión parental, el abuso o la negligencia en la infancia son factores que incrementan la vulnerabilidad (Zhao, 2021). En el contexto social,

las presiones de grupo, la normalización del consumo de sustancias (como el alcohol o el tabaco), y el acceso fácil a sustancias o comportamientos adictivos, como las redes sociales o los juegos de azar, también desempeñan un papel importante. El estrés social, como la pobreza, el desempleo o la exclusión social, puede actuar como un factor desencadenante de conductas adictivas, ya que las personas buscan escapar de la realidad a través de estas conductas (Pascoe et al., 2020).

Finalmente, el entorno académico y laboral también es un factor de riesgo, especialmente entre los estudiantes y jóvenes adultos. La presión académica, las expectativas sociales y el estrés asociado con las responsabilidades académicas pueden impulsar a los individuos a buscar alivio en el consumo de sustancias o el desarrollo de conductas adictivas (Mei et al., 2023). Las universidades, por ejemplo, se han convertido en espacios donde las adicciones, como el abuso de alcohol, drogas o la dependencia de la tecnología, pueden desarrollarse debido a la independencia que los jóvenes adquieren y la exposición a un entorno de alta presión (Yang et al., 2020).

Adicciones y su impacto en el rendimiento académico

En primer lugar, el funcionamiento cognitivo se ve afectado por las adicciones, lo que repercute directamente en la capacidad para concentrarse, retener información y realizar tareas de manera efectiva. El abuso de sustancias psicoactivas, como el alcohol o las drogas, altera los procesos cerebrales relacionados con la memoria, la atención y el procesamiento de información (Khazaie et al., 2023). Estos cambios neuroquímicos pueden dificultar la capacidad del estudiante para enfocarse durante las clases, lo que se traduce en un bajo rendimiento en las evaluaciones y en la realización de tareas académicas (Sagar, 2021). El alcohol, por ejemplo, afecta negativamente la memoria a corto y largo plazo, lo que dificulta la retención de conocimientos y el aprendizaje a lo largo del tiempo. En el caso de las adicciones conductuales, como el uso excesivo de internet o las redes sociales, la constante distracción disminuye la capacidad de concentración y el tiempo dedicado a actividades académicas, lo que también impacta en el rendimiento (Dessauvagie et al., 2022).

El estrés emocional y psicológico derivado de las adicciones también juega un papel crucial en el deterioro del rendimiento académico. Los estudiantes con adicciones a menudo experimentan trastornos emocionales, como ansiedad, depresión y estrés, que afectan su motivación y capacidad para realizar actividades académicas (Kolhar et al., 2021). La ansiedad y la depresión generadas por la culpa o el malestar relacionado con la adicción pueden crear un ciclo negativo, donde el estudiante siente una creciente desconexión de sus estudios y una falta de interés por cumplir con

las responsabilidades académicas (Joseph et al., 2021). La falta de motivación y la baja autoestima derivadas de estas condiciones psicológicas afectan directamente la disposición del estudiante para estudiar, participar en clases o completar tareas y proyectos (Chen y Xiao, 2022).

Otro aspecto importante es el aislamiento social y académico que suelen experimentar los estudiantes con adicciones. A medida que la dependencia se profundiza, los estudiantes pueden retraerse de las actividades sociales y académicas, lo que afecta su integración en el entorno universitario (Ye et al., 2022). Este aislamiento contribuye a la disminución de las interacciones con compañeros y profesores, limitando el acceso a apoyo académico y emocional. La falta de participación en actividades extracurriculares o en grupos de estudio también disminuye las oportunidades de aprendizaje y crecimiento dentro de la comunidad universitaria (Mo et al., 2020).

Efectos psicológicos de las adicciones en los estudiantes universitarios

Las adicciones tienen un impacto profundo en los estudiantes universitarios, afectando su salud psicológica de diversas maneras. Uno de los efectos más comunes es el aumento de la ansiedad y el estrés, ya que el consumo de sustancias como el alcohol o las drogas genera alteraciones en los procesos cerebrales, lo que desencadena reacciones emocionales desproporcionadas (Mofatteh, 2020). Los estudiantes adictos a menudo experimentan una constante preocupación por las consecuencias de su conducta, lo que se traduce en altos niveles de ansiedad, incapacidad para manejar la presión académica y la sensación de estar fuera de control. Además, el abuso de sustancias está estrechamente vinculado a la depresión, creando un ciclo de desesperanza y desmotivación, lo que afecta aún más su bienestar emocional y su capacidad para concentrarse en sus estudios (Ahmed et al., 2020).

Otro efecto psicológico importante de las adicciones es la disminución de la autoestima y la autoconfianza. Los estudiantes que enfrentan una adicción suelen experimentar sentimientos de culpa y vergüenza debido a su falta de control sobre la situación, lo que les lleva a una baja percepción de sí mismos (Kotera y Ting, 2021). Esta pérdida de confianza afecta no solo su capacidad para enfrentar desafíos académicos, sino también sus relaciones interpersonales, ya que el aislamiento social es una consecuencia común de la adicción (Arslan y Coskun, 2022). Al alejarse de amigos, familiares y compañeros de estudio, los estudiantes con adicciones se ven atrapados en un ciclo de soledad que agrava aún más sus problemas emocionales, haciendo más difícil que busquen ayuda o que se integren en su entorno social (Gong et al., 2021).

Además, las adicciones afectan las funciones cognitivas de los estudiantes, como la memoria y la capacidad de concentración, lo que deteriora su rendimiento académico. La falta de atención y los problemas de memoria provocados por el consumo de sustancias dificultan la realización de tareas y el aprendizaje efectivo (Limone y Toto, 2022). Los estudiantes adictos también tienden a tomar decisiones impulsivas y arriesgadas, lo que afecta no solo su desempeño en la universidad, sino también su seguridad personal y emocional (Maqableh et al., 2021). En conjunto, los efectos psicológicos de las adicciones pueden tener consecuencias devastadoras para el bienestar de los estudiantes universitarios, afectando su salud mental, su vida académica y sus relaciones personales (Jiang, 2021).

Factores de riesgo asociados a las adicciones en estudiantes universitarios

Los estudiantes universitarios se encuentran en una etapa de transición en la que están expuestos a diversas presiones y cambios, lo que puede hacerlos vulnerables a desarrollar adicciones. Existen varios factores de riesgo que contribuyen al aumento de la probabilidad de que un estudiante desarrolle una dependencia a sustancias o comportamientos adictivos, tanto a nivel biológico, psicológico como social (Mboya et al., 2020). Estos factores, que se entrelazan de diferentes maneras, aumentan la vulnerabilidad de los jóvenes a enfrentarse a dificultades de salud mental y emocional, lo que puede tener efectos negativos en su rendimiento académico y bienestar general (Li et al., 2022).

Uno de los factores de riesgo más comunes es la presión académica y social. Los estudiantes universitarios a menudo experimentan un alto nivel de estrés debido a la carga de trabajo, los exámenes, la competencia académica y la adaptación a nuevos entornos sociales. Esta presión puede llevar a algunos jóvenes a buscar alivio en el consumo de sustancias como el alcohol o las drogas, o en comportamientos adictivos como el uso excesivo de internet o las redes sociales (Javaeed et al., 2020). Además, en este período de independencia, algunos estudiantes pueden sentirse abrumados por la responsabilidad de gestionar sus horarios, lo que agrava su vulnerabilidad. Las expectativas sociales, como la necesidad de cumplir con un determinado estándar de éxito o de encajar en ciertos grupos, también influyen en la adopción de conductas de riesgo, en especial en un contexto donde las actividades de consumo pueden ser vistas como una forma de socialización (Bhandarkar et al., 2021).

Los factores psicológicos son igualmente determinantes en el desarrollo de adicciones. Los estudiantes que padecen trastornos emocionales como la ansiedad, la depresión, o tienen

dificultades para manejar el estrés, son más propensos a recurrir a las sustancias o conductas adictivas como una forma de autoterapia (Younis y Najj, 2021). La búsqueda de alivio frente a emociones negativas o el deseo de escapar de situaciones estresantes o dolorosas puede convertirse en un ciclo destructivo, en el cual la adicción se ve como una solución temporal para problemas de fondo (Liu et al., 2020). Además, la baja autoestima y la falta de habilidades de afrontamiento adecuadas también son factores que incrementan el riesgo de desarrollar adicciones. Los estudiantes que no cuentan con estrategias efectivas para manejar sus emociones o situaciones adversas tienen más probabilidades de involucrarse en conductas adictivas (Domoff et al., 2020). El entorno social y familiar también juega un papel crucial en el desarrollo de las adicciones en los estudiantes. Los factores familiares, como antecedentes de abuso de sustancias o disfunción familiar, pueden predisponer a los jóvenes a desarrollar patrones de comportamiento similares (Rathakrishnan et al., 2021). La falta de apoyo emocional en el hogar, el abuso o la negligencia durante la infancia, así como la normalización del consumo de sustancias en la familia, son factores de riesgo significativos (Kwok et al., 2021). Además, los factores sociales, como la influencia de amigos y compañeros, también son determinantes. El entorno universitario puede ser un lugar donde las adicciones se facilitan, ya que la socialización a través del consumo de alcohol, drogas u otras sustancias puede ser común (Ponnusamy et al., 2020). El deseo de encajar con los demás y la presión del grupo pueden hacer que los estudiantes se expongan a situaciones de riesgo, incrementando la probabilidad de desarrollar conductas adictivas (Ramírez et al., 2022).

Materiales y Métodos

Este estudio se llevó a cabo bajo un enfoque de investigación bibliográfica con el objetivo de analizar el impacto académico y psicológico de las adicciones en estudiantes universitarios. Se realizó una revisión sistemática de la literatura académica disponible en bases de datos como Google Scholar, PubMed, Scopus y PsycINFO, utilizando criterios de inclusión específicos: artículos revisados por pares publicados entre 2019 y 2024, que abordaran la relación entre adicciones (tanto a sustancias como comportamentales) y el rendimiento académico o bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. Se excluyeron estudios que no cumplieran con estos criterios o que no eran relevantes para la temática en cuestión.

La revisión se estructuró en varias fases. Primero, se identificaron artículos clave mediante el uso de palabras clave específicas, como "adicciones", "impacto académico", "bienestar psicológico" y

"estudiantes universitarios". Posteriormente, se evaluaron los resúmenes de los estudios seleccionados y se procedió a una lectura exhaustiva de los artículos que cumplieran con los criterios establecidos. La información relevante fue extraída y organizada en categorías temáticas, tales como el rendimiento académico, el estrés, la ansiedad, la depresión y otros efectos psicológicos, destacando las diferencias según el tipo de adicción y las características de los participantes.

Para organizar y gestionar las referencias bibliográficas, se emplearon herramientas como Zotero y EndNote. El análisis de los datos fue cualitativo, buscando identificar patrones comunes y diferencias en los efectos de las diversas adicciones sobre los estudiantes. Se prestó atención especial a las variaciones en los resultados según el tipo de adicción (por ejemplo, sustancias versus comportamentales) y las características del entorno universitario.

Aunque este estudio no incluyó la participación directa de sujetos, se garantizó el cumplimiento de las normativas éticas de citación y referencias. Se documentó detalladamente todo el proceso de búsqueda y selección de estudios para asegurar la transparencia y permitir la replicabilidad del estudio en futuras investigaciones. De esta manera, el estudio aporta una visión integral sobre los impactos de las adicciones en los estudiantes universitarios, destacando las áreas que requieren más atención en investigaciones futuras.

Tabla 1*Estudios de la revisión sistemática*

Estudios	Año	País	Objetivo	Diseño	Población	Principales hallazgos
Capa-Luque, W., Vallejos-Flores, M. A., Mayorga-Falcón, L. E., Martínez Portillo, A., Pardavé-Livia, Y., Sulcahuaman Amésquita, J. J., & Barboza Navarro, E.	2022	Perú	Evaluar los efectos de un programa de prevención en línea sobre las adicciones tecnológicas y disposiciones cognitivo-afectivas en universitarios durante la pandemia COVID-19.	Diseño experimental cuasi-experimental con grupo experimental (GE) y grupo de control (GC), utilizando un enfoque pretest-postest.	42 estudiantes universitarios, distribuidos en dos grupos: 21 en el grupo experimental (GE) y 21 en el grupo de control (GC).	El programa de prevención redujo significativamente e las adicciones al internet, teléfono móvil y videojuegos. Aumentó significativamente e la valoración positiva del compromiso académico y la eficacia académica.
Alotaibi, M. S., Fox, M., Coman, R., Ratan, Z. A., & Hosseinzadeh, H.	2022	Arabia Saudita	Examinar la adicción a los teléfonos inteligentes y sus efectos en los estudiantes universitarios de Arabia Saudita, específicamente en la Universidad Umm Al-Qura.	Estudio cuantitativo, realizado entre mayo de 2019 y febrero de 2021, utilizando encuestas administradas en línea y en papel.	545 estudiantes universitarios de pregrado, en su mayoría mujeres, con una edad ≤ 21 años, que vivían en familias numerosas.	El 67,0% de los participantes eran adictos a los teléfonos inteligentes. Los principales predictores sociodemográficos de la adicción fueron: edad ≤ 21 , falta de empleo, tamaño pequeño de la familia y altos ingresos familiares.
Lebni, J. Y., Toghroli, R., Abbas, J., NeJhaddagar	2020	Irán	Evaluar la relación entre la adicción a Internet, la	Estudio descriptivo-analítico realizado en	447 estudiantes de primer y segundo	Los cinco predictores significativos de vulnerabilidad a

<p>, N., Salahshoor, M. R., Mansourian, M., ... & Ziapour, A.</p>			<p>salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.</p>	<p>2018, con una muestra seleccionada mediante muestreo aleatorio estratificado</p>	<p>semestre de la Universidad de Ciencias Médicas de Kermanshah, Irán, en 2018 (232 mujeres y 215 hombres).</p>	<p>la adicción a Internet fueron: la razón crítica para usar Internet, el profesorado, la depresión, el lugar central para usar Internet y los síntomas somáticos.</p>
<p>Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q.</p>	<p>2019</p>	<p>China</p>	<p>Examinar la relación entre la adicción a las redes sociales, la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.</p>	<p>Encuesta con una muestra de estudiantes universitarios (N = 232)</p>	<p>232 estudiantes universitarios</p>	<p>La adicción a las redes sociales se asoció negativamente con la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes.</p>
<p>Baturay, M. H., & Toker, S.</p>	<p>2019</p>	<p>Turquia</p>	<p>Investigar la adicción a Internet entre estudiantes universitarios, analizando tanto sus causas como sus efectos, utilizando un modelo de ecuaciones estructurales.</p>	<p>Estudio correlacional utilizando el modelo de ecuaciones estructurales.</p>	<p>159 estudiantes universitarios</p>	<p>La adicción a los juegos, el descuido de tareas diarias y las malas relaciones con profesores están asociadas con la adicción a Internet.</p>

Resultados

Los estudios revisados revelaron que la adicción a Internet, los teléfonos inteligentes y las redes sociales tiene un impacto negativo significativo en el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes universitarios. En el caso de la Universidad de Kermanshah (Irán), la adicción a Internet se correlacionó estrechamente con la depresión, lo que a su vez afectó de manera adversa el rendimiento académico.

Similarmente, la adicción a las redes sociales en China mostró efectos negativos tanto en la salud mental como en la capacidad de los estudiantes para rendir académicamente. En el estudio realizado en Arabia Saudita, se observó que la adicción a los teléfonos inteligentes estaba asociada con un rendimiento académico bajo, además de predicar problemas de salud tanto física como mental. En cuanto a la efectividad de las intervenciones, el estudio realizado en Perú mostró que un programa de prevención en línea redujo significativamente las adicciones a Internet, teléfonos móviles y videojuegos, al mismo tiempo que mejoró la eficacia académica y el compromiso de los estudiantes con su rendimiento escolar.

Además, los estudios en Arabia Saudita e Irán identificaron factores sociodemográficos como la edad, el tamaño de la familia y los ingresos como predictores importantes de la adicción a los teléfonos inteligentes y a Internet. Los estudiantes más jóvenes, aquellos que pertenecen a familias más pequeñas o con ingresos más altos presentaron una mayor tendencia a la adicción.

Aportes para el estudio: Estos hallazgos destacan la gravedad de la adicción tecnológica en los estudiantes universitarios, subrayando la importancia de identificar factores sociodemográficos clave que influyen en la vulnerabilidad de los estudiantes, lo cual puede ayudar a diseñar estrategias preventivas más focalizadas. Además, se confirma la eficacia de los programas de intervención como una herramienta clave para mitigar los efectos de estas adicciones.

Discusión

Los resultados obtenidos en los estudios revisados sugieren que las adicciones tecnológicas, en particular las relacionadas con Internet, los teléfonos inteligentes y las redes sociales, son una preocupación creciente en la vida universitaria, con implicaciones graves para la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes. La adicción a Internet se correlaciona de manera

significativa con la depresión y otros trastornos emocionales, lo que subraya la necesidad urgente de abordar estos problemas desde una perspectiva psicológica.

Los programas de prevención, como los implementados en Perú, resultaron ser efectivos en reducir las adicciones tecnológicas y mejorar el compromiso y la eficacia académica de los estudiantes. Este enfoque preventivo resalta la importancia de intervenir tempranamente para mitigar los efectos adversos del uso excesivo de la tecnología.

Por otro lado, la identificación de factores sociodemográficos asociados con la adicción, como la edad y el tamaño de la familia, proporciona un marco valioso para diseñar programas más específicos y dirigidos a los grupos de estudiantes más vulnerables. Además, es esencial que las instituciones educativas tomen un papel activo en la promoción de un uso saludable de la tecnología, sensibilizando a los estudiantes sobre sus efectos negativos tanto en el plano académico como psicológico.

Conclusiones

En resumen, los resultados de los estudios confirman que las adicciones tecnológicas son un problema creciente entre los estudiantes universitarios, afectando tanto su bienestar psicológico como su rendimiento académico. Las intervenciones preventivas, como las que se han probado en Perú, resultan ser eficaces para reducir las adicciones tecnológicas y mejorar las disposiciones cognitivas y afectivas de los estudiantes.

Sin embargo, los hallazgos también destacan la necesidad de un enfoque preventivo que considere factores sociodemográficos como la edad, el tamaño de la familia y los ingresos, ya que estos influyen significativamente en la probabilidad de desarrollar adicción a la tecnología. Las universidades deben adoptar un enfoque proactivo para sensibilizar a los estudiantes sobre los riesgos del uso excesivo de la tecnología, ofreciendo recursos adecuados para promover el bienestar académico y psicológico.

Además, es crucial realizar investigaciones adicionales para explorar las causas subyacentes de la adicción y seguir desarrollando programas más específicos y personalizados. Los estudios longitudinales podrían proporcionar una comprensión más profunda de los efectos a largo plazo de estas adicciones y la eficacia de las intervenciones implementadas.

Referencias

1. Abbasi, G., Jagaveeran, M., Goh, Y., & Tariq, B. (2021). The impact of type of content use on smartphone addiction and academic performance: Physical activity as moderator. *Technology in Society*, 64, 101521. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160791X20313245>
2. Ahmed, R., Salman, F., Malik, S., Streimikiene, D., Soomro, R. H., & Pahi, M. H. (2020). Smartphone use and academic performance of university students: a mediation and moderation analysis. *Sustainability*, 12(1), 439. <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/1/439>
3. Aiquipa, E., & Pérez, L. (2024). Revisión sistemática de la efectividad de la meditación en el bienestar psicológico en estudiantes de ciencias de la salud. *Ciencias Psicológicas*, 18(2). http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-42212024000201210&script=sci_arttext
4. Alinejad, V., Parizad, N., Yarmohammadi, M., & Radfar, M. (2022). Loneliness and academic performance mediates the relationship between fear of missing out and smartphone addiction among Iranian university students. *BMC psychiatry*, 22(1), 550. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12888-022-04186-6>
5. Alotaibi, M., Fox, M., Coman, R., Ratan, Z., & Hosseinzadeh, H. (2022). Smartphone addiction prevalence and its association on academic performance, physical health, and mental well-being among university students in Umm Al-Qura University (UQU), Saudi Arabia. *International journal of environmental research and public health*, 19(6), 3710. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/6/3710>
6. Arslan, G., & Coşkun, M. (2022). Social exclusion, self-forgiveness, mindfulness, and internet addiction in college students: A moderated mediation approach. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(4), 2165-2179. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-021-00506-1>
7. Baturay, M., & Toker, S. (2019). Internet addiction among college students: Some causes and effects. *Education and Information Technologies*, 24, 2863-2885. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10639-019-09894-3>
8. Bhandarkar, A., Pandey, A., Nayak, R., Pujary, K., & Kumar, A. (2021). Impact of social media on the academic performance of undergraduate medical students. *Medical journal*

- armed forces India, 77, S37-S41.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0377123720302252>
9. Berte, D., Mahamid, F., & Affouneh, S. (2021). Internet addiction and perceived self-efficacy among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(1), 162-176. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-019-00160-8>
 10. Capa, W., Vallejos, M., Mayorga, L., Martínez, A., Pardavé, Y., Sullcahuaman, J., & Barboza, E. (2022). Efectos de un programa de prevención sobre las adicciones tecnológicas y disposiciones cognitiva-afectivas en universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 10(2). http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2307-79992022000200005&script=sci_abstract
 11. Capa, W., Mayorga, L., Barboza, E., Martínez, A., & Pardavé, Y. (2022). Impacto del distrés y la ansiedad por COVID-19 en las adicciones digitales en universitarios. <http://190.12.84.13:8080/handle/20.500.13084/8627>
 12. Chang, W., Stuart, H., & Chen, S. (2022). Alcohol use, drug use, and psychological distress in university students: Findings from a Canadian Campus Survey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(4), 2366-2381. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-021-00519-w>
 13. Chen, M., & Xiao, X. (2022). The effect of social media on the development of students' affective variables. *Frontiers in psychology*, 13, 1010766. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.1010766/full>
 14. Deng, A., Wang, C., Cai, J., Deng, Z., Mu, Y., Song, H., ... & Ran, M. (2023). Effects of internet addiction and academic satisfaction on mental health among college students after the lifting of COVID-19 restrictions in China. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1243619. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2023.1243619/full>
 15. Dessauvagie, A., Dang, H., Nguyen, T., & Groen, G. (2022). Mental health of university students in southeastern Asia: a systematic review. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 34(2-3), 172-181. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/10105395211055545>
 16. Domoff, S., Foley, R., & Ferkel, R. (2020). Addictive phone use and academic performance in adolescents. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(1), 33-38. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/hbe2.171>

17. Foroughi, B., Griffiths, M., Iranmanesh, M., & Salamzadeh, Y. (2022). Associations between Instagram addiction, academic performance, social anxiety, depression, and life satisfaction among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(4), 2221-2242. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-021-00510-5>
18. Frausto, C., Plascencia, F., Barrera, Z., Muñoz, A., Durán, S., García, D., ... & Boites, P. (2022). Salud universitaria y repercusiones en la deserción escolar: Alcoholismo, drogadicción y medicamentos dañinos. *JÓVENES EN LA CIENCIA*, 16. <https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/3708>
19. Gómez, J., Martínez, J., Lázaro, C., & Sarasola, J. (2020). Social networks consumption and addiction in college students during the COVID-19 pandemic: Educational approach to responsible use. *Sustainability*, 12(18), 7737. <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/18/7737>
20. Gong, Z., Wang, L., & Wang, H. (2021). Perceived stress and internet addiction among Chinese college students: mediating effect of procrastination and moderating effect of flow. *Frontiers in Psychology*, 12, 632461. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.632461/full>
21. Gutiérrez, A., & Torres, D (2024). Estrés académico y sus componentes en estudiantes universitarios del programa de medicina. *Enfoques*, 5(1), 154-172. <https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/EFQ/article/view/1408>
22. Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace*, 13(1). <https://cyberpsychology.eu/article/view/11562/10373%20->
23. Islam, M., Sujan, M., Tasnim, R., Sikder, M., Potenza, M., & Van Os, J. (2020). Psychological responses during the COVID-19 outbreak among university students in Bangladesh. *PloS one*, 15(12), e0245083. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0245083>
24. Javaeed, A., Jeelani, R., Gulab, S., & Ghauri, S. (2020). Relationship between internet addiction and academic performance of undergraduate medical students of Azad Kashmir. *Pakistan journal of medical sciences*, 36(2), 229. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6994907/>

25. Jiang, Y. (2021). Problematic social media usage and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic: The mediating role of psychological capital and the moderating role of academic burnout. *Frontiers in psychology*, 12, 612007. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.612007/full>
26. Joseph, J., Varghese, A., Vijay, V., Dhandapani, M., Grover, S., Sharma, S., ... & Varkey, B. (2021). Prevalence of internet addiction among college students in the Indian setting: a systematic review and meta-analysis. *General psychiatry*, 34(4), e100496. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8381302/>
27. Khazaie, H., Lebni, J., Abbas, J., Mahaki, B., Chaboksavar, F., Kianipour, N., ... & Ziapour, A. (2023). Internet addiction status and related factors among medical students: a cross-sectional study in Western Iran. *Community health equity research & policy*, 43(4), 347-356. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0272684X211025438>
28. Kolhar, M., Kazi, R., & Alameen, A. (2021). Effect of social media use on learning, social interactions, and sleep duration among university students. *Saudi journal of biological sciences*, 28(4), 2216-2222. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1319562X21000103>
29. Kotera, Y., & Ting, S. H. (2021). Positive psychology of Malaysian university students: Impacts of engagement, motivation, self-compassion, and well-being on mental health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(1), 227-239. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-019-00169-z>
30. Kwok, C., Leung, P., Poon, K., & Fung, X. (2021). The effects of internet gaming and social media use on physical activity, sleep, quality of life, and academic performance among university students in Hong Kong: A preliminary study. *Asian Journal of Social Health and Behavior*, 4(1), 36-44. https://journals.lww.com/shbh/fulltext/2021/04010/the_effects_of_internet_gaming_and_social_media.7.aspx
31. Lebni, J., Toghroli, R., Abbas, J., NeJhaddadgar, N., Salahshoor, M., Mansourian, M., ... & Ziapour, A. (2020). A study of internet addiction and its effects on mental health: A study based on Iranian University Students. *Journal of Education and Health Promotion*, 9(1), 205.

© 2025 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).