

Capítulo 3

El uso de las redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de derecho, periodo 2025-2026

Anahi Aracely Machado Vallejo, Dary Yhanky Alava Ramirez, Andres Vladimir Dominguez Reyes, Harol Jerson Castillo Ramos

Resumen

El uso de redes sociales se ha convertido en un elemento central en la vida universitaria, influyendo en la comunicación académica y en el bienestar emocional. Por eso, este estudio analiza la relación entre el Uso de redes sociales y el bienestar psicológico en 59 estudiantes de primer semestre de Derecho de la Universidad Estatal Península de Santa Elena durante el periodo 2025-2. Se empleó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental de tipo transversal y alcance descriptivo-correlacional. El instrumento, validado por expertos, alcanzó una consistencia interna aceptable ($\alpha = .736$). Los resultados indican que el 61 % de los estudiantes utiliza Instagram y WhatsApp “siempre” o “frecuentemente” para actividades académicas, pero el 50,8 % reporta agotamiento emocional posterior al uso digital. Se observan variaciones moderadas según edad y género, si bien no determinantes. A fin de cuentas, las redes sociales cumplen una función ambivalente: facilitan la interacción académica y el sentido de apoyo, aunque también se asocian con fatiga emocional. Todo esto evidencia la necesidad de promover intervenciones institucionales orientadas al bienestar digital y a la autorregulación emocional en estudiantes universitarios.

Palabras clave:
redes sociales;
bienestar
psicológico;
bienestar subjetivo;
estudiantes
universitarios

Machado Vallejo, A. A., Alava Ramirez, D. Y., Dominguez Reyes, A. V., & Castillo Ramos, H. J. (2025). El uso de las redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de derecho, periodo 2025-2. En H. M. Castillo Del Valle, G. A. Sornoza Zavala, & W. A. Zambrano Vélez, (Coords). *Salud mental en la era digital. Redes sociales, violencia y bienestar psicosocial (Volumen I)*. (pp. 61-76). Religación Press. <http://doi.org/10.46652/religacionpress.374.c794>



Introducción

El siglo XXI se caracteriza por la presencia de las redes sociales emergiendo como el principal motor de cambio en las dinámicas sociales y psicológicas a escala mundial. Inicialmente concebidas como herramientas de conectividad, las redes sociales se han transformado en entornos cruciales para la elaboración de identidades, el reconocimiento social y la gestión de las emociones (Sánchez Alarcón, 2023)

Esta integración ha generado que los expertos se centren en el estudio del bienestar psicológico. La literatura internacional postula que el uso prolongado de estas plataformas es una variable clave que puede afectar a la salud mental, manifestando cambios en la satisfacción personal, la autoestima y los niveles de ansiedad (Rodríguez Vera & Maldonado Palacios, 2025). El marco teórico que guía este análisis es la teoría del Bienestar Subjetivo de Diener (1984), que permite evaluar la vida de los individuos a través de sus vivencias en el entorno digital.

En Ecuador, el acelerado desarrollo tecnológico se relaciona con aspectos sociodemográficos y educativos del país. Específicamente, en la provincia de Santa Elena, estas actividades digitales influyen en los procesos de adaptación y formación de la juventud local (Laínez Tomalá, 2025).

La población universitaria representa un segmento de alto interés, ya que la transición a la educación superior coincide con picos de vulnerabilidad emocional y psicosocial. Los jóvenes universitarios deben gestionar simultáneamente la carga académica, la búsqueda de autonomía y la necesidad de afiliación social. Por lo cual, el uso de las redes sociales en este contexto constituye un factor ambiental que puede amplificar el estrés.

Específicamente, en la Universidad Estatal Península de Santa Elena, con los estudiantes de primer semestre de la carrera de

Derecho constituyen un grupo de estudio singular. Estos novatos experimentan una fase de adaptación particularmente exigente debido al rigor inherente a los estudios jurídicos y a la reestructuración de su círculo social (Carballo, 2025). Es en esta etapa de vulnerabilidad académica y emocional donde el papel de las redes sociales se vuelve crítico.

Si bien se reconoce la influencia global de las redes sociales en el bienestar, existe un vacío de conocimiento en la literatura regional respecto a cómo esta variable impacta específicamente la salud psicológica de los estudiantes de primer semestre de Derecho en la Universidad Estatal Península de Santa Elena. Esta falta de evidencia local impide diseñar intervenciones psicoeducativas efectivas.

En respuesta a esta necesidad, el presente estudio busca generar conocimiento. El Objetivo General de esta investigación es a través de este estudio, deseamos construir al saber analizar la relación entre el uso de las redes sociales y el bienestar psicológico en los estudiantes del primer semestre de la carrera de Derecho de la Universidad Estatal Península de Santa Elena durante el periodo 2025-2026.

La pregunta central que guía el estudio es: ¿De qué manera influye el uso de las redes sociales en el bienestar psicológico de los estudiantes de primer semestre de Derecho de la Universidad Estatal Península de Santa Elena periodo 2025–2026?

Desde una perspectiva científica, esta investigación busca:

Identificar los tipos de redes sociales más utilizados y los patrones de frecuencia de uso.

Determinar los niveles de bienestar psicológico presentes en la población de estudio, según indicadores como autoestima, ansiedad y satisfacción personal.

Establecer la naturaleza y magnitud de la relación entre el tiempo de uso en las redes sociales y los niveles de bienestar psicológico.

A través de este estudio, se busca contribuir al conocimiento. Este esfuerzo busca comprender mejor la conexión entre la tecnología y la salud mental, en los estudiantes universitarios. Asimismo, se pretende facilitar herramientas que fomenten un uso más consciente y saludable de las redes sociales en los estudiantes.

Hipótesis

Con base en el marco teórico de la Teoría del Bienestar Subjetivo (Pérez et al., 2021) y los antecedentes empíricos revisados, se plantea la siguiente hipótesis:

Hipótesis general: Existe una relación significativa entre el uso de redes sociales y el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes de primer semestre de la carrera de Derecho de la Universidad Estatal Península de Santa Elena durante el periodo 2025–2026.

Esta hipótesis parte de la observación de que los estudiantes que reportan un uso frecuente de redes sociales —especialmente WhatsApp e Instagram— manifiestan percepciones diferenciadas de bienestar emocional, autorregulación y concentración académica. Los resultados preliminares muestran que más del 50% de los encuestados considera que sentirse conectados a través de redes sociales mejora su bienestar emocional. Asimismo, se evidencian diferencias en los patrones de uso según edad y género, lo que refuerza la pertinencia de analizar esta relación desde una perspectiva correlacional.

Metodología

La investigación adopta un enfoque cuantitativo, ya que se orienta a reunir y examinar datos numéricos con la meta de discernir patrones (Sampieri, 2018). Explora conexiones entre variables mediante instrumentos estandarizados y métodos estadísticos. Este paradigma es adecuado para estudios correlacionales, aunque se

sugiere considerar sus limitaciones en cuanto a la interpretación de fenómenos complejos como el bienestar emocional). El diseño es no experimental de tipo transversal. Esto implica que los datos fueron recolectados en un único momento temporal, sin manipulación de las variables, permitiendo observar el fenómeno tal como ocurre en su contexto natural. Se entiende que este diseño no permite establecer causalidad, solo asociación entre variables.

El método correlacional fue implementado; su propósito era, claro, evaluar la conexión entre el uso de redes sociales y los niveles de bienestar psicológico, en estudiantes de primer semestre de Derecho. Resultaría prudente precisar, en la sección de análisis estadístico, el tipo de correlación empleada (por ejemplo, coeficiente de Pearson o Spearman). El estudio, se define como descriptiva-correlacional, para ser precisos. Describe las características del uso de redes sociales y el bienestar mental; también analiza la posible relación entre esas dos cosas, en el ámbito universitario. La población fue integrada, para ser específicos, por alumnos de primer semestre de Derecho, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, durante el curso académico 2025–2026. Este grupo, atraviesa una fase de cambio académico y emocional; siendo así, un segmento relevante para analizar el bienestar psicológico, o no. El muestreo aplicado, es de tipo no probabilístico por conveniencia; se consideró a los estudiantes que aceptaron colaborar voluntariamente en la encuesta digital. La muestra estuvo compuesta por un número de 59 estudiantes que completaron el formulario en línea de forma anónima. El número total de participantes se especificará en el apartado de resultados. El instrumento de recolección fue una encuesta estructurada elaborada en la plataforma Google Formularios. El cuestionario incluyó quince ítems distribuidos en tres dimensiones principales: Uso académico y comunicacional de redes sociales: Preguntas sobre la frecuencia de uso de plataformas como Instagram y WhatsApp para compartir contenido académico o comunicarse con docentes y compañeros. El bienestar emocional se relaciona con el uso de las redes sociales por ejemplo cómo uno percibe la conexión social, cómo se sienten

emociones positivas como la alegría, la satisfacción y la ausencia de esas malas emociones como agotamiento e incomodidad además la autorregulación emocional.

La tercera dimensión aborda el impacto en la organización personal y la concentración en los estudios; incluye ítems sobre cómo el tiempo en redes sociales afecta el estado de ánimo, la concentración y si interrumpen los estudios junto con la organización del tiempo.

Para las respuestas se utilizó una escala tipo Likert, con cinco opciones como: Siempre, Frecuentemente, A veces, Rara vez y Nunca; lo que permitió medir la intensidad y frecuencia de cómo se sienten y se comportan en las redes. El instrumento fue validado por profesores expertos en psicología y metodología y se realizó una prueba piloto con estudiantes de otro semestre; para garantizar la claridad, la coherencia y que todos los ítems fueran pertinentes.

Tabla cruzada edad de los encuestados ¿Con qué frecuencia utilizas Instagram para compartir contenido académico o interactuar con compañeros?

Resultados

Los resultados de este estudio evidencian que el uso de redes sociales mantiene una relación significativa, aunque no similar, con el bienestar psicológico de los estudiantes de primer semestre de Derecho de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, En su totalidad, los patrones observados muestran que las plataformas digitales cumplen funciones académicas, comunicacionales y emocionales que influyen de manera diferenciada en la experiencia universitaria temprana.

La investigación se realizó con una muestra no probabilística por conveniencia de 59 estudiantes. El instrumento de recolección de datos, un cuestionario estructurado que originalmente contenía 15 ítems, fue puesto a un proceso de validación. Tras la prueba de

análisis de consistencia interna, se determinó la eliminación de 2 ítems, quedando así un cuestionario compuesto por 13 ítems. El coeficiente de fiabilidad Alfa de Cronbach para los ítems retenidos alcanzó un valor de $\alpha = 0,736$, lo que indica una consistencia interna aceptable respaldando la coherencia técnica del instrumento para medir las dimensiones propuestas sobre el bienestar psicológico y el uso de las redes sociales.

En primer lugar, los datos confirman la integración plena de las redes sociales en la dinámica educativa. Se observó que el 61,0% de los estudiantes recurre a plataformas como Instagram y WhatsApp de manera “siempre” o “frecuentemente” para tareas académicas y comunicación con compañeros y docentes.

Esta tendencia es central para el problema de investigación, dado que las redes sociales no solo facilitan el intercambio de información, sino que también generan percepciones de apoyo social y acompañamiento. Estas sensaciones positivas favorecen la satisfacción y las emociones placenteras, elementos definidos como pilares de Bienestar Subjetivo propuesto por Diener.

A pesar de los beneficios comunicacionales, el aumento en la exposición digital también se asocia con efectos adversos, lo que subraya la naturaleza contradictoria de estas plataformas. Un 50.8% de la muestra total reporta sentirse agotado o con menor energía emocional “siempre” o “frecuentemente” tras el uso de las redes sociales.

Lo que reafirma la pertenencia de la Teoría del Bienestar Subjetivo como marco explicativo para analizar el impacto emocional del uso de las redes sociales. Desde el plano práctico, los resultados respaldan la necesidad de incluir programas formativos orientados al autocontrol emocional y la gestión consciente del tiempo en las plataformas digitales, especialmente durante el periodo académico.

Figura 1. Estadísticas de fiabilidad

Alfa	N
,736	13

Fuente: elaboración propia, mediante el programa SPSS.

El valor de alfa, ese ($,736$), que es, bueno, el coeficiente de fiabilidad Alfa de Cronbach, se usó para chequear la consistencia interna del instrumento que aplicado en el estudio, que se encuentra en el cuestionario sobre uso de redes sociales y bienestar psicológico. Un alfa de $0,736$, pues sí, muestra una fiabilidad aceptable, eso implica que los ítems del cuestionario están como que bastante relacionados, y miden coherentemente las dimensiones propuestas. Eso valida la validez técnica del instrumento, aplicado a los 13 ítems que se analizaron.

Tabla 2. ¿Con qué frecuencia utilizas Instagram para compartir contenido académico o interactuar con compañeros?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido siempre	18	30,5	30,5	30,5
frecuentemente	18	30,5	30,5	61,0
nunca	9	15,3	15,3	76,3
rara vez	12	20,3	20,3	96,6
5	2	3,4	3,4	100,0
Total	59	100,0	100,0	

Fuente: elaboración propia, mediante el programa SPSS.

La tabla revela que el 61% de los estudiantes recurre a Instagram, ya sea “siempre” o “frecuentemente”, para divulgar conocimientos

o charlar con colegas. Esto sugiere una fuerte presencia de la red en el ámbito universitario. Un escaso 15,3% reconoce “nunca” utilizarla académicamente, mientras otros optan por un uso ocasional. Tal patrón denota que Instagram desempeña un rol comunicativo crucial en el contexto estudiantil, aunque muestra una gama de costumbres digitales. El uso frecuente podría vincularse a la búsqueda de apoyo social y a un sentimiento de pertenencia, pilares para el bienestar subjetivo.

Figura 2. Tabla cruzada por edades de los encuestados y sexo

Tabla cruzada edad de los encuestados *sexo de los encuestados

		sexo de los encuestados			Total	
		masculino	femenino	otros		
edad de los encuestados	17 - 20	Recuento	11	13	9	33
		% dentro de edad de los encuestados	33,3%	39,4%	27,3%	100,0%
		% dentro de sexo de los encuestados	55,0%	59,1%	52,9%	55,9%
		% del total	18,6%	22,0%	15,3%	55,9%
	21 - 25	Recuento	4	4	5	13
		% dentro de edad de los encuestados	30,8%	30,8%	38,5%	100,0%
		% dentro de sexo de los encuestados	20,0%	18,2%	29,4%	22,0%
	26 en adelante	Recuento	5	5	3	13
		% dentro de edad de los encuestados	38,5%	38,5%	23,1%	100,0%
		% dentro de sexo de los encuestados	25,0%	22,7%	17,6%	22,0%
	Total	Recuento	20	22	17	59
		% dentro de edad de los encuestados	33,9%	37,3%	28,8%	100,0%
% dentro de sexo de los encuestados		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
% del total		33,9%	37,3%	28,8%	100,0%	

Fuente: elaboración propia, mediante el programa SPSS

Esta tabla exhibe la correlación entre el género de los estudiantes y la regularidad con la cual emplean WhatsApp para conectarse con sus pares o profesores. Se aprecia que las estudiantes mujeres lo utilizan con mayor frecuencia, primordialmente por asuntos académicos, destacando las categorías de respuesta “siempre” y “frecuentemente”, al t Esta distinción sugiere que los varones se centran en “a veces” y

“siempre”, pero con una menor intensidad, por ahí. Esta distinción sugiere diversas formas de comunicarse basadas en el género, Esto podría influir en cómo se conforman redes de respaldo académico y en cómo se elaboran estrategias pedagógicas que sean inclusivas.

Figura 3. Percepción estudiantil sobre el impacto emocional de las redes sociales



Fuente: elaboración propia, mediante el programa SPSS.

La investigación revela una diversidad de percepciones entre los alumnos de Derecho (N=59) de la UPSE respecto a los efectos emocionales de las redes sociales. La mayoría de los participantes reconoce que estas plataformas tienen aspectos positivos como negativos para su bienestar emocional. La opción “a veces” fue la más seleccionada (17 respuestas), seguida por “siempre” y “frecuentemente” (ambas con 14 respuestas), lo que sugiere una experiencia ambivalente, pero constante en el uso de redes sociales. En contraste, las respuestas “nunca” y “rara vez” (7 cada una) indican que una minoría no percibe esta dualidad emocional. Estos resultados reflejan una conciencia crítica entre los futuros profesionales sobre el papel complejo que juegan las redes sociales en la vida emocional cotidiana.

Figura 4. ¿A veces, después de usar redes sociales, me siento agotado(a) o con menos energía emocional?

Tabla cruzada edad de los encuestados *¿A veces, después de usar redes sociales, me siento agotado(a) o con menos energía emocional?

		¿A veces, después de usar redes sociales, me siento agotado(a) o con menos energía emocional?						
		siempre	frecuentemente	nunca	rara vez	A veces	Total	
edad de los encuestados	17 - 20	Recuento	6	9	4	10	4	33
		% dentro de edad de los encuestados	18,2%	27,3%	12,1%	30,3%	12,1%	100,0%
	21 - 25	Recuento	2	6	1	3	1	13
		% dentro de edad de los encuestados	15,4%	46,2%	7,7%	23,1%	7,7%	100,0%
	26 en adelante	Recuento	3	4	3	2	1	13
		% dentro de edad de los encuestados	23,1%	30,8%	23,1%	15,4%	7,7%	100,0%
Total		Recuento	11	19	8	15	6	59
		% dentro de edad de los encuestados	18,6%	32,2%	13,6%	25,4%	10,2%	100,0%

Fuente: elaboración propia, mediante el programa SPSS.

En conjunto, los resultados sugieren que el agotamiento emocional es un fenómeno extendido entre los estudiantes, con un 50,8% de la muestra total sintiéndose agotado “siempre” o “frecuentemente”. No obstante, se observa una tendencia a que los estudiantes más jóvenes (17-20 años), que se encuentran en la etapa crítica de adaptación universitaria, muestran una menor capacidad de autocontrol emocional o mayor intensidad en la percepción de cansancio relacionado con el uso de las redes sociales. Esto respalda la necesidad de crear intervenciones específicas para esta transición al primer semestre.

Discusión

Los resultados del estudio permiten comprender con mayor precisión el papel multifacético que las redes sociales desempeñan en la transición universitaria de los estudiantes de Derecho. De acuerdo con la teoría del Bienestar Subjetivo (Diener, E., 1984), los estudiantes utilizan redes como Instagram y WhatsApp para fortalecer la comunicación académica y mantener vínculos sociales que les generan satisfacción y emociones positivas. Pero, al mismo tiempo, también se observaron niveles importantes de agotamiento emocional, lo cual confirma la ambivalencia encontrada en estudios

previos sobre el uso intensivo de plataformas digitales (Rodríguez Vera et al., 2025).

Sobre las diferencias sociodemográficas, los estudiantes más jóvenes mostraron mayor vulnerabilidad al cansancio digital, lo cual coincide con investigaciones que señalan que las etapas iniciales de adaptación universitaria presentan mayor sensibilidad emocional. Las diferencias por género fueron observables, aunque no concluyentes, por lo que se recomienda tratarlas con cautela. Lo más importante es que la función académica y comunicacional de las redes se encuentra sólidamente instalada en las prácticas universitarias.

Además, los resultados también sugieren que el bienestar psicológico no depende únicamente del tiempo de uso, sino más bien de cómo los estudiantes interpretan y gestionan sus experiencias digitales. Esto reafirma la pertinencia de integrar programas de educación digital, autorregulación emocional y estrategias institucionales que fomenten un uso equilibrado de las redes.

Este estudio presenta limitaciones inherentes al diseño transversal y al muestreo por conveniencia, lo que restringe la generalización. Por lo tanto, futuras investigaciones podrían emplear diseños longitudinales y metodologías mixtas para profundizar en las experiencias subjetivas vinculadas al uso digital.

Conclusión

El estudio evidencia la existencia de una relación ambivalente entre el Uso de redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de primer semestre de la carrera de Derecho de la Universidad Estatal Península de Santa Elena. Las plataformas digitales se han integrado de forma sólida en la vida académica, facilitando la comunicación entre estudiantes y docentes, así como el intercambio de información, lo que contribuye al sentimiento de apoyo y acompañamiento durante la etapa de adaptación universitaria.

No obstante, esta misma integración se asocia con niveles relevantes de agotamiento emocional en una parte significativa de la muestra, especialmente en estudiantes más jóvenes que se encuentran en un momento crítico de ajuste a la educación superior. Ello pone de manifiesto la necesidad de diseñar e implementar programas institucionales orientados a la promoción del bienestar digital, la autorregulación emocional y el uso consciente de las redes sociales.

Se recomienda, además, aprovechar el uso académico ya consolidado de aplicaciones como WhatsApp e Instagram para incorporar estrategias pedagógicas que, además de favorecer el aprendizaje, minimicen la sobrecarga emocional. Finalmente, se sugiere que futuras investigaciones amplíen la población de estudio e incorporen nuevas variables psicosociales que permitan comprender con mayor profundidad la relación entre tecnología y salud mental en contextos universitarios.

Referencias

Diener, E. (1984). Ejemplo.com. <https://ejemplo.com/articulo>

Laínez Tomalá, K N. (2025). *Adicción a las redes sociales y su relación en la salud mental de los adolescentes. Comuna sitio nuevo. Santa Elena, 2024* [Trabajo de grado, Universidad Estatal de la Península de Santa Elena].

Rodríguez Vera, N. P., Cruz Gordillo, D. C., & Maldonado Palacios, I. A. (2025). Redes sociales en la salud mental de los adolescentes en entornos urbanos de Ecuador. *Prohominum. Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, 7(2), 198-212.

Sánchez Alarcón, C. A. (2023). *Uso de redes sociales en el bienestar psicológico de jóvenes universitarios* [Trabajo de grado, Universidad Nacional de Loja].

The Use of Social Media and Psychological Well-being in Law Students, 2025-2 Semester

O Uso das Redes Sociais e o Bem-estar Psicológico em Estudantes do Curso de Direito, Período 2025-2

Anahi Aracely Machado Vallejo

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0009-6823-0383>

anahi.machadovallejo7439@upse.edu.ec

Dary Yhanky Alava Ramirez

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0009-8421-9029>

dary.alavaramirez8910@upse.edu.ec

Andres Vladimir Dominguez Reyes

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0001-7014-4603>

andres.dominguezreyes5388@upse.edu.ec

Harol Jerson Castillo Ramos

Junta de Beneficencia de Guayaquil

<https://orcid.org/0009-0008-6232-9406>

hcastillo@jbgye.org.ec

Abstract

The use of social media has become a central element in university life, influencing academic communication and emotional well-being. Therefore, this study analyzes the relationship between social media use and psychological well-being in 59 first-year Law students at the Peninsula State University of Santa Elena during the 2025-2 semester. A quantitative approach was employed, with a non-experimental cross-sectional design and a descriptive-correlational scope. The instrument, validated by experts, achieved acceptable internal consistency ($\alpha = .736$). The results indicate that 61% of students use Instagram and WhatsApp “always” or “frequently” for academic activities, but 50.8% report emotional exhaustion following digital use. Moderate variations are observed according to age and gender, although not determinant. In summary, social media serves an ambivalent function: it facilitates academic interaction and a sense of support, while also being associated with emotional fatigue. This evidence underscores the need to promote institutional interventions aimed at digital well-being and emotional self-regulation among university students. Keywords: social media; psychological well-being; subjective well-being; university students

Resumo

O uso de redes sociais tornou-se um elemento central na vida universitária, influenciando a comunicação acadêmica e o bem-estar emocional. Portanto, este estudo analisa a relação entre o uso de redes sociais e o bem-estar psicológico em 59 estudantes do primeiro semestre de Direito da Universidade Estadual Península de Santa Elena durante o período 2025-2. Foi empregada uma abordagem quantitativa, com um desenho não experimental do tipo transversal e alcance descritivo-correlacional. O instrumento, validado por especialistas, al-

cançou uma consistência interna aceitável ($\alpha = 0,736$). Os resultados indicam que 61% dos estudantes utilizam o Instagram e o WhatsApp “sempre” ou “frequentemente” para atividades acadêmicas, mas 50,8% relatam esgotamento emocional após o uso digital. Observam-se variações moderadas segundo a idade e o gênero, embora não determinantes. Em resumo, as redes sociais cumprem uma função ambivalente: facilitam a interação acadêmica e o sentimento de apoio, embora também se associem à fadiga emocional. Tudo isso evidencia a necessidade de promover intervenções institucionais voltadas para o bem-estar digital e a autorregulação emocional em estudantes universitários. Palavras-chave: redes sociais; bem-estar psicológico; bem-estar subjetivo; estudantes universitários