

Asociación entre el tiempo de uso de internet y la ansiedad en la educación de posgrado

Association between internet usage time and anxiety in graduate education

Recibido: 25/05/2026 - Aceptado: 07/08/2026

Teófilo Yucra Quispe

<https://orcid.org/0000-0001-9124-4534>

teofilo.yucra@unap.edu.pe

Universidad Nacional del Altiplano. Puno, Perú

Mariella Judith Lopez Quispe

<https://orcid.org/0009-0007-5726-4591>

mariellalopez@unap.edu.pe

Universidad Nacional del Altiplano. Puno, Perú

Jhenny Irene Gómez Quispe

<https://orcid.org/0009-0009-2742-7163>

jhennygomez@unap.edu.pe

Universidad Nacional del Altiplano. Puno, Perú

Yony Millart Fura Vizcarra

<https://orcid.org/0000-0001-7464-5256>

yonymillartuna@gmail.com

Universidad Nacional del Altiplano. Puno, Perú

Leonor Zorayda Bernedo Villalta

<https://orcid.org/0009-0007-3829-6707>

bernedoleonor@gmail.com

Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública. Juliaca, Perú

Nicolas Rene Barrantes Puma

<https://orcid.org/0009-0007-3577-3432>

nicolasbarrantesbj70@gmail.com

Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública. Juliaca, Perú

Resumen

La expansión del uso de Internet en la formación de posgrado ha intensificado el interés por sus posibles vínculos con la salud mental. Sin embargo, el tiempo de conexión no equivale por sí mismo a un uso problemático, por lo que su significado debe evaluarse en relación con las condiciones de estudio y el bienestar emocional. En este contexto, el presente estudio tuvo como objetivo examinar la asociación entre el tiempo diario de uso de Internet y los niveles de ansiedad en estudiantes de maestría de la Universidad Nacional del Altiplano en Puno, Perú. Para ello, se aplicó una metodología cuantitativa, observacional, analítica y transversal en 393 maestrandos seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por disponibilidad. El tiempo de uso se clasificó en menos de 3, entre 3 y 4, y más de 4 horas diarias, mientras que la ansiedad se midió con la subescala DASS-21, analizando los datos mediante la prueba chi-cuadrado de Pearson y V de Cramér. Los resultados mostraron que el 37,9 % de los participantes reportó más de cuatro horas diarias de conexión y el 67,4 % presentó algún nivel de ansiedad. Se encontró una asociación significativa, $\chi^2(8) = 42,80$, $p < 0,001$, $V = 0,233$, con un patrón no monotónico donde la ansiedad leve y

moderada predominó en el grupo de 3 a 4 horas, mientras que la severa prevaleció en quienes superaban las cuatro horas. Se concluye que el tiempo diario de uso de Internet se asocia con la distribución de los niveles de ansiedad, aunque esto no demuestra causalidad ni la presencia de un uso problemático.

Palabras clave: ansiedad, estudiantes de posgrado, uso de Internet.

Abstract

The growing use of the Internet in graduate education has heightened interest in its potential links to mental health. However, time spent online does not in and of itself equate to problematic use; therefore, its significance must be assessed in relation to study conditions and emotional well-being. In this context, the present study aimed to examine the association between daily Internet use and anxiety levels among master's students at the National University of the Altiplano in Puno, Peru. To this end, a quantitative, observational, analytical, and cross-sectional methodology was applied to 393 master's students selected through non-probability convenience sampling. Internet use was classified as less than 3, between 3 and 4, and more than 4 hours per day, while anxiety was measured using the DASS-21 subscale; data were analyzed using Pearson's chi-square test and Cramér's V. The results showed that 37.9% of the participants reported more than four hours of daily screen time, and 67.4% exhibited some level of anxiety. A significant association was found, $\chi^2(8) = 42.80$, $p < 0.001$, $V = 0.233$, with a non-monotonic pattern in which mild and moderate anxiety predominated in the 3- to 4-hour group, while severe anxiety prevailed among those who exceeded four hours. It is concluded that daily Internet use is associated with the distribution of anxiety levels, although this does not prove causality or the presence of problematic use.

Keywords: anxiety, graduate students, Internet use.

Introducción

La conectividad digital se ha integrado de modo irreversible en las prácticas de estudio, comunicación, trabajo y ocio de los estudiantes universitarios. En el posgrado, Internet articula la búsqueda bibliográfica, la participación en aulas virtuales, la coordinación de actividades profesionales y la comunicación con docentes y pares (Real y Guevara Tirado, 2025). Esta utilidad académica, sin embargo, coexiste con formas de conexión sostenida que pueden desplazar el descanso, fragmentar la atención o favorecer la exposición repetida a contenidos y demandas sociales. Por ello, el análisis de la relación entre Internet y salud mental debe evitar dos extremos: atribuir efectos negativos a toda actividad digital y, a la vez, ignorar que determinados patrones de uso se vinculan con malestar psicológico (Domínguez, 2024).

La ansiedad constituye una respuesta emocional caracterizada por preocupación anticipatoria, activación fisiológica y percepción de amenaza. Cuando los síntomas son frecuentes o intensos pueden afectar el desempeño académico, el sueño, la interacción social y la calidad de vida (Muñoz, 2025). Los trastornos de ansiedad figuran entre los problemas de salud mental de mayor prevalencia, y el entorno digital ha introducido factores potencialmente relevantes, como la disponibilidad permanente, la presión por responder con inmediatez, la comparación social y la sobrecarga informativa (Alarcón et al., 2023; Chui & Valdivia, 2023). Estos factores no actúan de manera aislada, sino en interacción con características personales, exigencias académicas, redes de apoyo y condiciones socioeconómicas.

La literatura reciente ha documentado asociaciones entre el uso problemático o intensivo de Internet y mayores niveles de ansiedad, estrés, depresión o ansiedad social. En estudiantes universitarios, el ciberostracismo y la búsqueda de aprobación en espacios virtuales pueden agravar la percepción de exclusión y favorecer una conexión compensatoria (López-Ráez et al., 2025). Asimismo, se ha descrito que la exposición digital prolongada puede interferir con la calidad del sueño y el equilibrio entre actividades académicas, sociales y de autocuidado, procesos que se relacionan con el bienestar emocional (Chen et

al., 2023; Chu & Li, 2022; Rodríguez-Sáez et al., 2025). No obstante, las asociaciones observadas son heterogéneas y no justifican asumir una dirección causal única.

Es necesario distinguir entre duración de uso, uso intensivo y uso problemático. El tiempo conectado constituye un indicador descriptivo que no informa por sí solo sobre pérdida de control, deterioro funcional, interferencia en responsabilidades o síntomas de abstinencia. Una persona puede emplear muchas horas en actividades académicas, laborales o de cuidado sin que ello implique un problema clínico. A la inversa, un tiempo de conexión menos elevado puede ser disfuncional si responde a evitación, aislamiento o incapacidad de regular la conducta. Esta precisión conceptual resulta especialmente pertinente en posgrado, donde la virtualidad suele ser un requisito estructural de la formación.

En el Perú, los problemas de salud mental en población joven han adquirido mayor visibilidad. La Secretaría Nacional de la Juventud reportó que 32,3 % de las personas de 15 a 29 años había presentado algún problema de salud mental o emocional durante los doce meses previos a la encuesta, con diferencias por sexo que sugieren la necesidad de enfoques sensibles a las desigualdades de bienestar (Senaju, 2023). A la vez, el Ministerio de Salud ha reportado una demanda relevante de orientación por problemas de ánimo y ansiedad entre personas jóvenes usuarias de sus servicios de apoyo (Ministerio de Salud del Perú [Minsa], 2025). Estos datos no permiten inferir el estado de una comunidad universitaria específica, pero evidencian la pertinencia de producir información local y contextualizada.

La discusión pública suele asociar la hiperconectividad con el fenómeno de temor a perderse experiencias relevantes, la comparación con estilos de vida idealizados y la exposición a notificaciones continuas. Investigaciones con población adolescente y universitaria han propuesto que la regulación emocional, la alfabetización digital, el apoyo social y la calidad del sueño pueden modificar dicha relación (Chachapoya et al., 2025; Kiviruusu, 2024; Zhang et al., 2026). Desde esta perspectiva, no basta con recomendar una reducción indiscriminada de horas de pantalla; es indispensable comprender la finalidad del uso, el contexto de conexión y la interferencia percibida en la vida cotidiana.

Los maestrandos de universidades públicas conforman una población de interés particular. Muchos compatibilizan estudios con empleo, responsabilidades familiares y desplazamientos, por lo que Internet puede operar simultáneamente como recurso académico indispensable y como espacio de prolongación de las obligaciones. La acumulación de tareas, la conectividad fuera de horarios y la necesidad de mantenerse disponible pueden intensificar la carga subjetiva. Sin embargo, existe limitada evidencia específica sobre esta población en el sur peruano, lo que dificulta el diseño de intervenciones universitarias ajustadas a las condiciones locales.

En ese marco, el objetivo del presente estudio fue examinar la asociación entre el tiempo diario de uso de Internet y los niveles de ansiedad en estudiantes de maestría de la Universidad Nacional del Altiplano. Se planteó como hipótesis que la distribución de los niveles de ansiedad difiere según la categoría de uso de Internet. El estudio no pretende establecer que Internet cause ansiedad ni diagnosticar adicción a Internet; busca aportar una descripción empírica que permita orientar acciones de promoción de bienestar, detección temprana y futuras investigaciones con diseños longitudinales.

Metodología

Se desarrolló una investigación de enfoque cuantitativo, con diseño observacional, analítico y de corte transversal. El enfoque cuantitativo se adoptó porque las variables de interés se operacionalizaron mediante categorías y puntuaciones que permitieron describir su distribución y contrastar la independencia estadística entre ellas. El carácter observacional obedece a que no se manipuló la exposición digital ni los niveles de ansiedad; el componente analítico se orientó a evaluar la asociación entre ambos constructos; y la medición se efectuó en un único momento, de acuerdo con los principios metodológicos de los diseños transversales (Hernández Sampieri et al., 2014).

La población de referencia estuvo constituida por estudiantes matriculados en diversos programas de maestría de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú. La muestra analítica estuvo conformada

por 393 participantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico por disponibilidad. La captación se realizó de manera transversal entre los estudiantes accesibles de los programas de posgrado durante el periodo de recolección. Debido a la naturaleza del muestreo, no se establecieron cuotas ni una asignación proporcional según programa o facultad, por lo que la participación de cada unidad académica dependió de la disponibilidad y aceptación voluntaria de los estudiantes. Esta característica limita la posibilidad de generalizar los resultados de manera proporcional al conjunto de programas de maestría de la universidad.

Los criterios de inclusión fueron estar matriculado en un programa de maestría durante el periodo de recolección, tener 18 años o más y responder de manera completa las preguntas referidas a uso de Internet y ansiedad. Se excluyeron cuestionarios incompletos en las variables centrales. La unidad de análisis fue cada estudiante. Para preservar la calidad de la información, el análisis se realizó con una matriz depurada de 393 registros válidos, sin datos faltantes en las variables incluidas en las tablas de contingencia.

La variable tiempo diario de uso de Internet se recogió mediante autoinforme y se agrupó en tres categorías operativas: menor de tres horas, entre tres y cuatro horas, y mayor de cuatro horas por día. Esta clasificación representa duración aproximada de conexión y no debe interpretarse como una escala diagnóstica de dependencia. En particular, el tiempo declarado puede incluir actividades académicas, laborales, comunicativas y recreativas. Por esa razón, en el manuscrito se emplean las expresiones “tiempo de uso” o “uso intensivo” únicamente con sentido descriptivo, reservando “uso problemático” para investigaciones que dispongan de instrumentos específicos de deterioro o pérdida de control.

La ansiedad se evaluó mediante la subescala de ansiedad de la Depression Anxiety Stress Scales–21 (DASS-21). El instrumento incluye siete ítems para cada una de las dimensiones de depresión, ansiedad y estrés, con opciones de respuesta de 0 a 3 según la intensidad o frecuencia del síntoma durante la semana previa. La subescala de ansiedad explora manifestaciones de activación autonómica, temblor, dificultad respiratoria, taquicardia, miedo situacional y pánico. En este estudio se utilizaron las categorías interpretativas de ausencia de ansiedad, ansiedad leve, moderada, severa y extremadamente severa. La escala funciona como instrumento de tamizaje y perfilamiento de síntomas; no sustituye una entrevista clínica ni establece por sí sola un diagnóstico de trastorno de ansiedad.

Las características sociodemográficas consideradas fueron la edad agrupada en menores de 34 años, entre 34 y 46 años y mayores de 46 años. Este agrupamiento se mantuvo por coherencia con la base descriptiva disponible y facilita la lectura del perfil general de la muestra. No se incorporaron inferencias ajustadas por edad, sexo, condición laboral u otras covariables porque el conjunto de datos resumido utilizado para esta versión no contenía esas desagregaciones completas. Esta delimitación evita atribuir a la conexión digital asociaciones que podrían explicarse, en parte, por factores no medidos.

La recolección se efectuó con participación voluntaria y se trató la información en forma agregada para el análisis. La presentación de resultados se ciñe a frecuencias y porcentajes, sin reportar datos que permitan identificar a una persona. La recolección de datos se realizó de manera virtual mediante un formulario electrónico. El enlace del cuestionario fue difundido entre estudiantes matriculados en los programas de maestría durante el periodo de aplicación. Antes de iniciar el formulario, se informó a los participantes sobre el propósito del estudio, el carácter voluntario de su participación y el tratamiento confidencial de la información. Solo se consideraron para el análisis los registros completos correspondientes a participantes que cumplieran los criterios de inclusión.

El análisis se realizó con JASP, versión 0.18.3. Se calcularon frecuencias absolutas y porcentajes para caracterizar la muestra y para describir la distribución de las categorías de uso de Internet y ansiedad. La asociación bivariada se examinó mediante la prueba χ^2 de Pearson de independencia. La hipótesis nula estableció que la distribución de los niveles de ansiedad es independiente de las categorías de uso de Internet; la hipótesis alternativa propuso una distribución distinta entre dichas categorías. El nivel de

significación se fijó en $\alpha = 0,05$ y se informan los grados de libertad y el valor p exacto o su umbral correspondiente.

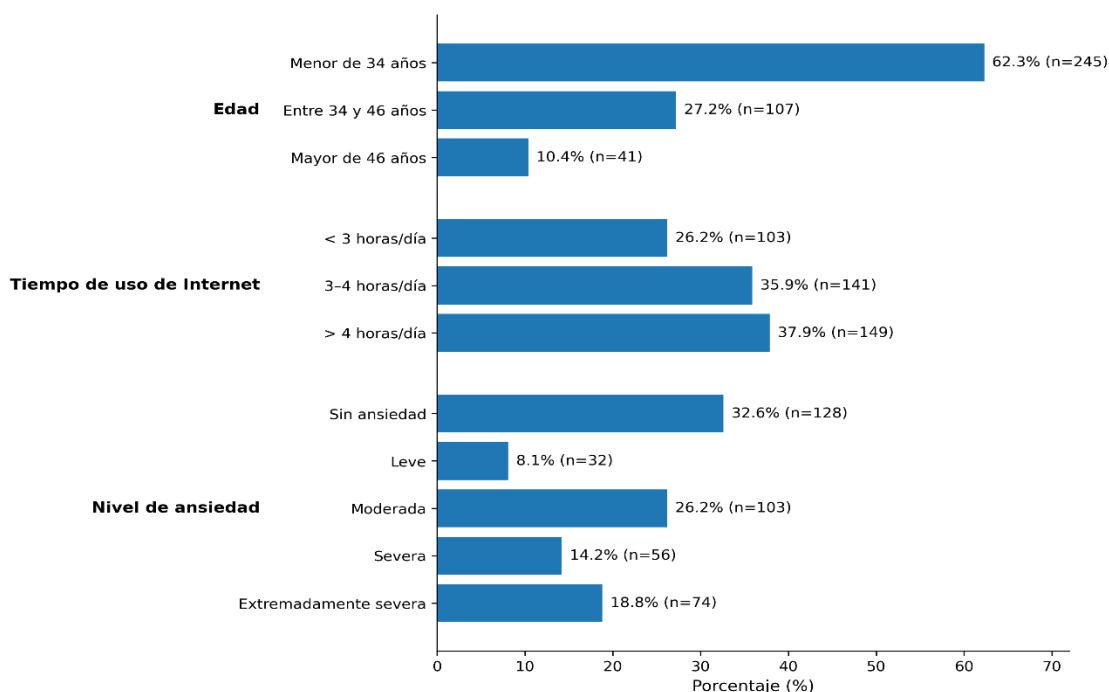
Además de la significación estadística, se estimó V de Cramér como medida de tamaño de efecto, con el propósito de valorar la magnitud práctica de la asociación. Esta decisión es importante porque, con muestras relativamente grandes, una diferencia pequeña puede alcanzar significación estadística. Se inspeccionaron también los valores esperados de las celdas para verificar los supuestos de la prueba: el menor valor esperado fue de 8.39, por encima del criterio convencional de cinco. Los porcentajes se reportan preferentemente por fila en la tabla de contingencia, lo que permite comparar el perfil de ansiedad dentro de cada categoría de uso de Internet.

Para favorecer la transparencia y reproducibilidad del análisis, la Tabla 1 presenta las frecuencias absolutas correspondientes a todas las celdas de la matriz de contingencia de 3×5 utilizada en la prueba de independencia. Estos datos agregados permiten reproducir la prueba χ^2 de Pearson, el V de Cramér, las frecuencias esperadas y los residuos estandarizados empleados en la interpretación de los resultados. La base individual anonimizada no se encuentra depositada actualmente en un repositorio público.

Resultados y discusión

La muestra estuvo integrada por 393 estudiantes de maestría. Predominaron los participantes menores de 34 años ($n = 245$; 62,3 %), seguidos por quienes tenían entre 34 y 46 años ($n = 107$; 27,2 %) y por el grupo mayor de 46 años ($n = 41$; 10,4 %). La estructura etaria muestra un predominio de adultos jóvenes, aunque más de un tercio de los participantes se ubicó en edades de 34 años o más. Esta heterogeneidad es consistente con la composición habitual de los programas de posgrado, en los que convergen personas en distintos momentos de su trayectoria profesional y familiar.

Gráfico 1. Características descriptivas de la muestra.



Nota. Los porcentajes se calcularon sobre el total de participantes. La categoría “sin ansiedad” corresponde a la puntuación situada en el rango de ausencia de síntomas según el criterio de clasificación utilizado para la subescala de ansiedad de la DASS-21.

En relación con el tiempo diario de uso de Internet, 103 estudiantes (26,2 %) reportaron conectarse menos de tres horas al día, 141 (35,9 %) indicaron hacerlo entre tres y cuatro horas y 149 (37,9 %) informaron un uso superior a cuatro horas. En conjunto, 290 participantes (73,8 %) declararon utilizar Internet tres o más horas diarias. Esta distribución confirma que la conectividad ocupa un lugar central en la vida cotidiana de la muestra; sin embargo, las categorías de duración no permiten determinar si la conexión respondió principalmente a actividades académicas, laborales, comunicativas o recreativas.

Respecto a la ansiedad, 128 estudiantes (32,6 %) se ubicaron en la categoría sin ansiedad. Los demás reportaron ansiedad leve ($n = 32$; 8,1 %), moderada ($n = 103$; 26,2 %), severa ($n = 56$; 14,2 %) o extremadamente severa ($n = 74$; 18,8 %). Al agrupar las cuatro categorías con presencia de síntomas, 265 participantes (67,4 %) presentaron algún nivel de ansiedad. Esta proporción debe interpretarse como distribución de síntomas medida por la DASS-21 y no como prevalencia de un diagnóstico clínico, dado que el instrumento es de autoinforme y el estudio no incluyó evaluación diagnóstica profesional.

La Tabla 1 muestra la distribución conjunta de ambas variables mediante frecuencias absolutas y porcentajes por fila. La lectura por fila permite identificar cómo se compone el perfil de ansiedad dentro de cada categoría de tiempo de uso. Entre quienes usaban Internet menos de tres horas al día, 51,5 % no reportó ansiedad, mientras que 48,5 % se distribuyó en alguno de los cuatro niveles de síntomas. En el grupo de tres a cuatro horas, la proporción de participantes con algún nivel de ansiedad ascendió a 78,0 %. Entre quienes excedían cuatro horas diarias, 70,5 % presentó síntomas en alguna categoría.

Tabla 1. Distribución de los niveles de ansiedad según tiempo diario de uso de Internet.

Tiempo de uso	Sin ansiedad	Leve	Moderada	Severa	Extremadamente severa	Total
< 3 horas/día	53 (51.5 %)	1 (1.0 %)	15 (14.6 %)	13 (12.6 %)	21 (20.4 %)	103 (100,0 %)
3–4 horas/día	31 (22.0 %)	21 (14.9 %)	48 (34.0 %)	16 (11.3 %)	25 (17.7 %)	141 (100,0 %)
> 4 horas/día	44 (29.5 %)	10 (6.7 %)	40 (26.8 %)	27 (18.1 %)	28 (18.8 %)	149 (100,0 %)
Total	128 (32.6 %)	32 (8.1 %)	103 (26.2 %)	56 (14.2 %)	74 (18.8 %)	393 (100,0 %)

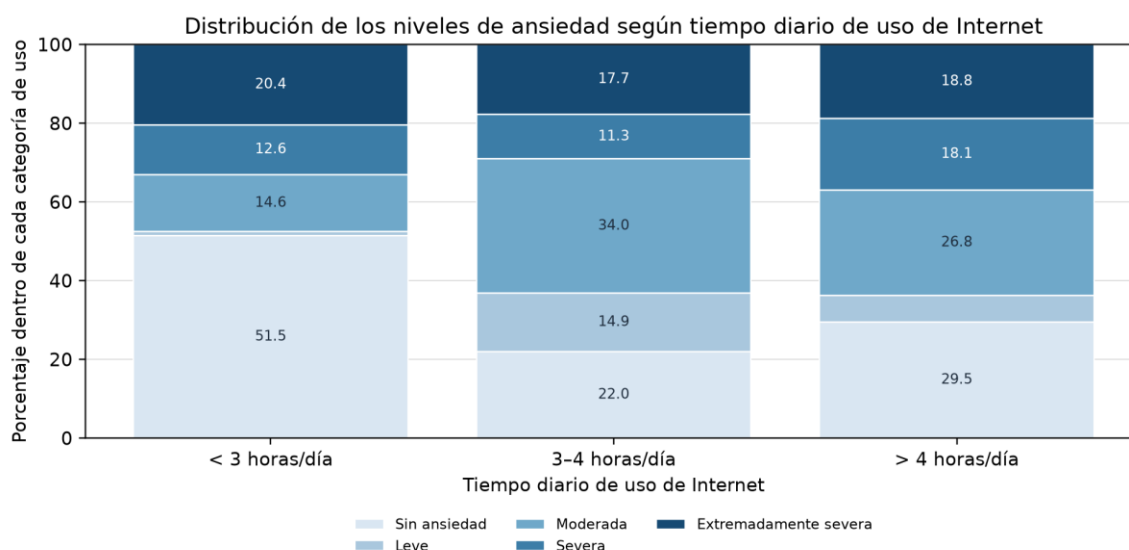
Nota. Se presentan n y porcentaje por fila entre paréntesis, excepto en la fila Total, donde el porcentaje se calcula sobre $N = 393$. χ^2 de Pearson (8) = 42.80; $p < 0,001$; V de Cramér = 0.233.

El patrón no fue lineal en todas las categorías. La ansiedad moderada se concentró relativamente en quienes reportaron entre tres y cuatro horas de uso: 48 de 141 estudiantes de ese grupo (34,0 %) se situaron en dicha categoría, frente a 14,6 % en el grupo de menor uso y 26,8 % en el de mayor uso. La ansiedad leve también fue más frecuente dentro del grupo de tres a cuatro horas (14,9 %) que en las otras dos categorías. En cambio, la ansiedad severa mostró su mayor proporción en los estudiantes con más de cuatro horas de conexión diaria (18,1 %), seguida por el grupo de menos de tres horas (12,6 %) y por el de tres a cuatro horas (11,3 %).

La categoría de ansiedad extremadamente severa presentó una distribución más diferenciada. Entre quienes reportaron más de cuatro horas diarias, 28 de 149 estudiantes (18,8 %) se ubicaron en ese nivel, comparados con 17,7 % en el grupo de tres a cuatro horas y 20,4 % en el grupo de menos de tres horas. Considerada por columnas, la mayor proporción de los casos extremadamente severos correspondió al grupo de más de cuatro horas (37,8 % de los 74 casos), seguido del grupo de tres a cuatro horas (33,8 %) y del grupo de menor uso (28,4 %). Esta diferencia resalta la conveniencia de reportar tanto porcentajes por fila como por columna y de evitar interpretaciones que reduzcan el hallazgo a una simple relación creciente de horas y síntomas.

El Gráfico 2 representa la composición porcentual de la ansiedad dentro de cada categoría de uso de Internet. Visualmente se observa que la categoría sin ansiedad alcanza su mayor peso en el grupo con menos de tres horas diarias, mientras que el grupo de tres a cuatro horas presenta una mayor presencia relativa de ansiedad leve y moderada. En el grupo de más de cuatro horas, la suma de ansiedad severa y extremadamente severa alcanza 36,9 %, frente a 33,0 % entre quienes usan Internet menos de tres horas y 29,1 % entre quienes informan tres a cuatro horas. La figura facilita apreciar que la asociación estadística refleja un perfil multidimensional, no un gradiente uniforme.

Gráfico 2. Perfil porcentual de ansiedad dentro de cada categoría de uso diario de Internet.



Nota. Los porcentajes se calcularon por fila. La figura se elaboró a partir de las frecuencias descritas en la Tabla 2.

La prueba χ^2 de Pearson indicó que la distribución de los niveles de ansiedad difiere de manera estadísticamente significativa según el tiempo diario de uso de Internet, $\chi^2(8) = 42.80$, $p < 0,001$. Puesto que se cruzaron tres categorías de uso y cinco de ansiedad, los grados de libertad fueron ocho. La hipótesis nula de independencia fue rechazada al nivel de significación preestablecido. En términos sustantivos, ello significa que, en esta muestra, el perfil de ansiedad no se distribuyó de la misma forma en los tres grupos de duración de uso.

La significación no debe confundirse con una asociación de gran magnitud. El V de Cramér fue de 0.233, valor compatible con una relación de intensidad baja a moderada. Este resultado sugiere que el tiempo de uso de Internet participa en un entramado más amplio de factores vinculados con la ansiedad y que no es suficiente para explicar, por sí solo, la variabilidad de los síntomas. La Tabla 2 sintetiza los indicadores de contraste, el tamaño de efecto y la verificación de los supuestos de la prueba.

Los residuos estandarizados contribuyen a localizar las celdas que más se apartan de la independencia esperada. El mayor residuo positivo correspondió a la ansiedad leve entre quienes usaban Internet de tres a cuatro horas (residuo estandarizado = 2.81), mientras que el mayor residuo negativo se observó para ansiedad leve en el grupo de menos de tres horas (-2.55). En la categoría sin ansiedad, el grupo de menos de tres horas mostró una frecuencia mayor que la esperada bajo independencia (3.36), y el grupo de tres a cuatro horas una frecuencia menor (-2.20). Estos indicadores se interpretan como apoyos descriptivos del patrón global y no como pruebas independientes adicionales.

Por último, los resultados sustentan la hipótesis asociativa planteada, pero precisan su alcance. Los datos muestran una distribución diferencial de los síntomas de ansiedad entre categorías de tiempo de uso y no una progresión estrictamente monotónica. Esta precisión mejora la validez interpretativa del estudio, pues evita sobredimensionar el papel de la duración de conexión y orienta la discusión hacia mecanismos contextuales y personales que pueden coexistir con el uso académico de tecnología.

Tabla 2. Indicadores de la asociación entre tiempo de uso de Internet y niveles de ansiedad.

Indicador	Valor	gl	p	Interpretación
Prueba χ^2 de Pearson	42.80	8	< 0,001	Se rechaza la independencia estadística.
V de Cramér	0.233	—	—	Asociación de magnitud baja a moderada.
Mínimo valor esperado	8.39	—	—	Cumple el supuesto de frecuencias esperadas ≥ 5 .
Tamaño muestral	393	—	—	Matriz completa de 3 $\times$ 5 categorías.

Nota. Nivel de significación $\alpha = 0,05$. gl = grados de libertad. V de Cramér se calcula como una medida de tamaño de efecto para tablas de contingencia.

Los resultados muestran una asociación estadísticamente significativa entre el tiempo diario de uso de Internet y los niveles de ansiedad en los 393 estudiantes de maestría evaluados. La asociación fue baja a moderada, de modo que el tiempo de conexión es un factor relacionado, no una explicación única de los síntomas. Este hallazgo es consistente con los aportes de Antón et al. (2023), López-Ráez et al. (2025) y Rodríguez-Sáez et al. (2025), sobre el vínculo entre experiencias digitales y malestar en población universitaria. Más que atribuir el problema a Internet en sí mismo, los resultados invitan a considerar para qué, cómo y en qué circunstancias se usa.

La distribución observada tampoco fue estrictamente lineal. El grupo que reportó entre tres y cuatro horas diarias concentró una mayor proporción de ansiedad leve y moderada, mientras que quienes superaban cuatro horas mostraron una presencia relevante de ansiedad severa y extremadamente severa. Basodan et al. (2024) y Gou et al. (2026) señalan que la relación entre exposición digital y bienestar también está atravesada por el descanso, la carga de actividades y el modo en que cada persona afronta sus demandas cotidianas.

Una explicación razonable es que se trata de una relación multifactorial. La conexión prolongada puede acompañarse de interrupciones, presión por responder, comparación social y menos descanso. Pero también es posible que las personas con mayor ansiedad recurran a Internet para distraerse, informarse, regular sus emociones o evitar situaciones difíciles. Haddadi Barzoki (2024), Kiviruusu (2024) y Zhang et al. (2026) plantean que los vínculos entre uso intenso de Internet, ansiedad, sueño y otros indicadores de salud mental pueden ser complejos y bidireccionales. En consecuencia, el diseño

transversal identifica una asociación, pero no permite establecer si la ansiedad antecede a una conexión más intensa o si ambos procesos se refuerzan entre sí.

Esta precisión es especialmente importante en el posgrado. Para muchos maestrandos, Internet es una herramienta necesaria para acceder a lecturas, participar en clases, organizar trabajos y comunicarse con docentes y compañeros (Miao et al., 2024). Además, varios compatibilizan los estudios con empleo y responsabilidades familiares. Así, el total de horas no distingue entre un uso académico necesario y otro que interfiere con el sueño, la concentración o la vida personal. Futuros estudios deberían diferenciar el tiempo destinado a actividades académicas, trabajo, mensajería, redes sociales y ocio (Ojeda-Martín et al., 2021).

La frecuencia de síntomas de ansiedad merece atención, aunque no debe interpretarse como prevalencia de un trastorno clínico. La subescala de ansiedad de la DASS-21 identifica la intensidad de síntomas autoinformados, pero no sustituye una evaluación profesional. Los resultados tampoco justifican etiquetar a los estudiantes por su tiempo de pantalla ni asumir que una conexión más extensa equivale necesariamente a uso problemático. Chachapoya et al. (2025) destacan que la comparación social, la búsqueda de aprobación y la calidad de la experiencia digital pueden ser tan relevantes como la duración del uso. Esta mirada evita explicaciones simples sobre el bienestar estudiantil.

Los hallazgos tienen implicaciones para los servicios universitarios de bienestar. En lugar de imponer restricciones generales, conviene promover un uso consciente de la tecnología mediante acciones sobre planificación del estudio, gestión de notificaciones, pausas activas, higiene del sueño y uso crítico de redes sociales (Doğan et al., 2022). Alarcón et al. (2023) y Oliveira et al. (2023) señalan el potencial de intervenciones psicológicas y digitales para abordar síntomas de ansiedad, mientras que el Ministerio de Salud del Perú (Minsa, 2024) resalta la necesidad de mantener canales de orientación accesibles para jóvenes. Deben complementarse con rutas confidenciales de apoyo y derivación. El estudio aporta evidencia local y reporta significación, tamaño de efecto y frecuencias. Sin embargo, la muestra por disponibilidad, el autoinforme y la ausencia de variables como calidad del sueño, apoyo social y exigencias laborales limitan la generalización.

En síntesis, el tiempo de uso de Internet forma parte de un conjunto de factores asociados con la ansiedad en estudiantes de maestría. La respuesta institucional no debería centrarse en reducir horas de conexión de manera indiscriminada, sino en favorecer rutinas digitales compatibles con el descanso, el aprendizaje y la vida personal. Estudios longitudinales, con medidas de uso problemático y variables contextuales, permitirán comprender mejor esta relación y diseñar intervenciones más ajustadas a las necesidades reales de los estudiantes.

Conclusiones

En una muestra de 393 estudiantes de maestría, el tiempo diario de uso de Internet se asoció significativamente con la distribución de los niveles de ansiedad, $\chi^2(8) = 42.80$, $p < 0,001$. La magnitud de la asociación fue baja a moderada (V de Cramér = 0.233), lo que indica que la duración de conexión es un factor relacionado, pero no un determinante único del malestar emocional. La evidencia no permite inferir que el uso de Internet cause ansiedad ni que las personas con mayor tiempo de conexión presenten necesariamente uso problemático.

El patrón hallado fue heterogéneo. La ansiedad moderada tuvo mayor presencia relativa en el grupo de tres a cuatro horas, mientras que los niveles severo y extremadamente severo mostraron una concentración importante en el grupo de más de cuatro horas. Esta distribución refuerza la necesidad de evaluar la finalidad, la calidad y la interferencia del uso digital, además de su duración. Los programas universitarios de bienestar pueden incorporar estrategias de higiene digital, gestión de la carga académica, educación sobre sueño y rutas de orientación psicológica confidenciales y oportunas.

Se recomienda que futuros estudios empleen muestras probabilísticas o multicéntricas, instrumentos específicos de uso problemático de Internet, análisis ajustados por variables sociodemográficas y diseños longitudinales. Asimismo, la versión final sometida a una revista debe incluir la aprobación ética correspondiente y conservar disponible la base de datos anonimizada y el protocolo analítico para facilitar la trazabilidad científica. Estas mejoras contribuirán a delimitar con mayor precisión los factores modificables vinculados con la ansiedad y a fortalecer el uso saludable de las tecnologías digitales en el posgrado.

Referencias

- Alarcón, C. A., López Zavaleta, K. C., Cantell-Rojas, M. F., Bruno-Aguirre, G. V., Alvarez Bañuelos, M. T., & Ortiz León, M. C. (2023). Intervención digital basada en la atención plena para estrés y ansiedad generalizada en trabajadores universitarios. *Horizonte Sanitario*, 22(3), 527–536. <https://doi.org/10.19136/hs.a22n3.5629>
- Antón, N., López López, M. D. L., Ovidio Freire, R., & Pérez García, M. A. (2023). Uso de internet y ansiedad social. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 325–334. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2023.n1.v1.2533>
- Basodan, M., Moqbel, A. E., Fadhle, A. M., Abdulwadood, A., Qahtan, Q. A. A., Ahmad, E. N. A., Alyafey, R. Y. M., Al-Qattibi, S. A. F., Saeed, A.-H. A. S., Tarmoom, Y. M., Muhammad, Z. A.-Q., Ali, H. M., Sytan, H. A. S., Salim, H. M., Saeed, H. M., Jaem, O., Ba-Makhramah, A. A. A., Mossed, A.-K. A., Almoflehy, K. A., ... Shaher, F. (2024). Excessive Internet use among adolescents in Yemen: Prevalence, and health implications. *Yemeni Journal for Medical Sciences*, 19(1), 62–69. <https://doi.org/10.20428/yjms.v19i1.2660>
- Chachapoya, G. E., Garcés Barros, V. G., Chandi Chamorro, K. S., & Mena Mejía, M. M. (2025). Efectos del uso excesivo de redes sociales en la regulación emocional y la salud mental en adolescentes: Una revisión integradora desde la psicología evolutiva. *Revista Científica de Salud BIOSANA*, 5(4), 1–9. <https://doi.org/10.62305/biosana.v5i4.676>
- Chen, H., Feng, H., Liu, Y., Wu, S., Li, H., Zhang, G., Yang, P., & Zhang, K. (2023). Anxiety, depression, insomnia, and PTSD among college students after optimizing the COVID-19 response in China. *Journal of Affective Disorders*, 337, 50–56. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.05.076>
- Chu, Y.-H., & Li, Y.-C. (2022). The impact of online learning on physical and mental health in university students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2966. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052966>
- Chui, H., & Valdivia, M. (2023). O uso excessivo da Internet na saúde mental de estudantes universitários de enfermagem. *O Mundo da Saúde*, 47. <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202347e15122023P>
- Doğan, P., Karakul, A., Akgül, E. A., Öztornaci, B. Ö., & Sarı, H. Y. (2022). Examen del uso de las redes sociales y la tecnología por parte de las madres en periodo de lactancia en una región de Turquía. *Enfermería Clínica*, 32(5), 306–315. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2021.12.005>
- Domínguez, J. G. (2024). Diseño de contenidos didácticos para la creación de una plataforma digital dirigida a niños que presentan indicadores de ansiedad y fobias, utilizando la gamificación y la realidad aumentada. *Boletín Científico INVESTIGIUM de la Escuela Superior de Tizayuca*, 10, 223–230. <https://doi.org/10.29057/est.v10iEspecial.13564>
- Gou, F., Zhang, M., Ma, X., Dang, L., Zhang, Y., Tian, X., & Gu, L. (2026). The relationship between excessive internet use and learning burnout in adolescents with depressive disorders: The chain mediating role of sleep quality and anxiety. *Psychology, Health & Medicine*, 1–20. <https://doi.org/10.1080/13548506.2026.2666693>
- Haddadi Barzoki, M. (2024). Depression and excessive internet use: The mediating roles of anxiety and intellectual difficulties. *Computers in Human Behavior Reports*, 16, 100512. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100512>

- Kiviruusu, O. (2024). Excessive internet use among Finnish young people between 2017 and 2021 and the effect of COVID-19. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 59(12), 2291–2301. <https://doi.org/10.1007/s00127-024-02723-0>
- López-Ráez, C., Falla, D., & Romera, E. M. (2025). Impacto del ciberostracismo sobre la ansiedad social y uso de Internet en estudiantes universitarios. *Educación XX1*, 28(1), 87–102. <https://doi.org/10.5944/educxx1.39706>
- Ministerio de Salud del Perú. (2024). *Minsa: La importancia de realizar actividad física para proteger la salud mental*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/1035933-minsa-la-importancia-de-realizar-actividad-fisica-para-proteger-la-salud-mental>
- Ministerio de Salud del Perú. (2025). *Jóvenes entre 18 y 29 años realizan mayor número de consultas por salud mental a través de la Línea 113*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/1227865-minsa-jovenes-entre-18-y-29-anos-realizan-mayor-numero-de-consultas-por-salud-mental-a-traves-de-la-linea-113>
- Muñoz, J. N. (2025). Salud móvil para el tratamiento de ansiedad y depresión en poblaciones vulnerables: Un enfoque bibliométrico. *Revista Colincing de Estudios Multidisciplinarios*, 1(2), e9. <https://doi.org/10.61347/rcem.v1i2.e9>
- Ojeda-Martín, Á., López-Morales, M. del P., Jáuregui-Lobera, I., & Herrero-Martín, G. (2021). Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(10), 1289–1307. <https://scielo.isciii.es/pdf/jonnpr/v6n10/2529-850X-jonnpr-6-10-1289.pdf>
- Oliveira, C., Pacheco, M., Borges, J., Meira, L., & Santos, A. (2023). Internet-delivered cognitive behavioral therapy for anxiety among university students: A systematic review and meta-analysis. *Internet Interventions*, 31, 100609. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100609>
- Real, R., & Guevara Tirado, A. (2025). Clasificación del rendimiento académico según uso problemático de Internet en estudiantes latinoamericanos de Medicina Humana mediante árbol CHAID. *Educación Médica*, 26(5), 101087. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2025.101087>
- Rodríguez-Sáez, J. L., Martín-Antón, L. J., Salgado-Ruiz, A., & Carbonero-Martín, M. Á. (2025). Uso problemático de internet en personas universitarias: Influencia de la inteligencia emocional, depresión, ansiedad, estrés, apoyo social percibido y rendimiento académico. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, 32, 185–209. <https://doi.org/10.51302/tce.2025.24035>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill Education. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Secretaría Nacional de la Juventud. (2023). *El 32,3 % de jóvenes de 15 a 29 años presentaron algún problema de salud mental*. <https://juventud.gob.pe/2023/06/el-32-3-de-jovenes-de-15-a-29-anos-presentaron-algun-problema-de-salud-mental/>
- Miao, S., Xu, L., Gao, S., Bai, C., Huang, Y., & Peng, B. (2024). Internet addiction and suicidal ideation in Chinese children with migrant parents: Mediating role of anxiety and moderating role of social support. *Acta Psychologica*, 248, 104427. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104427>
- Zhang, M., Gu, L., Ma, X., Dang, L., Zhang, Y., Gou, F., & Tian, X. (2026). Excessive Internet use and depressive symptom levels in adolescents with depressive disorders: Chain mediation of social anxiety and sleep quality. *Frontiers in Psychiatry*, 17, 1799801. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2026.1799801>