



Original

La influencia de la sobrecarga social y de información en el rendimiento académico: el rol de la fatiga provocada por las redes sociales, el agotamiento cognitivo y el autocontrol

Xin Wang^{a,*}, Xuanzhu Zhao^a, y Changsheng Yu^b^a Instituto de Ciencia y Tecnología del Norte de China (China)^b Universidad de Estudios Extranjeros de Tianjin (China)

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Recibido el 12 de noviembre de 2024

Aceptado el 7 de marzo de 2025

On-line el 11 de abril de 2025

Palabras clave:

Sobrecarga de información

Sobrecarga social

Fatiga

Agotamiento cognitivo

Rendimiento académico

Autocontrol

R E S U M E N

La creciente dependencia de las redes sociales y el acceso ilimitado a la información han generado preocupación sobre su impacto en la salud mental y el rendimiento académico. Este estudio analiza cómo la sobrecarga de información y la sobrecarga social influyen en la fatiga, la cognición y el rendimiento académico del alumnado universitario, incidiendo especialmente en el papel moderador del autocontrol. La muestra está compuesta por 320 estudiantes universitarios chinos ($M = 20.51$, $DT = 1.52$), de los cuales el 73.4% son mujeres y el 26.6% hombres. Mediante un modelo estructural basado en el marco del estrés-resultado y la teoría del agotamiento del ego, se exploran las relaciones entre las variables. Los hallazgos revelan que la sobrecarga de información contribuye significativamente a la fatiga provocada por las redes sociales, lo que indica que el uso excesivo de información genera un cansancio mental en el alumnado. Esta fatiga incrementa su agotamiento cognitivo, lo que reduce su capacidad para concentrarse y procesar información. Como consecuencia, este agotamiento afecta de forma negativa a su rendimiento académico. Además, se identifica que el autocontrol modera de manera significativa la relación entre la sobrecarga de información y la fatiga, subrayando su importancia en la gestión de los efectos negativos asociados al uso intensivo de las redes sociales. Este estudio proporciona nuevas perspectivas sobre la relación entre el uso de la información, el autocontrol, la fatiga y el rendimiento académico, que influyen de manera relevante en el bienestar y el éxito académico del alumnado universitario.

© 2025 Universidad del País Vasco. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Se reservan todos los derechos, incluidos los de minería de texto y datos, entrenamiento de IA y tecnologías similares.

The influence of information and social overload on academic performance: The role of social media fatigue, cognitive depletion, and self-control

A B S T R A C T

Keywords:

Information overload

Social overload

Fatigue

Cognitive depletion

Academic performance

Self-control

The growing reliance on social media and unlimited access to information have raised concerns about their impact on mental health and academic performance. This study examines how information and social overload influence fatigue, cognition, and the academic performance of university students, with a particular focus on the moderating role of self-control. The sample consisted of 320 university students from China ($M = 20.51$, $SD = 1.52$), of which 73.4% were women and 26.6% were men. Through a structural model based on the stress-outcome framework and the ego depletion theory, the relationships between these variables are explored. The findings reveal that information overload significantly contributes to social media fatigue, indicating that excessive use of information leads to mental exhaustion in students. This fatigue increases cognitive depletion, reducing students' ability to concentrate and process information. As a result, this depletion negatively impacts their academic performance. Furthermore, self-control is identified as a significant moderator in the relationship between information overload and fatigue,

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: wangxin@ncist.edu.cn (X. Wang).

highlighting its importance in managing the negative effects associated with intensive social media use. This study provides valuable insights into the interaction between information use, self-control, fatigue and academic performance, offering relevant implications for the well-being and academic success of university students.

© 2025 Universidad del País Vasco. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training, and similar technologies.

Introducción

En la era digital contemporánea, las redes sociales se han consolidado como una parte integral de la vida cotidiana, transformando radicalmente las dinámicas de interacción, acceso a la información y gestión de relaciones entre los estudiantes universitarios (Junco, 2012). Las redes sociales han permitido un acceso sin precedentes a vastos volúmenes de información y han facilitado conexiones sociales a nivel global (Castro-Higueras et al., 2022). Sin embargo, el uso intensivo y omnipresente de las redes sociales ha suscitado gran preocupación por sus posibles repercusiones en la salud mental y el rendimiento académico del alumnado, especialmente entre adolescentes y jóvenes, quienes son los usuarios más frecuentes de las redes sociales y son particularmente vulnerables a efectos adversos como el estrés, la ansiedad y la fatiga derivados de las redes sociales, lo que en última instancia puede afectar negativamente a su desempeño académico (Becker et al., 2013; Primack et al., 2017).

En estudios previos, se ha documentado que la sobrecarga de información, caracterizada por un exceso de datos que los usuarios deben procesar en un tiempo limitado, está asociada a un incremento de los niveles de estrés y una reducción de la capacidad para tomar decisiones efectivas (Shi et al., 2020). Este tipo de sobrecarga puede llevar a un estado de saturación mental que compromete la capacidad cognitiva, disminuyendo así la eficiencia y la calidad en las tareas académicas (Ning y Inan, 2023). Además, la sobrecarga social, que implica la presión de mantener múltiples interacciones sociales a través de las redes sociales, se ha vinculado con un aumento de la ansiedad y una constante necesidad de estar conectado (Maier, Laumer et al., 2015). Esta demanda social constante puede agotar los recursos cognitivos y emocionales del alumnado y afectar a su concentración (Do et al., 2024).

Aunque se ha investigado extensamente el impacto de las redes sociales, existe una notable carencia de estudios que exploren el papel moderador del autocontrol en la relación de la sobrecarga social y de información con la fatiga. El autocontrol, definido como la capacidad para regular los impulsos y comportamientos en contextos desafiantes, ha sido identificado como un factor clave para mitigar los efectos negativos de los patrones obsesivo-compulsivos como la adicción a Internet (Hinojo-Lucena et al., 2020; Tangney et al., 2004). En el contexto de las redes sociales, estudios previos han demostrado que el autocontrol y conceptos relacionados, como la autorregulación, pueden reducir el impacto del uso intensivo de estas plataformas sobre el bienestar general (Cao et al., 2018; Hofmann et al., 2012), pero se ha prestado poca atención a cómo esta habilidad modula específicamente la relación entre la sobrecarga informativa y social y la fatiga, lo que impide comprender plenamente su papel en la gestión de estos efectos negativos.

Por otra parte, la fatiga se entiende como una sensación de agotamiento físico y/o mental que el individuo percibe—limitando tanto la función física como cognitiva— y que se caracteriza por cambios objetivos en el rendimiento y una experiencia subjetiva emergente. (Greenhouse-Tucknott et al., 2025). Desde una perspectiva clínica, la fatiga provocada por las redes sociales se define como una respuesta emocional negativa, que implica sentimientos de cansancio, frustración, aburrimiento y agotamiento psicológico

debido a la sobrecarga provocada por las interacciones y contenidos de las redes sociales. (Ravindran et al., 2014; Teng et al., 2021). A pesar de que la fatiga se menciona con frecuencia en estudios sobre sobrecarga informativa y social, los efectos específicos de la fatiga sobre las funciones cognitivas han sido menos explorados. Algunos estudios, como el de Ackerman y Kanter (2009), han propuesto que la fatiga reduce los recursos cognitivos disponibles, lo que a su vez afecta a la capacidad de los individuos para realizar tareas que requieren una alta demanda cognitiva. De igual manera, la fatiga—especialmente la fatiga mental— es reconocida por su capacidad para deteriorar la atención sostenida, la memoria de trabajo y la velocidad de procesamiento (Hockey, 2013). Sin embargo, desde la perspectiva de la teoría del agotamiento del ego (*ego depletion* en inglés), la conexión entre la fatiga provocada por el uso intensivo de las redes sociales y su impacto en estos procesos cognitivos no ha sido suficientemente abordada en la literatura. Por ejemplo, Firth et al. (2019) sugieren que el uso excesivo de Internet y las redes sociales puede generar agotamiento cognitivo, afectando a procesos como la atención y la memoria. Asimismo, Kuss y Griffiths (2017) destacan que el uso intensivo de las redes sociales está vinculado a efectos negativos sobre el rendimiento cognitivo, lo que subraya la necesidad de examinar más a fondo estos mecanismos. Estos hallazgos sugieren la necesidad de estudios más detallados que examinen no solo la existencia de estos efectos, sino también los mecanismos subyacentes que los explican.

El objetivo principal de este estudio es emplear el marco del estrés-tensión-resultado como base fundamental para investigar cómo la sobrecarga social y de información influye en el rendimiento académico del alumnado universitario. Para ello, se plantean los siguientes objetivos específicos: (1) Examinar cómo la sobrecarga social y de información afecta la fatiga provocada por las redes sociales y su impacto en el rendimiento académico; (2) Explorar cómo la fatiga provocada por las redes sociales influye en la cognición, lo que a su vez afecta al rendimiento académico, basándose en la teoría del agotamiento del ego; y (3) Investigar el efecto moderador del autocontrol en el uso de las redes sociales sobre la relación entre las sobrecargas y la fatiga provocadas por las redes sociales. Así, este estudio aporta perspectivas valiosas sobre cómo la interacción entre el uso de las redes sociales y el rendimiento académico influye en el bienestar psicológico y el éxito académico del alumnado universitario.

Desarrollo del modelo de investigación e hipótesis

El marco teórico de esta investigación se basa en el modelo de estrés-tensión-resultado (SSO) para analizar cómo la sobrecarga de información y la sobrecarga social influyen en la fatiga derivada del uso de las redes sociales, y cómo esto conduce al agotamiento cognitivo, afectando finalmente al rendimiento académico del alumnado. Desarrollado por Koeske y Koeske (1993), el modelo SSO explica cómo los estímulos ambientales (estresores) afectan a los resultados psicológicos y conductuales a través de la tensión, que actúa como mediadora. Este enfoque ha demostrado ser útil para entender cómo el uso intensivo de tecnologías afecta a la vida diaria, teniendo especialmente repercusiones psicológicas y conductuales (Cao et al., 2018; Luqman et al., 2021).

Proceso de estresor–tensión

Dentro del modelo SSO, los estresores se definen como estímulos del entorno que los individuos perciben como perturbadores, molestos o abrumadores, según Koeske y Koeske (1993). En el presente estudio, los estresores clave identificados son la sobrecarga de información y la sobrecarga social, que son considerados como los principales factores de estrés en las redes sociales (Chaouali, 2016; Zhang et al., 2022). La sobrecarga de información ocurre cuando la cantidad de información excede la capacidad de procesamiento de una persona, evidenciando un desajuste entre ambas (Fu et al., 2020). La sobrecarga de información en el contexto de las redes sociales no solo implica una cantidad excesiva de datos, sino también la complejidad y diversidad de los mismos. A medida que los usuarios interactúan con diferentes tipos de contenido, se enfrentan a un entorno informativo que no solo es vasto, sino también altamente dinámico y fragmentado. Este flujo continuo de información, que incluye desde actualizaciones personales hasta noticias globales y está relacionado con la teoría de la sobrecarga cognitiva, puede generar dificultades en la organización y comprensión del material recibido, lo que lleva a la saturación cognitiva debido a que el exceso de información supera la capacidad del cerebro para procesarla adecuadamente (Giudice da Silva Cezar y Maçada, 2023; Schmitt et al., 2021).

Una de las características distintivas de la sobrecarga de información es el efecto que tiene sobre la capacidad de los usuarios para mantener la atención y la concentración. El exceso de información actúa como un estresor que consume recursos cognitivos y emocionales, lo cual no solo agota los recursos cognitivos necesarios para procesar y retener la información, sino que también puede dispersar la atención, dificultando la capacidad de centrarse en tareas específicas (Pang, 2021). Esto es particularmente problemático en un entorno como el de las redes sociales, en el que las notificaciones constantes, los desplazamientos interminables por las publicaciones y el acceso a múltiples fuentes de contenido compiten por la atención del usuario (Jackson y Farzaneh, 2012).

La sobrecarga social se refiere a la presión acumulativa que los usuarios de las redes sociales experimentan debido a la necesidad de mantener un gran número de interacciones sociales y ofrecer apoyo continuo a su red de contactos (Chaouali, 2016; Maier, Laumer et al., 2015). La sobrecarga social puede considerarse un estresor social, ya que provoca un desequilibrio entre las demandas sociales y los recursos disponibles para gestionarlas (Lin et al., 2021). En las redes sociales, la conectividad constante se convierte en una norma implícita por la que los usuarios se sienten obligados a estar disponibles en todo momento. Según lo señalado por Maier, Laumer et al. (2015), este entorno digital promueve una conectividad constante, entendiéndose que la falta de respuesta rápida a los mensajes o la falta de apoyo continuo pueden ser percibidas negativamente tanto por el usuario como por su entorno social. Este aumento en la cantidad de relaciones que necesitan ser gestionadas puede llevar a un estado de saturación social en el que el usuario se siente abrumado por la cantidad de interacciones y expectativas sociales que debe cumplir.

Desde el marco SSO, la exposición constante a estos estresores puede desencadenar reacciones psicofisiológicas, que dan lugar a la aparición de la tensión y dejan palpables las consecuencias conductuales, psicológicas y fisiológicas del estrés que se observan en las personas, concretamente una reacción psicofisiológica (Luqman et al., 2021). En este contexto, esta tensión a menudo se manifiesta en forma de fatiga provocada por las redes sociales, un estado de agotamiento mental y emocional que resulta de la sobreexposición a las interacciones sociales digitales (Qaisar et al., 2022). La fatiga provocada por las redes sociales se caracteriza por una disminución significativa en la energía mental, lo que afecta a la capacidad del usuario para participar de manera efectiva en actividades cogni-

tivas exigentes y en interacciones sociales adicionales (Ravindran et al., 2014). Este agotamiento no solo reduce la capacidad de atención y concentración, sino que también disminuye la motivación para involucrarse en tareas académicas o laborales, generando una sensación de desinterés y apatía hacia actividades que requieren esfuerzo mental (Dhir et al., 2018). Por lo tanto, proponemos las siguientes hipótesis: (H1) La sobrecarga de información en las redes sociales está positivamente asociada a la fatiga provocada por las redes sociales; y (H2) La sobrecarga social en las redes sociales está positivamente asociada a la fatiga provocada por las redes sociales.

Proceso de tensión–resultado

El proceso de tensión–resultado en el modelo SSO examina cómo la acumulación de tensión, representada por la fatiga provocada por las redes sociales y el agotamiento cognitivo, puede conducir a resultados negativos, como la disminución del rendimiento académico. Para comprender este proceso, es fundamental considerar la Teoría del Agotamiento del Ego (*Ego Depletion Theory* en inglés), un concepto psicológico que sostiene que el autocontrol y otras formas de esfuerzo mental consciente dependen de una cantidad limitada de recursos mentales, los cuales pueden agotarse con el uso continuo. Esta teoría, inicialmente propuesta por Baumeister et al. (1998), ofrece una perspectiva valiosa sobre cómo estos recursos de autocontrol se ven comprometidos ante la exposición prolongada a demandas cognitivas y emocionales, lo que ha sido ampliamente estudiado en el campo de la psicología social (Şimşir Gökalep y Haktanir, 2024; Zhang et al., 2021).

Diversos estudios, como los de Ackerman y Kanter (2009), sugieren que, en el marco de la teoría del agotamiento del ego, la fatiga provocada por las redes sociales no es simplemente un síntoma de cansancio sino una indicación de que los recursos mentales y emocionales del individuo se han agotado considerablemente. A medida que estos recursos se reducen, el alumnado experimenta una disminución en su capacidad para procesar información y gestionar tareas cognitivas, lo que puede llevar al agotamiento cognitivo (Hagger et al., 2010). Por lo tanto, proponemos las siguientes hipótesis: (H3) La fatiga provocada por las redes sociales está positivamente asociada al agotamiento cognitivo; (H4) La sobrecarga de información influye en el agotamiento cognitivo a través de la fatiga provocada por las redes sociales; y (H5) La sobrecarga social influye en el agotamiento cognitivo a través de la fatiga provocada por las redes sociales.

Así, el agotamiento cognitivo podría ser la consecuencia directa de la fatiga provocada por las redes sociales en este proceso de tensión–resultado. A medida que los recursos de autocontrol se agotan, al alumnado le resulta cada vez más difícil mantener la concentración, recordar información y llevar a cabo tareas académicas que requieren un esfuerzo cognitivo significativo. Esto impacta directamente en su rendimiento académico ya que su capacidad para participar de manera efectiva en actividades académicas se ve comprometida (Luqman et al., 2021). Planteamos las siguientes hipótesis: (H6) El agotamiento cognitivo está negativamente asociado al rendimiento académico; (H7) La fatiga provocada por las redes sociales influye en el rendimiento académico mediante el agotamiento cognitivo; (H8) La sobrecarga de información influye negativamente en el rendimiento académico mediante la fatiga provocada por las redes sociales y el agotamiento cognitivo; y (H9) La sobrecarga social influye negativamente en el rendimiento académico mediante la fatiga provocada por las redes sociales y el agotamiento cognitivo.

Moderación del autocontrol en la relación entre sobrecarga y fatiga provocada por las redes sociales

El autocontrol podría actuar como un regulador que modula la relación entre la sobrecarga social y de información y la fatiga

provocada por las redes sociales, permitiendo a los individuos gestionar estas demandas de manera más eficaz. En otras palabras, cuando el alumnado está continuamente expuesto a un exceso de información y a la presión de mantener múltiples interacciones sociales, debe emplear su autocontrol, la capacidad de perseguir objetivos a largo plazo a pesar de las limitaciones impuestas por deseos inmediatos, automatismos y demandas fisiológicas, lo que le permite priorizar tareas importantes e inhibir distracciones y presiones externas (Şimşir Gökalep y Haktanir, 2024). Sin embargo, a medida que estos recursos de autocontrol se van agotando, su capacidad para manejar eficazmente estas demandas disminuye, lo que conduce a una creciente fatiga (Maier, Makwana et al., 2015; Park et al., 2016).

Aunque investigaciones anteriores han explorado ampliamente el impacto del autocontrol en la regulación emocional y la gestión del estrés (Dias y Cadime, 2017; Hofmann et al., 2012), se ha prestado menos atención a su papel específico en el contexto de la fatiga provocada por las redes sociales. Dada la creciente dependencia de las redes sociales y la sobrecarga que estas generan, resulta necesario examinar cómo el autocontrol puede moderar estos efectos negativos. Así, se plantean las siguientes hipótesis: (H10) El autocontrol modera la relación entre la sobrecarga de información y la fatiga provocada por las redes sociales, siendo esta relación más fuerte cuando el autocontrol es bajo; y (H11) El autocontrol modera la relación entre la sobrecarga social y la fatiga provocada por las redes sociales, siendo esta relación más fuerte cuando el autocontrol es bajo.

Método

Participantes

Se han recopilado datos mediante una encuesta en línea dirigida a alumnado de cuatro universidades públicas de Pekín, Tianjin y Langfang, en China. Los participantes son principalmente estudiantes de Humanidades y Ciencias Sociales. Dado que, como señalan Shao y Pan (2019), el alumnado universitario constituye uno de los grupos más activos en las redes sociales móviles, se ha decidido destinar la convocatoria a este colectivo. Para asegurar la representatividad de la muestra, se ha aplicado un muestreo estratificado basado en criterios como la edad, el sexo y el nivel educativo ($M = 20.51$, $DT = 1.52$). Excluidas 35 respuestas debido a su falta de fiabilidad, como aquellas completadas en un periodo de tiempo muy corto o las respuestas incompletas, la muestra final ha consistido en 320 estudiantes, de los cuales el 73.4% son mujeres y el 26.6% hombres. Además, el 87.2% de los encuestados ha declarado pasar más de tres horas diarias en las redes sociales, y el 95.9% ha informado haberlas utilizado durante más de tres años. Los resultados del análisis descriptivo de las características demográficas se presentan en la Tabla 1.

Instrumentos

Sobrecarga de información. Esta escala ha sido adaptada de Qaisar et al. (2022) y Cao et al. (2018). Esta última versión ha sido validada con alumnado universitario de China y consta de cuatro ítems (por ejemplo, «Me distraigo frecuentemente debido a la cantidad excesiva de información en las redes sociales»). En el presente estudio, se ha obtenido un coeficiente alfa de Cronbach de .80, lo que indica una buena consistencia interna.

Sobrecarga social. Se ha evaluado la sobrecarga social mediante cuatro ítems fundamentados en la validación china de Zhang et al. (2022). Por ejemplo, uno de los ítems incluye la declaración «Presto demasiada atención a las publicaciones de mis amigos en las redes sociales» (α de Cronbach = .87).

Tabla 1

Características demográficas de la muestra ($N = 320$)

Ítems	Categoría	N	%
Edad	17-20	174	54.4
	21-25	146	45.6
Sexo	Masculino	85	26.6
	Femenino	235	73.4
Tiempo de uso diario de las redes sociales	< 1 h	8	2.5
	1-2 h	33	10.3
	3-4 h	116	36.3
	Más de 5 h	163	50.9
Experiencia de uso de las redes sociales	< 1 año	3	.9
	1-2 años	10	3.1
	3-4 años	56	17.5
	Más de 5 años	251	78.4

Fatiga provocada por las redes sociales. La fatiga provocada por el uso de las redes sociales se ha evaluado mediante tres afirmaciones adaptadas del estudio de Zhang et al. (2016), validado en población china. Estos ítems son: «Siento cansancio cuando utilizo las redes sociales estos días», «Siento agotamiento emocional después de utilizar las redes sociales estos días» y «Me aburro cuando utilizo las redes sociales estos días». El valor del alfa de Cronbach es .93.

Agotamiento cognitivo. Se ha medido con una escala de 15 ítems (Luqman et al., 2021), validada en su versión completa para alumnado universitario chino por Zhou et al. (2016). La escala comprende preguntas relacionadas con pequeños errores tales como percepciones, distracciones, memoria y funciones motoras. Un ítem de muestra es: «¿Te encuentras a veces preguntándote repentinamente si has usado una palabra correctamente?» (α de Cronbach = .94).

Rendimiento académico. Utilizamos la validación china de los cuatro ítems desarrollados por Yu et al. (2010) para capturar el rendimiento académico del alumnado universitario, reflejando su capacidad para realizar tareas y resolver problemas. Estos ítems incluyen afirmaciones como «He aprendido cómo realizar mi trabajo académico de manera eficiente» (α de Cronbach = .91).

Autocontrol. Se ha evaluado como un rasgo partiendo de la versión breve de la Escala de Autocontrol de cuatro ítems (Tangney et al., 2004), validada para alumnado universitario chino por Tan y Guo (2008). Concretamente, se ha solicitado a las personas encuestadas que indicaran su grado de acuerdo o desacuerdo con afirmaciones como «Se me da bien resistir la tentación» (α de Cronbach = .76).

Variables de control. Investigaciones previas han informado que las características demográficas de los individuos, como el sexo, la edad, la experiencia en el uso diario de las redes sociales y la frecuencia de uso, pueden tener un impacto en su rendimiento académico (Cao et al., 2018; Homaid, 2022; Shi et al., 2020). Por lo tanto, estas características demográficas se incluyen como variables de control en nuestro modelo de investigación.

Procedimiento

En primer lugar, para asegurar la fiabilidad y validez del instrumento, se ha realizado una prueba piloto entre 20 estudiantes con experiencia en el uso de las redes sociales, quienes no son incluidos en el análisis final. Los resultados de la prueba piloto han permitido realizar ajustes en el cuestionario antes de su distribución final. A continuación, se ha invitado al alumnado a participar en la encuesta mediante un procedimiento de conveniencia, solicitando su consentimiento informado para participar en el estudio. Se les ha proporcionado información detallada sobre los objetivos del estudio y las garantías de confidencialidad de sus respuestas, asegurando que sus datos serán manipulados con la máxima privacidad y conforme a las normativas de protección de datos vigentes.

Tabla 2
Propiedades psicométricas de los instrumentos (N = 320)

Constructos	Ítems	M	DT	Cargas	Alfa de Cronbach	Fiabilidad compuesta (FC)	Varianza media extraída (AVE)
Sobrecarga de información	IO1	3.49	.979	.783	.804	.871	.629
	IO2	2.91	.967	.885			
	IO3	3.59	.887	.703			
	IO4	2.78	.972	.791			
Sobrecarga social	SO1	2.82	.888	.877	.874	.914	.726
	SO2	2.89	.962	.836			
	SO3	2.75	.959	.875			
	SO4	2.86	.990	.818			
Fatiga provocada por las redes sociales	F1	2.83	1.002	.940	.932	.956	.880
	F2	2.73	.987	.950			
	F3	2.70	1.015	.923			
Agotamiento cognitivo	CD1	2.73	.900	.736	.938	.945	.536
	CD2	2.68	.759	.713			
	CD3	2.79	.803	.760			
	CD4	2.76	.786	.787			
	CD5	2.48	.755	.740			
	CD6	2.82	.833	.717			
	CD7	2.43	.777	.727			
	CD8	2.69	.796	.778			
	CD9	2.52	.796	.721			
	CD10	2.55	.794	.742			
	CD11	2.63	.784	.654			
	CD12	2.49	.788	.735			
	CD13	3.01	.836	.703			
	CD14	2.62	.786	.749			
	CD15	2.50	.930	.704			
Rendimiento académico	AP1	3.12	.841	.889	.913	.939	.793
	AP2	3.29	.852	.896			
	AP3	3.14	.852	.904			
	AP4	3.04	.891	.872			
Autocontrol	SC2	2.70	.906	.828	.759	.842	.573
	SC4	2.18	.959	.719			
	SC5	2.41	1.010	.739			
	SC6	2.39	1.103	.735			

Análisis de datos

El análisis de los datos se lleva a cabo en dos pasos principales. Primero, se calculan los estadísticos descriptivos y se realizan pruebas de correlación de Pearson para explorar las relaciones entre las principales variables. Para estos análisis, se utiliza el software SPSS (versión 27) con el fin de obtener las medias, desviaciones estándar y correlaciones bivariadas entre todas las variables. En segundo lugar, se procede al análisis del modelo estructural utilizando SmartPLS 4.0, un software que emplea el método de mínimos cuadrados parciales (PLS). Este análisis permite estimar tanto el modelo de medida como el modelo estructural, en los que se evalúan las relaciones entre las variables latentes, incluyendo los efectos de moderación. Además, se evalúan los índices de fiabilidad y validez de los constructos, como las cargas factoriales, la fiabilidad compuesta, el alfa de Cronbach y la media de varianza extraída (AVE), los cuales proporcionan información sobre la consistencia interna y la validez de los constructos en el modelo. También se analiza el posible sesgo del método común (CMB) mediante la prueba de un solo factor de Harman.

Para evaluar el ajuste del modelo, se utilizan dos índices clave: el coeficiente de determinación R^2 , que refleja la proporción de varianza de las variables dependientes explicada por las variables independientes, y la capacidad predictiva Q^2 , que evalúa la habilidad del modelo para predecir correctamente las variables dependientes mediante la técnica de *Cross-Validated Redundancy*. El análisis de mediación se realiza utilizando el método de *bootstrapping* con 2.000 muestras para generar intervalos de confianza al 95% según la recomendación de Hair et al. (2012). Se contro-

lan variables sociodemográficas como el sexo, edad, experiencia y tiempo para evaluar sus efectos potenciales sobre los resultados.

Resultados

Modelo de medición

La Tabla 2 presenta los estadísticos descriptivos junto con las cargas factoriales, la fiabilidad compuesta, el alfa de Cronbach y la media de varianza extraída (AVE) de los constructos en el modelo. La fiabilidad de la escala se ha evaluado mediante la fiabilidad compuesta (FC) y el alfa de Cronbach. Según Sarstedt et al. (2017), valores de fiabilidad compuesta y alfa de Cronbach entre .70 y .95 se consideran adecuados. En este estudio, los valores de fiabilidad compuesta para los constructos varían entre .842 y .956. Además, el alfa de Cronbach para todos los constructos supera .70, lo que indica una buena consistencia interna y una fiabilidad aceptable.

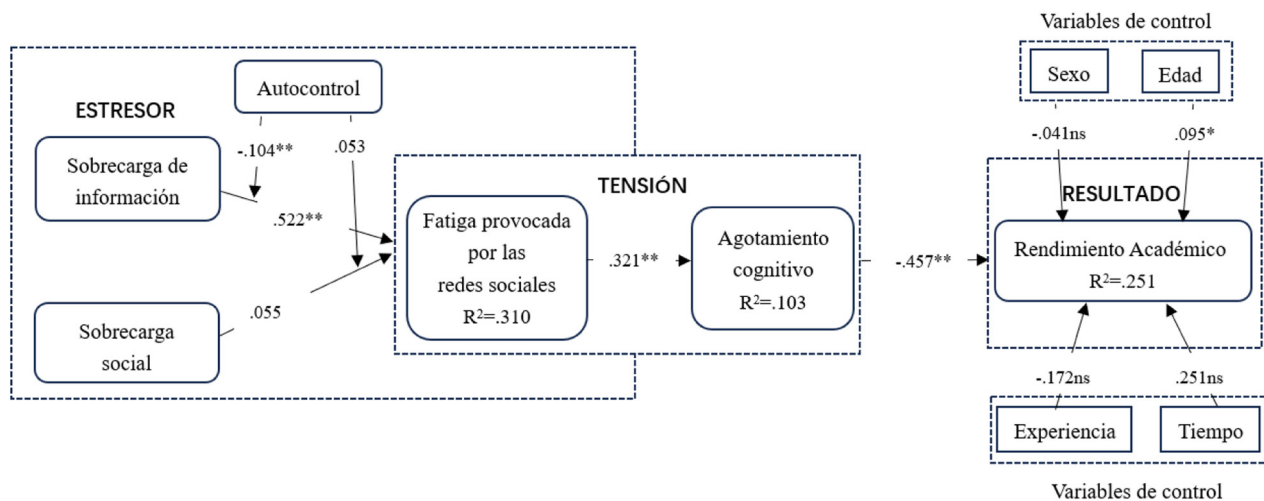
Hair et al. (2016) sugieren que la validez convergente se considera aceptable cuando (1) las cargas de los ítems superan .70, (2) los valores de AVE superan .50 y (3) los valores de FC son iguales o superiores a .70. La Tabla 2 revela que, excepto el ítem CD11, cuya carga han sido inferior a .70 (pero superior a .60), las cargas de los otros ítems son superiores a .70. El valor mínimo de AVE es .536, lo que indica que los valores de AVE cumplen con el nivel recomendado. Además, todos los valores de FC son superiores a .70. Por lo tanto, la validez convergente se ha establecido mediante estos tres criterios.

Tabla 3Correlaciones de las variables de estudio, junto a la raíz cuadrada de la AVE en negrita ($N = 320$)

Constructo	Media (DT)	1	2	3	4	5	6
1. Sobrecarga de información	3.19 (.76)	.793					
2. Sobrecarga social	2.83 (.81)	.419**	.852				
3. Autocontrol	2.42 (.76)	.351**	.253**	.757			
4. Fatiga provocada por las redes sociales	2.76 (.94)	.529**	.284**	.200**	.938		
5. Agotamiento cognitivo	2.65 (.59)	.391**	.194**	.446**	.316**	.732	
6. Rendimiento académico	3.15 (.76)	-.123*	-.114*	-.223**	-.142*	-.472**	.890

* $p < .05$.** $p < .01$.

Nota. Las raíces cuadradas de AVE se muestran en la diagonal y en negrita.

**Figura 1.** Resultados del modelo de investigación.* $p < .05$. ** $p < .01$.

Se han empleado las raíces cuadradas del extracto de varianza promedio (AVE) y las correlaciones para evaluar la validez discriminante (Fornell y Larcker, 1981). Según lo mostrado en la Tabla 3, la raíz cuadrada del AVE de cada constructo, ubicada en la diagonal principal, supera en magnitud a las correlaciones en las filas y columnas correspondientes a dicho constructo, lo cual ofrece una evidencia concluyente de la validez discriminante.

Con el fin de evaluar la posible presencia de sesgo del método común (CMB) debido a que los datos son autoinformados y recopilados de las mismas personas encuestadas, se ha realizado un análisis utilizando la prueba de un solo factor de Harman (Liang et al., 2007). Según este método, se considera que existe CMB si un único factor explica más del 50% de la varianza. No obstante, los resultados han indicado que el factor más influyente explica solo el 32% de la varianza, lo que sugiere que se puede excluir la amenaza del sesgo de método común.

Modelo estructural

Para evaluar el modelo, se ha utilizado el coeficiente de determinación R^2 , que representa la cantidad de varianza explicada en una variable dependiente por las variables independientes. El modelo ha explicado adecuadamente la varianza en los constructos endógenos, con un R^2 de .181 para la fatiga provocada por las redes sociales, .103 para el agotamiento cognitivo y .251 para el rendimiento académico, superando todos ellos el umbral recomendado de .100 (Chin, 1998). Se ha realizado una verificación adicional de la capacidad predictiva (Q^2) del modelo de investigación empleando el método de blindaje (Shmueli et al., 2019). Los resultados revelan que los valores de Q^2 para la fatiga provocada por las redes sociales (.262), el agotamiento cognitivo (.053) y el rendimiento académico (.190) son positivos, lo que sugiere que el modelo tiene una capacidad predic-

tiva adecuada (Hair et al., 2016; Shmueli et al., 2019). En resumen, la evaluación del poder predictivo mediante PLS demuestra que el modelo de investigación posee una capacidad predictiva sólida.

La Figura 1 presenta los resultados del modelo estructural, destacando la relevancia de varias hipótesis que exploran los factores determinantes del rendimiento académico del alumnado universitario. Los resultados del modelo estructural revelan que la sobrecarga de información tiene un impacto significativo positivo en la fatiga provocada por las redes sociales ($\beta = .522$, $p < .001$), indicando que una mayor percepción de la sobrecarga de información se correlaciona con niveles más altos de la fatiga provocada por las redes sociales. En contraste, la percepción de sobrecarga de información no ha mostrado una relación significativa con la fatiga provocada por las redes sociales ($\beta = .055$, $p = .398$), sugiriendo que este factor no afecta significativamente en la fatiga provocada por las redes sociales.

Por otro lado, se observa que la fatiga provocada por las redes sociales tiene un importante efecto positivo en el agotamiento cognitivo ($\beta = .321$, $p < .001$), lo que sugiere que niveles más altos de fatiga provocada por las redes sociales están asociados a un mayor agotamiento cognitivo. Asimismo, el agotamiento cognitivo muestra un efecto negativo significativo en el rendimiento académico ($\beta = -.457$, $p < .001$), indicando que un mayor agotamiento cognitivo está asociado a un menor rendimiento académico.

Los resultados del modelo estructural revelan una relación significativa y positiva entre la edad y el rendimiento académico, sugiriendo que el alumnado de mayor edad puede tener un mejor desempeño académico en comparación con sus pares más jóvenes. Por otro lado, dado que las variables de control de tiempo de uso diario que los participantes dedican a las redes sociales ($\beta = .251$, $p > .05$), experiencia previa de los participantes con las redes sociales antes del estudio ($\beta = -.172$, $p > .05$), y sexo ($\beta = -.041$, $p > .05$) no

Tabla 4
Prueba del efecto mediador

Ruta	Efecto	Inferior	Superior
Ruta indirecta			
Fatiga→Agotamiento→Rendimiento	-.147	-.221	-.073
Información→Fatiga→ Agotamiento	.168	.085	.256
Información→Fatiga → Agotamiento→ Rendimiento	-.077	-.128	-.036

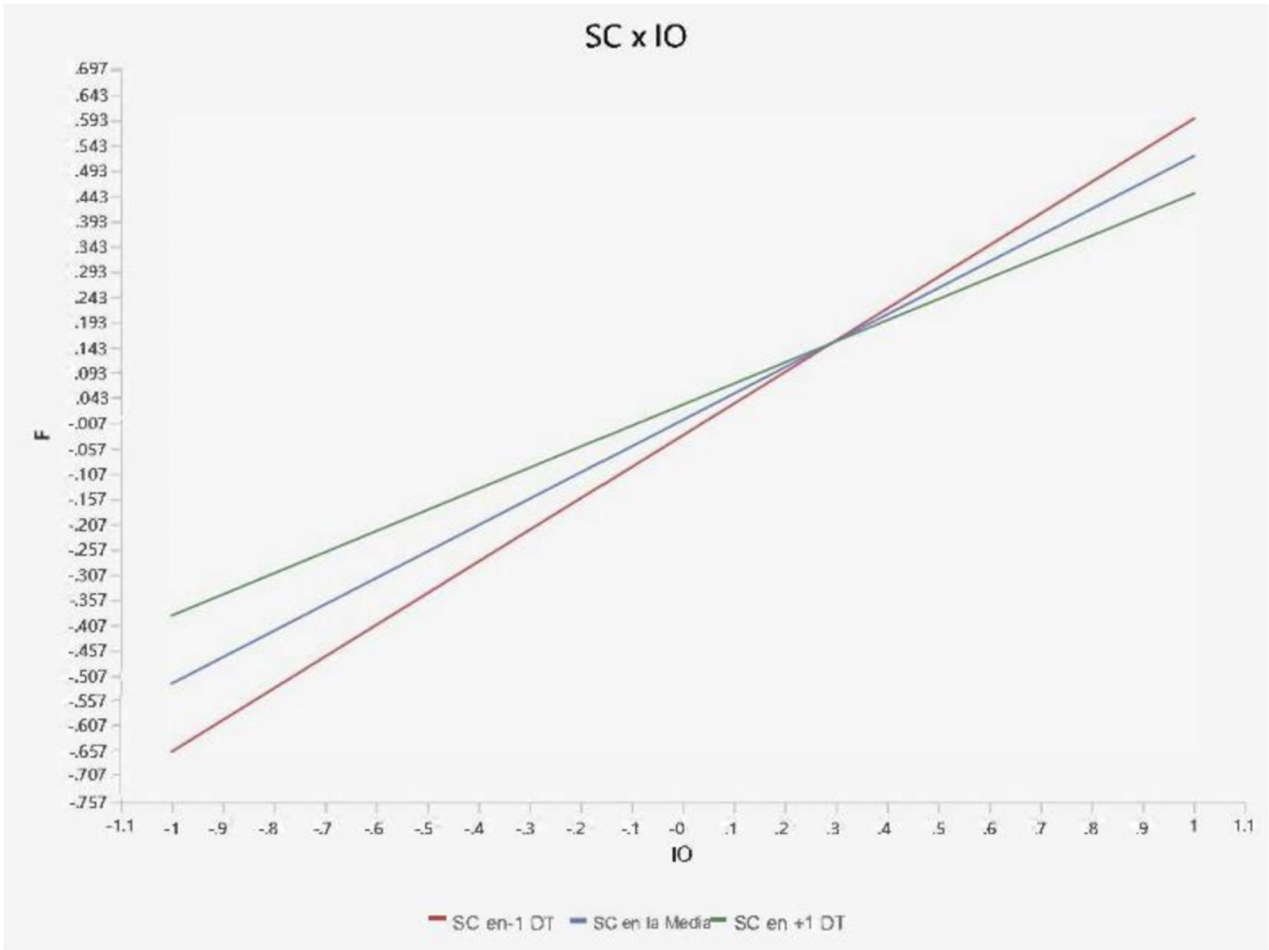


Figura 2. El efecto moderador del autocontrol en la relación entre sobrecarga de información y fatiga provocada por las redes sociales.

muestran asociaciones significativas con el *rendimiento académico* en este estudio, se excluyen de cara a análisis posteriores.

El marco SSO destaca la importancia del papel mediador de la tensión en la relación entre los estresores y los resultados, según lo señalado por [Um y Harrison \(1998\)](#). Se han realizado pruebas de *Bootstrap* con corrección por sesgo y un intervalo de confianza (IC) del 95%, utilizando 2000 remuestras para examinar los efectos mediadores ([Tabla 4](#)). Un efecto se considera significativo cuando el IC del 95% no incluye el valor cero. Los resultados indican que el efecto indirecto de la *fatiga provocada por las redes sociales* sobre el *rendimiento académico* mediante el *agotamiento cognitivo* es significativo (efecto = -.147, IC del 95% = [-.221, -.073]). Asimismo, el efecto indirecto de la *sobrecarga de información* sobre el *agotamiento cognitivo* mediado por la *fatiga provocada por las redes sociales* también ha sido significativo (efecto = .168, IC del 95% = [.085, .256]). Además, el efecto indirecto de la *sobrecarga de información* sobre el *rendimiento académico*, mediado por la *fatiga provocada por las redes sociales* y el *agotamiento cognitivo*, resulta ser significativo (efecto = -.077, IC del 95% = [-.128, -.036]). Además, se ha observado

que la interacción del *autocontrol* con la *sobrecarga de información* afecta significativamente a la *fatiga provocada por las redes sociales*. Específicamente, la interacción SC x IO muestra un efecto negativo significativo ($\beta = -.104, p = .047$), indicando que el efecto de la *sobrecarga de información* en la *fatiga provocada por las redes sociales* varía según el nivel de *autocontrol* del individuo.

La [Figura 2](#) muestra el efecto moderador del *autocontrol* (SC) en la relación entre la *sobrecarga de información* (IO) y la *fatiga provocada por las redes sociales* (F). Los resultados indican que, a diferentes niveles de *autocontrol*, el impacto de la *sobrecarga de información* en la *fatiga provocada por las redes sociales* varía significativamente. En el caso de los individuos con bajo *autocontrol* (-1 DT), la *sobrecarga de información* tiene un efecto más pronunciado en la *fatiga provocada por las redes sociales*. Por el contrario, aquellos con alto *autocontrol* (+1 DT) muestran una menor sensibilidad a la *sobrecarga de información*, lo que sugiere que el *autocontrol* modera la relación, atenuando el efecto de la *sobrecarga de información* sobre la *fatiga provocada por las redes sociales*.

Discusión

Este estudio refuerza la idea de que la sobrecarga de información es un factor clave que contribuye a la fatiga provocada por las redes sociales y al agotamiento cognitivo, afectando negativamente al rendimiento académico del alumnado. El autocontrol se presenta como un moderador importante en este proceso y su influencia destaca la necesidad de desarrollar habilidades de autorregulación para mitigar los efectos negativos del uso excesivo de las redes sociales. Sin embargo, la sobrecarga social parece tener un impacto más limitado, lo que invita a llevar a cabo futuras investigaciones para explorar más a fondo los factores que podrían explicar esta discrepancia.

En primer lugar, se ha comprobado que el alumnado que se enfrenta a una sobreabundancia de información en las redes sociales experimenta una mayor fatiga provocada por las redes sociales (H1). Este resultado coincide con estudios previos que han destacado la relación entre la sobrecarga informativa y la fatiga (Giudice da Silva Cezar y Maçada, 2023; Zhang et al., 2022). Contrariamente a lo esperado, la sobrecarga social no está relacionada con la fatiga provocada por las redes sociales y no se considera un predictor significativo de esta entre los jóvenes, lo que lleva a rechazar la hipótesis 2. Este hallazgo es inconsistente con respecto a estudios previos que sugieren que la sobrecarga social contribuye significativamente a la fatiga de las redes sociales (Fu et al., 2020; Zhang et al., 2016). Una posible explicación es que el alumnado, al tener mayor control sobre su uso de las redes sociales, puede filtrar las solicitudes sociales innecesarias o restringir las interacciones a un círculo limitado de contactos, lo cual reduce la fatiga. Este fenómeno también es señalado por Shi et al. (2020), quien encuentra que la sobrecarga social no tiene un impacto significativo en la fatiga, ya que la interacción social en las redes sociales puede requerir menos recursos cognitivos que la gestión de información, permitiendo a los usuarios ahorrar energía mental al ignorar o retrasar ciertas solicitudes.

En cuanto a la relación entre la fatiga provocada por las redes sociales y el agotamiento cognitivo, los resultados han confirmado que la fatiga está positivamente asociada al agotamiento cognitivo (H3). Esto significa que la fatiga experimentada por el alumnado en las redes sociales afecta negativamente a su capacidad de concentración y procesamiento mental. En este sentido, la investigación ha demostrado que la sobrecarga de información influye en el agotamiento cognitivo a través de la fatiga provocada por las redes sociales (H4). La fatiga generada por la sobrecarga informativa parece ser un mediador importante en la relación entre la cantidad de información procesada y el agotamiento cognitivo, lo que resalta la importancia de gestionar el exceso de información para evitar efectos negativos en el bienestar cognitivo. Sin embargo, la sobrecarga social no ha mostrado un impacto significativo en el agotamiento cognitivo a través de la fatiga provocada por las redes sociales, lo que lleva a rechazar la hipótesis 5. Este resultado sugiere que, aunque el alumnado experimenta interacciones sociales en las redes sociales, estos factores sociales no parecen ser tan influyentes en el agotamiento cognitivo como la sobrecarga de información.

La investigación también ha revelado que el agotamiento cognitivo está negativamente relacionado con el rendimiento académico (H6), lo que refuerza la hipótesis de que el agotamiento mental deteriora las capacidades cognitivas necesarias para realizar tareas académicas exigentes. Este hallazgo subraya la importancia de gestionar la fatiga derivada de las redes sociales para preservar el rendimiento académico. Además, la fatiga provocada por las redes sociales también influye en el rendimiento académico a través del agotamiento cognitivo (H7), lo que coincide con estudios anteriores que han demostrado cómo el cansancio y otros efectos sobre el bienestar psicológico deterioran la capacidad cognitiva

y disminuyen el desempeño en tareas exigentes (Ayyagari et al., 2011; Homaid, 2022).

Por lo que respecta a la sobrecarga de información, los resultados han confirmado que esta influye negativamente en el rendimiento académico a través de la fatiga provocada por las redes sociales y el agotamiento cognitivo (H8). Este efecto es particularmente preocupante en entornos educativos, donde el alumnado debe procesar grandes volúmenes de información para tener éxito. Las redes sociales, aunque útiles para conectarse y compartir información, también son una fuente de fatiga que impacta directamente en la capacidad del alumnado para concentrarse y rendir en sus estudios. En este sentido, el estudio ofrece evidencia adicional sobre los peligros del uso excesivo de las redes sociales en contextos académicos. Por otro lado, los resultados no han proporcionado evidencia suficiente que demuestre que la sobrecarga social impacta en el rendimiento académico a través de la fatiga y el agotamiento cognitivo (H9), lo que sugiere que, aunque el alumnado participa en interacciones sociales en las redes sociales, su principal objetivo es la adquisición de información o el aprendizaje, lo que hace que la sobrecarga social no influya tanto en el rendimiento académico como la sobrecarga de información.

Otro hallazgo crucial es el papel del autocontrol como moderador en la relación entre la sobrecarga de información y la fatiga provocada por las redes sociales (H10). Este resultado refuerza la teoría del agotamiento del ego de Baumeister et al. (1998), que sostiene que las personas con un mayor autocontrol pueden resistir mejor los efectos negativos del estrés informativo. El alumnado con altos niveles de autocontrol es capaz de gestionar de manera más efectiva la información, lo que reduce los niveles de fatiga. No obstante, cabe destacar que el autocontrol es un recurso limitado, lo que sugiere que su capacidad para mitigar la fatiga podría disminuir a medida que el alumnado se enfrenta a un estrés prolongado (Maier, Makwana et al., 2015; Şimşir Gökalp y Haktanir, 2024). Por otra parte, el autocontrol no ha tenido un efecto moderador significativo en la relación entre la sobrecarga social y la fatiga provocada por las redes sociales (H11). Este hallazgo puede explicarse porque, como se ha demostrado anteriormente, la sobrecarga social no tiene un impacto significativo sobre la fatiga provocada por las redes sociales, lo que hace que el autocontrol, como moderador, no juegue un papel relevante en esta relación.

Los resultados del modelo estructural sugieren una relación significativa y positiva entre la edad y el rendimiento académico. Esta relación puede deberse a que el alumnado de mayor edad suele tener una mejor capacidad de adaptación a las exigencias académicas, contraste que podría influir en la diferencia en el rendimiento académico.

Implicaciones teóricas

Desde la perspectiva de la fatiga, este estudio muestra que el agotamiento que experimenta el alumnado es el resultado no solo de la exposición prolongada a la información, sino también de la acumulación de fatiga a lo largo del tiempo. La fatiga provocada por las redes sociales genera una disminución gradual de la capacidad cognitiva, lo que lleva al agotamiento cognitivo, una fase en la que la mente ya no puede procesar la información de manera eficiente. Malik et al. (2021) vinculan la fatiga con el bajo rendimiento académico y este estudio profundiza en ello al mostrar un mecanismo más complejo: la fatiga lleva al agotamiento cognitivo, impactando en el rendimiento. Este estudio también amplía la teoría del modelo SSO al incluir el autocontrol como una variable moderadora clave en la relación entre la sobrecarga de información y la fatiga provocada por las redes sociales. Al demostrar que el autocontrol puede mitigar los efectos negativos de la sobrecarga informativa, se confirma la idea de que las diferencias individuales juegan un papel crucial en la forma en que los estresores digitales afectan al bien-

estar psicológico y al rendimiento académico. Por otra parte, esto añade una nueva dimensión a la teoría del agotamiento del ego de Baumeister et al. (1998), subrayando que el autocontrol no solo es un recurso limitado, sino también una herramienta clave en la regulación de la fatiga a largo plazo.

Implicaciones prácticas

Desde una perspectiva educativa, las universidades deben implementar programas de bienestar digital centrados en el desarrollo de habilidades de autocontrol y gestión de la sobrecarga de información. La promoción de hábitos digitales saludables, como el uso limitado de las redes sociales durante las horas de estudio, podría reducir el estrés y mejorar el autocontrol del alumnado universitario, reduciendo los efectos negativos del uso excesivo de las redes sociales (Li et al., 2023). Además, estos programas pueden incluir también estrategias de intervención como la práctica del *mindfulness* (conciencia plena), que mejora el control cognitivo y la regulación emocional según se ha demostrado (Meynadier et al., 2024). Además, las plataformas de redes sociales deben considerar la integración de tecnologías que permitan a los usuarios gestionar mejor la sobrecarga de información. Por ejemplo, el uso de algoritmos personalizados que filtren y prioricen el contenido relevante ayudaría al alumnado a reducir la exposición a datos innecesarios, minimizando así la fatiga provocada por las redes sociales (Wang y Guo, 2023). Asimismo, al colaborar con instituciones educativas, las plataformas también pueden diseñar interfaces que promuevan un uso más consciente de la tecnología, adaptándose a las necesidades educativas y fomentando una experiencia más eficiente y menos agotadora para los usuarios.

Limitaciones y futuras investigaciones

El estudio presenta algunas limitaciones. La muestra está compuesta únicamente por alumnado universitario, lo que puede limitar la generalización de los resultados. Futuros estudios deberían considerar diferentes contextos educativos, como alumnado de educación secundaria o entornos de aprendizaje en línea, para verificar si los hallazgos se replican. Además, el diseño transversal limita la comprensión de la causalidad a largo plazo. Investigaciones longitudinales podrían proporcionar una visión más detallada de cómo la sobrecarga de información y el autocontrol interactúan a lo largo del tiempo, permitiendo identificar si el autocontrol se mantiene como un recurso protector constante. Finalmente, futuras investigaciones deberían explorar factores adicionales que puedan moderar la relación entre sobrecarga de información y fatiga. Diferencias culturales, el tipo de contenido consumido en las redes sociales o el contexto académico particular podrían influir en cómo el alumnado gestiona la sobrecarga de información.

En conclusión, este estudio proporciona evidencia significativa sobre el impacto de la sobrecarga de información en la fatiga provocada por las redes sociales y el rendimiento académico de alumnado universitario. Los resultados indican que la sobrecarga de información proveniente de las redes sociales no solo incrementa la fatiga, sino que también deteriora la capacidad cognitiva, afectando negativamente el rendimiento académico. Asimismo, se destaca el papel moderador del autocontrol, que mitiga de manera efectiva los efectos adversos de la sobrecarga de información. Estos hallazgos aportan una nueva perspectiva sobre cómo gestionar los desafíos derivados de la sobrecarga de información, sugiriendo que fortalecer las habilidades de autocontrol podría ser una intervención clave para optimizar el bienestar y el éxito académico en el contexto de las redes sociales.

Declaración de contribución de autoría CRediT

Xin Wang: conceptualización, gestión de datos, análisis formal, obtención de financiación, investigación, metodología, recursos, software, supervisión, validación, proyecto original.

Xuanzhu Zhao: conceptualización, investigación, metodología, recursos.

Changsheng Yu: análisis formal, recursos, revisión y edición

Financiación

Este trabajo ha recibido financiación de los Fondos de Investigación Fundamental para las Universidades Centrales de China (No. 3142020010).

Referencias

- Ackerman, P. L., y Kanter, R. (2009). Test length and cognitive fatigue: An empirical examination of effects on performance and test-taker reactions. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 15, 163–181. <https://doi.org/10.1037/a0015719>
- Ayyagari, R., Grover, V., y Purvis, R. (2011). Technostress: Technological antecedents and implications. *MIS Quarterly*, 35(4), 831–858. <https://doi.org/10.2307/41409963>
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., y Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>
- Becker, M. W., Alzahabi, R., y Hopwood, C. J. (2013). Media multitasking is associated with symptoms of depression and social anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(2), 132–135. <http://doi.org/10.1089/cyber.2012.0291>
- Cao, X., Masood, A., Luqman, A., y Ali, A. (2018). Excessive use of mobile social networking sites and poor academic performance: Antecedents and consequences from stressor-strain-outcome perspective. *Computers in Human Behavior*, 85, 163–174. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.023>
- Castro-Higueras, A., Perez-Rufi, J. P., Torres-Martín, J. L., Carballada-Camacho, M., y De Aguilera-Moyano, M. (2022). Streaming de vídeo, cómo las plataformas condicionan el comportamiento y los usos expresivos de los usuarios de sus apps. *Revista Latina de Comunicación Social*, 80, 1–20. <https://doi.org/10.4185/RLCS-2022-1545>
- Chaouali, W. (2016). Once a user, always a user: Enablers and inhibitors of continuance intention of mobile social networking sites. *Telematics and Informatics*, 33(4), 1028–1033. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2016.03.006>
- Chin, W. (1998). The partial least squares approach for structural equation modelling. En G. A. Marcoulides (Ed.), *Modern methods for business research* (pp. 295–336). Laurence Erlbaum Associates. <https://doi.org/10.4324/9781410604385>
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., y Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Dias, P. C., y Cadime, I. (2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Psicología Educativa*, 23(1), 37–43. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.09.003>
- Do, V. H., Nguyen, T. B. T., Tran, M. D., Vi, T. H., y Truong, D. D. (2024). The influence of Facebook intensity on life satisfaction and academic performance of college students during COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders Reports*, 16, 100782. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100782>
- Firth, J., Torous, J., Stubbs, B., y Harvey, S. B. (2019). The “online brain”: how the Internet may be changing our cognition. *World Psychiatry*, 18(3), 229–230. <https://doi.org/10.1002/wps.20617>
- Fornell, C., y Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39–50. <https://doi.org/10.1177/002224378101800104>
- Fu, S., Li, H., Liu, Y., Pirkkalainen, H., y Salo, M. (2020). Social media overload, exhaustion, and use discontinuance: Examining the effects of information overload, system feature overload, and social overload. *Information Processing and Management*, 57, 102307. <https://doi.org/10.1016/j.ipm.2020.102307>
- Giudice da Silva Cezar, B., y Maçada, A. C. G. (2023). Cognitive overload, anxiety, cognitive fatigue, avoidance behavior and data literacy in big data environments. *Information Processing & Management*, 60(6), 103482. <https://doi.org/10.1016/j.ipm.2023.103482>
- Greenhouse-Tucknott, A., Wrightson, J. G., Berens, S., Deklerle, J., y Harrison, N. A. (2025). Perceived fatigue does not alter effort-based decision making but does undermine confidence in the ability to perform physical actions. *Physiology & Behavior*, 291, 114792. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2024.114792>
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., y Chatzisarantis, N. L. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(4), 495–525. <https://doi.org/10.1037/a0019486>
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C., y Sarstedt, M. (2016). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)*. Sage Publications.
- Hair, J. F., Sarstedt, M., Ringle, C. M., y Mena, J. A. (2012). An assessment of use of partial least squares structural equation modeling in marke-

- ting research. *Journal of the Academic Marketing Science*, 40(3), 414–433. <https://doi.org/10.1007/s11747-011-0261-6>
- Hinojo-Lucena, F., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, M., Trujillo-Torres, J., y Romero-Rodríguez, J. (2020). Sharenting: Adicción a Internet, auto-control y fotografías online de menores. *Comunicar*, 64, 97–108. <https://doi.org/10.3916/C64-2020-09>
- Hockey, G. R. J. (2013). *The psychology of fatigue: Work, effort, and control*. Cambridge University Press. <http://doi.org/10.1017/CBO9781139015394>
- Hofmann, W., Schmeichel, B. J., y Baddeley, A. D. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(3), 174–180. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2012.01.006>
- Homaid, A. A. (2022). Problematic social media use and associated consequences on academic performance decrement during Covid-19. *Addictive Behaviors*, 132, 107370. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107370>
- Jackson, T. W., y Farzaneh, P. (2012). Theory-based model of factors affecting information overload. *International Journal of Information Management*, 32(6), 523–532. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2012.04.006>
- Junco, R. (2012). The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement. *Computers & Education*, 58(1), 162–171. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.08.004>
- Koeske, G. F., y Koeske, R. D. (1993). A preliminary test of a stress-strain-outcome model for reconceptualizing the burnout phenomenon. *Journal of Social Service Research*, 17(3–4), 107–135. https://doi.org/10.1300/J079v17n03_06
- Kuss, D. J., y Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://www.mdpi.com/1660-4601/14/3/311>
- Li, J., Zhou, Y., Lv, X., Leng, X., Jiang, X., y Gao, X. (2023). A network analysis approach to core symptoms and symptom relationships of problematic social media use among young adults. *Information, Communication & Society*, 27(6), 1229–1246. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2023.2245870>
- Liang, H., Saraf, N., Hu, Q., y Xue, Y. (2007). Assimilation of enterprise systems: The effect of institutional pressures and the mediating role of top management. *MIS Quarterly*, 31(1), 59–85. <https://doi.org/10.2307/25148781>
- Lin, S., Lin, J., (Robert) Luo, X., y Liu, S. (2021). Juxtaposed effect of social media overload on discontinuous usage intention: The perspective of stress coping strategies. *Information Processing & Management*, 58(1), 102419. <https://doi.org/10.1016/j.ipm.2020.102419>
- Luqman, A., Masood, A., Shahzad, F., Shahbaz, M., y Feng, Y. (2021). Untangling the adverse effects of late-night usage of smartphone-based SNS among University students. *Behaviour & Information Technology*, 40(15), 1671–1687. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2020.1773538>
- Maier, C., Laumer, S., Eckhardt, A., y Weitzel, T. (2015). Giving too much social support: Social overload on social networking sites. *European Journal of Information Systems*, 24(5), 447–464. <https://doi.org/10.1057/ejis.2014.3>
- Maier, S. U., Makwana, A. B., y Hare, T. A. (2015). Acute stress impairs self-control in goal-directed choice by altering multiple functional connections within the brain's decision circuits. *Neuron*, 87(3), 621–631. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2015.07.005>
- Malik, A., Dhir, A., Kaur, P., y Johri, A. (2021). Correlates of social media fatigue and academic performance decrement: A large cross-sectional study. *Information Technology & People*, 34(2), 557–580. <https://doi.org/10.1108/ITP-06-2019-0289>
- Meynadier, J., Malouff, J. M., Loi, N. M., y Schutte, N. S. (2024). Lower mindfulness is associated with problematic social media use: A meta-analysis. *Current Psychology*, 43, 3395–3404. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04587-0>
- Ning, W., y Inan, F. A. (2023). Impact of social media addiction on college students' academic performance: An interdisciplinary perspective. *Journal of Research on Technology in Education*, 56(5), 616–631. <http://doi.org/10.1080/15391523.2023.2196456>
- Pang, H. (2021). How compulsive WeChat use and information overload affect social media fatigue and well-being during the COVID-19 pandemic? A stressor-strain-outcome perspective. *Telematics and Informatics*, 64, 101690. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2021.101690>
- Park, C. L., Wright, B. R. E., Pais, J., y Ray, D. M. (2016). Daily stress and self-control. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 35(9), 738–753. <https://doi.org/10.1521/jscp.2016.35.9.738>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaithe, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., y Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Qaisar, S., Chu, J., Shah, Z., y Hassan, Z. (2022). Effects of social networking site overloads on discontinuous intentions of users: A moderated mediation analysis. *Behaviour & Information Technology*, 41(16), 3530–3551. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.2002411>
- Ravindran, T., Yeow Kuan, A. C., y Hoe Lian, D. G. (2014). Antecedents and effects of social network fatigue. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 65(11), 2306–2320. <https://doi.org/10.1002/asi.23122>
- Sarstedt, M., Ringle, C. M., y Hair, J. F. (2017). Partial least squares structural equation modeling. En C. Homburg, M. Klarmann, y A. Vomberg (Eds.), *Handbook of market research* (pp. 1–40). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-05542-8_15-1
- Schmitt, J. B., Breuer, J., y Wulf, T. (2021). From cognitive overload to digital detox: Psychological implications of telework during the COVID-19 pandemic. *Computers in Human Behavior*, 124, 106899. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106899>
- Shao, Z., y Pan, Z. (2019). Building Guanxi network in the mobile social platform: A social capital perspective. *International Journal of Information Management*, 44, 109–120. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.10.002>
- Shi, C., Yu, L., Wang, N., Cheng, B., y Cao, X. (2020). Effects of social media overload on academic performance: A stressor-strain-outcome perspective. *Asian Journal of Communication*, 30(2), 179–197. <https://doi.org/10.1080/01292986.2020.1748073>
- Shmueli, G., Sarstedt, M., Hair, J. F., Cheah, J. H., Ting, H., Vaithilingam, S., y Ringle, C. M. (2019). Predictive model assessment in PLS-SEM: Guidelines for using PLSpredict. *European Journal of Marketing*, 53(11), 2322–2347. <https://doi.org/10.1108/EJM-02-2019-0189>
- Şimşir Gökalp, Z., y Haktanir, A. (2024). The mediating role of self-control between stress and procrastination among adolescents: Examining the ego depletion theory. *Psychology in the Schools*, 61(8), 3359–3372. <https://doi.org/10.1002/pits.23217>
- Tan, S. H., y Guo, Y. Y. (2008). Revision of self-control scale for Chinese college students. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 16(5), 468–470.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., y Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263>
- Teng, L., Liu, D., y Luo, J. (2021). Explicating user negative behavior toward social media: An exploratory examination based on stressor-strain-outcome model. *Cognition, Technology & Work*, 24, 183–194. <https://doi.org/10.1007/s10111-021-00665-0>
- Um, M. Y., y Harrison, D. F. (1998). Role stressors, burnout, mediators, and job satisfaction: A stress-strain-outcome model and an empirical test. *Social Work Research*, 22(2), 100–115. <https://doi.org/10.1093/swr/22.2.100>
- Wang, X., y Guo, Y. (2023). Motivations on TikTok addiction: The moderating role of algorithm awareness on young people. *El Profesional de la Información*, 32(4), e320411. <https://doi.org/10.3145/epi.2023.jul.11>
- Yu, A. Y., Tian, S. W., Vogel, D., y Kwok, R. C. W. (2010). Can learning be virtually boosted? An investigation of online social networking impacts. *Computers & Education*, 55(4), 1494–1503. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.06.015>
- Zhang, S., Zhao, L., Lu, Y., y Yang, J. (2016). Do you get tired of socializing? An empirical explanation of discontinuous usage behavior in social network services. *Information & Management*, 53(7), 904–914. <https://doi.org/10.1016/j.im.2016.03.006>
- Zhang, X., Ding, X., y Ma, L. (2022). The influences of information overload and social overload on intention to switch in social media. *Behaviour & Information Technology*, 41(2), 228–241. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2020.1800820>
- Zhang, Z., Xiao, H., Zhang, L., y Zheng, J. (2021). Linking cyberbullying to job strain: Roles of ego depletion and self-efficacy. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 31(6), 798–815. <https://doi.org/10.1080/10926771.2021.1933288>
- Zhou, Y., Chen, J. Z., Liu, Y., Wang, P., Zhu, L. J., y Yan, T. H. (2016). Validity and reliability of the cognitive failures questionnaire in Chinese college students. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 24, 438–443. <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2016.03.013>