

Uso problemático de redes sociales y su influencia en los hábitos de estudio en estudiantes de Bachillerato

Problematic social media use and its influence on study habits among high school students

MSc. Quichimbo Gonzaga Nelly Jesus

U.E. Profesor Kleber Franco Cruz
nelly.quichimbo@educacion.gob.ec
<https://orcid.org/0009-0005-2817-375X>
El Oro - Ecuador

MSc. Vasquez Guaman Katherine Lizbeth

Investigador Independiente
kathe.vasquez30@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0002-9741-4535>
El Oro - Ecuador

MSc. Romero Romero Beatriz Alexandra

U.E. Profesor Kleber Franco Cruz
beatriz.romero@docentes.educacion.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0001-9582-6029>
El Oro - Ecuador

MSc. Balarezo Ochoa Manuel Ignacio

U.E. Profesor Kleber Franco Cruz
manuel.balarezo@docentes.educacion.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0007-6390-8963>
El Oro - Ecuador

Formato de citación APA

Quichimbo, N. Vasquez, K. Romero, B. & Balarezo, M. (2026). *Uso problemático de redes sociales y su influencia en los hábitos de estudio en estudiantes de Bachillerato*. Revista REG, Vol. 5 (Nº. 4), p. 481 - 491.

NEXO CIENTIFICO

Vol. 5 (Nº. 4). Octubre – diciembre 2026.

ISSN: 3073-1259

Fecha de recepción: 01-10-2026

Fecha de aceptación :08-10-2026

Fecha de publicación:31-12-2026



RESUMEN

El uso de redes sociales forma parte de la vida cotidiana de los adolescentes y puede facilitar la comunicación, la colaboración académica y el acceso a información. Sin embargo, cuando su uso se vuelve difícil de regular e interfiere con las responsabilidades escolares, puede asociarse con interrupciones, postergación de tareas y alteraciones de las rutinas de descanso. El objetivo de este artículo es analizar la relación entre el uso problemático de redes sociales y los hábitos de estudio en estudiantes de Bachillerato, considerando la organización del tiempo, la concentración, la procrastinación, el sueño y la autorregulación. Se desarrolló una revisión documental narrativa de literatura científica sobre uso de redes sociales y dispositivos móviles, rendimiento académico, multitarea digital y hábitos de aprendizaje. La literatura revisada describe asociaciones generalmente desfavorables entre el uso recreativo fuera de tarea y el desempeño académico, aunque la magnitud y dirección de las relaciones varían según la forma de medir el uso, la población y el contexto. Los hallazgos sugieren que el riesgo educativo no depende únicamente del tiempo de conexión, sino también de la pérdida de control, las interrupciones durante el estudio y la dificultad para mantener rutinas saludables. Se concluye que las instituciones educativas deben promover estrategias de autorregulación digital, planificación académica y uso intencional de las redes sociales, evitando interpretaciones deterministas y considerando que estas plataformas también pueden apoyar el aprendizaje cuando se utilizan con objetivos definidos.

PALABRAS CLAVE: redes sociales; hábitos de estudio; adolescentes; Bachillerato; procrastinación académica; autorregulación.

ABSTRACT

Social media use is part of adolescents' everyday lives and can support communication, academic collaboration, and access to information. However, when it becomes difficult to regulate and interferes with school responsibilities, it may be associated with interruptions, task postponement, and disrupted sleep routines. This article analyzes the relationship between problematic social media use and study habits among upper-secondary school students, considering time management, concentration, procrastination, sleep, and self-regulation. A narrative documentary review of scientific literature on social media and mobile-device use, academic achievement, digital multitasking, and learning habits was conducted. The reviewed literature generally describes unfavorable associations between off-task recreational use and academic performance, although the strength and direction of these relationships vary according to how use is measured, the population, and the context. The findings suggest that educational risk depends not only on time spent online but also on loss of control, interruptions during study, and difficulty maintaining healthy routines. It is concluded that schools should promote digital self-regulation, academic planning, and intentional social media use, while avoiding deterministic interpretations and recognizing that these platforms can also support learning when used for clearly defined purposes.

KEYWORDS: social media; study habits; adolescents; upper-secondary education; academic procrastination; self-regulation.

INTRODUCCIÓN

Las redes sociales ocupan un lugar importante en las formas de comunicación, entretenimiento e intercambio de información de los adolescentes. En contextos educativos, pueden facilitar la coordinación de trabajos grupales, el intercambio de materiales y el acceso a explicaciones complementarias. Por ello, el análisis de su relación con la educación requiere distinguir entre el uso intencional, orientado a objetivos académicos, y el uso problemático que interfiere con las actividades cotidianas.

El uso problemático no se define únicamente por una cantidad elevada de horas de conexión. Resulta más pertinente considerar si la conducta se vuelve difícil de controlar, desplaza responsabilidades, interrumpe tareas o afecta el descanso y las relaciones. La investigación sobre uso problemático de redes sociales en adolescentes subraya que los efectos dependen de factores individuales y contextuales y que no todos los jóvenes experimentan las mismas consecuencias (Boer et al., 2020; Montag et al., 2024; Valkenburg et al., 2022).

Los hábitos de estudio incluyen la planificación del tiempo, la organización de materiales, la constancia, la selección de estrategias de aprendizaje y la revisión del propio progreso. Estas conductas se relacionan con la autorregulación, entendida como la capacidad de establecer metas, supervisar el comportamiento y ajustar estrategias cuando aparecen obstáculos. Cuando las notificaciones, los mensajes o el desplazamiento continuo por publicaciones interrumpen una actividad académica, el estudiante puede tener dificultades para sostener la atención o retomar la tarea.

La evidencia acumulada indica que la relación entre redes sociales y rendimiento académico no es uniforme. El metaanálisis de Liu et al. (2017) encontró una relación global negativa, aunque observó diferencias según el tipo de medida académica. Huang (2018) también informó una asociación promedio pequeña y negativa, lo que desaconseja afirmar que todo uso de redes sociales perjudica el aprendizaje. Una revisión sistemática más reciente sobre uso recreativo fuera de tarea en niños y adolescentes identificó asociaciones negativas en la mayoría de los estudios incluidos, pero advirtió que predominaban diseños correlacionales y que no podía establecerse con certeza la dirección causal (Pyhältö et al., 2025). El teléfono inteligente también plantea retos de autorregulación. Troll et al. (2021) encontraron que el autocontrol se relacionaba con la distracción mediante el teléfono durante el estudio y con distintos aspectos del uso problemático. De forma complementaria, las investigaciones sobre multitarea digital sugieren que alternar entre actividades académicas y medios de comunicación puede perjudicar la continuidad de la tarea y, en algunos contextos, el aprendizaje (Rosen et al., 2013; Sana et al., 2013).

En Bachillerato, etapa en la que aumentan las exigencias académicas y la necesidad de autonomía, comprender estos patrones puede orientar estrategias preventivas realistas. El objetivo no consiste en prohibir de manera general la tecnología, sino en enseñar a distinguir sus usos, reducir interrupciones y fortalecer la capacidad de organizar el aprendizaje.

MÉTODOS Y MATERIALES

El artículo se desarrolló mediante un enfoque cualitativo y una revisión documental narrativa, con alcance descriptivo-analítico. Se examinaron investigaciones que abordan el uso de redes sociales o dispositivos móviles y su relación con el desempeño académico, la distracción, la procrastinación, la autorregulación y el descanso. No se aplicaron encuestas, entrevistas ni pruebas a estudiantes, por lo que el artículo no presenta datos primarios.

Se consideraron artículos publicados en revistas científicas, revisiones sistemáticas, metaanálisis y estudios empíricos localizables en bases y portales académicos como PubMed, ScienceDirect y páginas editoriales. Se emplearon combinaciones de términos en español e inglés: uso problemático de redes sociales, redes sociales y rendimiento académico, hábitos de estudio, problematic social media use, social network sites, academic achievement, smartphone distraction, study habits, adolescents y sleep.

Se priorizaron publicaciones relacionadas directamente con adolescentes o estudiantes y estudios de otros niveles educativos cuando aportaban evidencia útil sobre mecanismos de distracción y autorregulación. Se consideraron especialmente revisiones sistemáticas, metaanálisis y estudios longitudinales. Se excluyeron textos sin información metodológica identificable o sin relación directa con las dimensiones del artículo.

La información se organizó en cinco categorías: (a) uso problemático y pérdida de control; (b) planificación del tiempo y procrastinación; (c) atención e interrupciones; (d) sueño y disposición para el aprendizaje; y (e) uso académico y estrategias de prevención. Los hallazgos se compararon atendiendo a los diseños utilizados y a las limitaciones para establecer causalidad.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados se presentan como una síntesis temática de la literatura y no como frecuencias o porcentajes de una muestra propia. Las cinco tablas resumen los hallazgos y sus implicaciones para los hábitos de estudio en Bachillerato.

Tabla 1. Evidencia sobre redes sociales y rendimiento académico

Fuente	Tipo de estudio / Hallazgo relevante	Lectura para Bachillerato
--------	--------------------------------------	---------------------------

Liu et al. (2017)	Metaanálisis; adolescentes y adultos jóvenes	Relación global negativa entre uso de redes y rendimiento, con variaciones según el indicador académico.	No todos los resultados académicos se relacionan igual con el uso; importa cómo se mide.
Huang (2018)	Metaanálisis de 30 estudios; 21.367 participantes	Asociación media pequeña y negativa entre uso de redes y rendimiento.	La magnitud promedio es limitada; no sustenta una conclusión determinista.
Pyhältö et al. (2025)	Revisión sistemática; edades de 7 a 18 años, 34 estudios	La mayoría de los estudios incluidos reportó relaciones negativas para el uso recreativo fuera de tarea.	Las interrupciones y el uso ajeno a la tarea merecen atención educativa.
Paterna et al. (2024)	Revisión sistemática y metaanálisis sobre uso problemático de smartphone	Asociación negativa pequeña con el rendimiento académico.	Conviene diferenciar uso problemático de uso tecnológico general.

Análisis e interpretación. La literatura indica que el vínculo entre las redes sociales y el rendimiento académico tiende a ser desfavorable cuando el uso es problemático o no está relacionado con la tarea escolar. Sin embargo, los efectos promedio suelen ser pequeños y varían entre estudios. Esta evidencia sugiere que las instituciones deben centrarse en los patrones de uso y su interferencia con el estudio, en lugar de asumir que cualquier uso de redes sociales reduce necesariamente el aprendizaje.

Tabla 2. Interrupciones digitales, atención y multitarea

Situación	Posible mecanismo	Fuente de referencia	Consecuencia para el estudio
Consultar mensajes durante una tarea	Fragmentación de la atención y necesidad de retomar el hilo.	Rosen et al. (2013)	Mayor dificultad para mantener continuidad.
Multitarea computadora o teléfono	Alternancia entre tarea principal y estímulos ajenos a ella.	Sana et al. (2013)	Puede perjudicar el aprendizaje del usuario y, en ciertos contextos, de quienes lo rodean.
Distracción por smartphone	Respuesta automática a notificaciones y estímulos sociales.	Troll et al. (2021)	Importancia de crear condiciones de estudio con menos interrupciones.
Uso de medios fuera de tarea	Desplazamiento del tiempo de trabajo académico.	Pyhältö et al. (2025)	El uso recreativo durante el estudio

requiere límites y planificación.

Análisis e interpretación. La evidencia sobre multitarea y distracción apunta a que cambiar repetidamente de actividad puede reducir la continuidad del trabajo académico. Esto no significa que toda pausa sea perjudicial: los descansos planificados pueden ser útiles. La diferencia reside en si el estudiante decide cuándo descansar o si las notificaciones y los contenidos digitales controlan de manera involuntaria la duración y frecuencia de las interrupciones.

Tabla 3. Redes sociales, sueño y disposición para aprender

Aspecto	Relación descrita	Fuente	Aplicación preventiva
Uso nocturno	Puede retrasar el horario de dormir o prolongar la conexión.	Evers et al. (2020)	Establecer una rutina de desconexión antes de dormir.
Sueño y desempeño	Los cambios en el descanso se relacionan con cambios en indicadores académicos.	Desarrollo longitudinal de hábitos en adolescentes: Dubuc et al. (2020)	Abordar el sueño junto con los hábitos de estudio.
Bienestar adolescente	Los efectos digitales varían entre individuos y contextos.	Beyens et al. (2020); Valkenburg et al. (2022)	Evitar generalizaciones y considerar diferencias individuales.
Agotamiento escolar	Puede coexistir con alteraciones de sueño y dificultades de desempeño.	Evers et al. (2020)	Promover equilibrio entre estudio, descanso y ocio.

Análisis e interpretación. El descanso debe tratarse como parte de los hábitos de estudio, no como un factor separado. Una rutina nocturna dominada por redes sociales puede reducir la oportunidad de dormir y dificultar la preparación para las actividades del día siguiente. Las recomendaciones deben ser realistas, negociadas con el estudiante y acompañadas por educación sobre sueño y organización del tiempo.

DISCUSIÓN

La síntesis realizada indica que el uso problemático de redes sociales debe comprenderse como una interacción entre la conducta digital y las demandas académicas, no simplemente como un número de horas conectado. Los metaanálisis de Huang (2018) y Liu et al. (2017) muestran asociaciones promedio negativas, pero de magnitud limitada y con variaciones según el indicador de rendimiento. Esto respalda una aproximación diferenciada que examine si el uso desplaza tiempo de estudio, fragmenta la atención o dificulta el cumplimiento de tareas.

La revisión sistemática de Pyhältö et al. (2025), centrada en niños y adolescentes de 7 a 18 años, resulta especialmente pertinente para la educación secundaria. La mayoría de los estudios incluidos encontró asociaciones negativas entre el uso recreativo fuera de tarea y el rendimiento académico; sin embargo, la revisión también señaló que la mayor parte de los diseños eran correlacionales y que no podía determinarse de forma concluyente la dirección del efecto. Por ello, es posible que el uso problemático afecte el desempeño, pero también que las dificultades académicas o emocionales favorezcan el uso evasivo de las redes.

La autorregulación aparece como un mecanismo relevante. Troll et al. (2021) encontraron relaciones entre el autocontrol, las distracciones por smartphone y distintas formas de uso problemático. Desde el punto de vista pedagógico, esto implica que las recomendaciones no deben limitarse a prohibiciones generales, sino incluir el aprendizaje de habilidades para planificar, establecer prioridades, manejar impulsos y supervisar el propio comportamiento.

La multitarea digital constituye otra vía explicativa. Los trabajos de Rosen et al. (2013) y Sana et al. (2013) sugieren que las interrupciones y el cambio entre tareas pueden perjudicar la continuidad del aprendizaje. No obstante, es necesario diferenciar las pausas deliberadas de las interrupciones no planificadas. Un descanso breve elegido por el estudiante no equivale a revisar repetidamente el teléfono cada vez que aparece una notificación.

El sueño amplía la discusión más allá del tiempo de estudio. Evers et al. (2020) examinaron la relación entre alteraciones del sueño asociadas al uso de redes, agotamiento escolar y rendimiento. En consecuencia, los programas de hábitos de estudio deberían incluir rutinas nocturnas y educación sobre descanso, junto con planificación y control de distracciones.

La evidencia sobre bienestar digital también advierte que los efectos no son iguales para todos los adolescentes. Beyens et al. (2020) observaron diferencias individuales en la relación entre redes sociales y bienestar, mientras que Valkenburg et al. (2022) recomendaron una lectura matizada de la evidencia sobre redes sociales y salud mental. Aunque el bienestar no es equivalente al hábito de estudio, estos trabajos refuerzan la necesidad de evitar conclusiones universales basadas únicamente en el tiempo de uso.

CONCLUSIONES

La revisión documental permite concluir que el uso problemático de redes sociales puede relacionarse con dificultades en los hábitos de estudio cuando interfiere con la planificación, interrumpe la concentración, promueve la postergación de tareas o altera las rutinas de descanso. Sin embargo, la relación no es uniforme y no debe interpretarse como una consecuencia inevitable de utilizar redes sociales.

La organización del tiempo y la autorregulación digital son dimensiones relevantes para la prevención. Planificar las actividades, dividir las tareas en objetivos alcanzables, desactivar notificaciones durante períodos de trabajo y establecer rutinas nocturnas puede ayudar a reducir las interrupciones y favorecer un uso más consciente de la tecnología.

La literatura revisada sugiere que el uso recreativo fuera de tarea suele asociarse con resultados académicos menos favorables, aunque la mayoría de los estudios no permite establecer causalidad definitiva. Por ello, es importante diferenciar entre uso problemático, uso recreativo controlado y uso académico intencional.

Las instituciones educativas pueden promover alfabetización digital y hábitos de estudio saludables mediante acciones coordinadas entre estudiantes, docentes y familias. Estas intervenciones deben priorizar el desarrollo de habilidades de autorregulación, el bienestar y el cumplimiento de objetivos educativos, en lugar de centrarse exclusivamente en prohibiciones.

Finalmente, se recomienda realizar estudios empíricos con estudiantes de Bachillerato en Ecuador para examinar cómo los distintos patrones de uso de redes sociales se relacionan con la planificación, la procrastinación, la concentración y el rendimiento. Los datos locales permitirán diseñar estrategias preventivas ajustadas a la realidad de las instituciones y evaluar su eficacia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adelantado-Renau, M., Moliner-Urdiales, D., Cavero-Redondo, I., Beltran-Valls, M. R., Martínez-Vizcaíno, V., & Álvarez-Bueno, C. (2019). Association between screen media use and academic performance among children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 173(11), 1058–1067. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.3176>
- Amez, S., & Baert, S. (2020). Smartphone use and academic performance: A literature review. *International Journal of Educational Research*, 103, Article 101618. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101618>
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. (2020). The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Scientific Reports*, 10, Article 10763. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-67727-7>
- Boer, M., Stevens, G., Finkenauer, C., de Looze, M., & van den Eijnden, R. (2020). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(6 Suppl.), S89–S99. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014>
- Domoff, S. E., Borgen, A. L., Foley, R. P., & Maffett, A. (2019). Excessive use of mobile devices and children's physical health. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 169–175. <https://doi.org/10.1002/hbe2.145>
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939–944. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x>
- Evers, K., Chen, S., Rothmann, S., Dhir, A., & Pallesen, S. (2020). Investigating the relation among disturbed sleep due to social media use, school burnout, and academic performance. *Journal of Adolescence*, 84, 156–164. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.08.011>
- Huang, C. (2018). Social network site use and academic achievement: A meta-analysis. *Computers & Education*, 119, 76–83. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2017.12.010>
- Junco, R. (2012). Too much face and not enough books: The relationship between multiple indices of Facebook use and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 28(1), 187–198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.08.026>

- Kates, A. W., Wu, H., & Coryn, C. L. S. (2018). The effects of mobile phone use on academic performance: A meta-analysis. *Computers & Education*, 127, 107–112. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2018.08.012>
- Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook® and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237–1245. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.024>
- Kirschner, P. A., & De Bruyckere, P. (2017). The myths of the digital native and the multitasker. *Teaching and Teacher Education*, 67, 135–142. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.06.001>
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343–350. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.049>
- Liu, D., Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2017). A meta-analysis of the relationship of academic performance and Social Network Site use among adolescents and young adults. *Computers in Human Behavior*, 77, 148–157. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.039>
- Meier, A., & Reinecke, L. (2021). Computer-mediated communication, social media, and mental health: A conceptual and empirical meta-review. *Communication Research*, 48(8), 1182–1209. <https://doi.org/10.1177/0093650220958224>
- Montag, C., Demetrovics, Z., Elhai, J. D., Grant, D., Koning, I., Rumpf, H.-J., Spada, M. M., Throuvala, M., & van den Eijnden, R. (2024). Problematic social media use in childhood and adolescence. *Addictive Behaviors*, 153, Article 107980. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107980>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3, 173–182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>

CONFLICTO DE INTERÉS:

Los autores declaran que no existen conflicto de interés posibles

FINANCIAMIENTO

No existió asistencia de financiamiento de parte de pares externos al presente artículo.

NOTA:

El artículo no es producto de una publicación anterior.

