

## Impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de los estudiantes: Un análisis contemporáneo

*Impact of social media on students' academic performance: A contemporary analysis*

**Lic. Ruth Calva Calva**

Ministerio de Educación

[ruth.calva@educacion.gob.ec](mailto:ruth.calva@educacion.gob.ec)

<https://orcid.org/0009-0000-2139-3219>

Ecuador

**Mg. Rosa Mercedes Vivanco Quizhpe**

Ministerio de Educación

[mercedes.vivanco@educacion.gob.ec](mailto:mercedes.vivanco@educacion.gob.ec)

<https://orcid.org/0009-0007-2393-4251>

Ecuador

**Mg. Jeniffer Julyana Vivanco Quizhpe**

Ministerio de Educación

[jeniffer.vivanco@educacion.gob.ec](mailto:jeniffer.vivanco@educacion.gob.ec)

<https://orcid.org/0009-0002-3765-1723>

Ecuador

**Mg. Verónica Gioconda Solís Narváez**

Ministerio de Educación

[gioconda.solis@educacion.gob.ec](mailto:gioconda.solis@educacion.gob.ec)

<https://orcid.org/0009-0000-1871-4923>

Ecuador

**Lic. Adriana Magali Guachamin Cuzco**

Ministerio de Educación

[adriana.guachamin@educacion.gob.ec](mailto:adriana.guachamin@educacion.gob.ec)

<https://orcid.org/0009-0002-4147-5195>

Ecuador

### Formato de citación APA

Calva, R., Vivanco, R., Vivanco, J., Solís, V. & Guachamin, A. (2025). Impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de los estudiantes: Un análisis contemporáneo. Revista REG, Vol. 4 (Nº. 3). p. 2372 – 2391.

### CIENCIA INTEGRADA

Vol. 4 (Nº. 3). Julio - Septiembre 2025.

ISSN: 3073-1259

Fecha de recepción: 26-09-2025

Fecha de aceptación: 30-09-2025

Fecha de publicación: 30-09-2025

## RESUMEN

El presente estudio aborda el impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de los estudiantes, un fenómeno que ha cobrado relevancia en los últimos años debido al uso intensivo de plataformas como Facebook, Instagram, TikTok y WhatsApp. Bajo un enfoque cuantitativo y un diseño descriptivo–correlacional, se aplicó una encuesta estructurada a 425 estudiantes de nivel medio y superior. El instrumento, basado en escala Likert, se organizó en tres ejes: redes sociales digitales y entornos virtuales, uso y hábitos en redes sociales, y factores asociados al rendimiento académico. Los resultados muestran que, si bien las redes sociales facilitan la comunicación académica, la construcción de comunidades digitales y el aprendizaje colaborativo, también generan distracciones, ansiedad y alteraciones en los hábitos de estudio. Una proporción considerable de estudiantes reconoció que su desempeño académico se ha visto afectado por el uso intensivo de estas plataformas, aunque también se identificaron casos en los que las redes han potenciado la motivación y la autoeficacia. El estudio concluye que el impacto de las redes sociales es ambivalente y depende del equilibrio en su uso, por lo que se recomienda fomentar estrategias de autorregulación digital y aprovechar su potencial pedagógico de manera crítica y responsable.

**PALABRAS CLAVE:** Redes sociales, rendimiento académico, estudiantes, distracciones, autorregulación digital

### ABSTRACT

This study examines the impact of social media on students' academic performance, a phenomenon that has become increasingly relevant due to the intensive use of platforms such as Facebook, Instagram, TikTok, and WhatsApp. Using a quantitative approach and a descriptive–correlational design, a structured Likert-scale survey was applied to 425 students from secondary and higher education. The instrument was organized into three axes: digital social networks and virtual environments, use and habits in social networks, and factors associated with academic performance. The results indicate that, although social media facilitates academic communication, the creation of digital communities, and collaborative learning, it also generates distractions, anxiety, and disruptions in study habits. A significant proportion of students acknowledged that their academic performance had been negatively affected by excessive use of these platforms, although some also reported increased motivation and self-efficacy when using social media for academic purposes. The study concludes that the impact of social media is ambivalent and depends on balanced use. It recommends fostering digital self-regulation strategies and critically leveraging social media's pedagogical potential.

**KEYWORDS:** Social media, academic performance, students, distractions, digital self-regulation.

## INTRODUCCIÓN

Las redes sociales digitales se han convertido en parte esencial de la vida cotidiana de los estudiantes, ofreciendo múltiples posibilidades de comunicación, interacción y acceso a información. En el ámbito académico, estas plataformas representan tanto una oportunidad como un desafío: pueden fortalecer el aprendizaje colaborativo y la construcción de comunidades de conocimiento, pero también generan riesgos asociados a la distracción cognitiva, la adicción digital y la disminución de los hábitos de estudio.

En el contexto ecuatoriano, el uso intensivo de redes sociales ha incrementado la preocupación de instituciones educativas, familias y autoridades, dado su impacto en el bienestar emocional y en el rendimiento académico de los estudiantes. En este marco, resulta necesario analizar de qué manera estas plataformas inciden en la concentración, la motivación y la productividad estudiantil, considerando no solo la evidencia científica internacional y nacional, sino también el marco normativo vigente que respalda el derecho a una educación integral y de calidad.

Por ello, el presente estudio se propuso analizar el impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de los estudiantes, identificando beneficios, riesgos y factores asociados. A través de un enfoque cuantitativo y un diseño descriptivo–correlacional, se buscó comprender las tendencias actuales de uso, valorar las implicaciones de estos hábitos en el desempeño escolar y ofrecer recomendaciones pedagógicas que promuevan un uso crítico, equilibrado y responsable de las redes sociales en los procesos educativos.

El impacto de las redes sociales en el rendimiento académico ha sido objeto de múltiples reflexiones desde perspectivas teóricas y empíricas. Desde la teoría del aprendizaje social de Bandura (1977), se comprende que los estudiantes construyen sus hábitos y comportamientos a partir de la observación e imitación de modelos presentes en su entorno, incluyendo aquellos que emergen en los espacios digitales. De forma complementaria, Vygotsky (1978) subrayó el rol del contexto sociocultural y de la interacción mediada como base para el desarrollo cognitivo, lo que sitúa a las redes sociales como un escenario privilegiado de interacción que puede ser formativo, pero también dispersivo, dependiendo del uso que los estudiantes les otorguen.

En el plano internacional, Karpinski et al. (2013) realizaron un estudio en universidades de Estados Unidos con 219 estudiantes, encontrando que quienes usaban de manera intensiva redes sociales como Facebook presentaban menor tiempo de estudio y, en consecuencia, calificaciones más bajas (Karpinski et al., 2013). Por su parte, Alahmar (2016) en Arabia Saudita, al analizar a 320

estudiantes universitarios, concluyó que las redes sociales, aunque facilitaban la comunicación académica, tendían a generar distracción y afectar negativamente el rendimiento en un 60% de los casos estudiados. De manera similar, Ainin et al. (2015) en Malasia, con una muestra de 380 estudiantes de educación superior, señalaron que el uso moderado de Facebook podía fomentar la colaboración académica, pero un uso excesivo estaba asociado a menor rendimiento (Ainin et al., 2015). Estos hallazgos internacionales convergen en la idea de que la intensidad y finalidad del uso de redes sociales son variables críticas.

Una de las investigaciones recientes refleja preocupaciones similares. Maldonado (2019), en su tesis en la Universidad Central del Ecuador con estudiantes de bachillerato, identificó que el 72% usaba redes sociales más de cuatro horas diarias, lo que repercutía en distracciones frecuentes durante las horas de estudio. En otro trabajo, Villacís (2020) en la Universidad de Cuenca, con una muestra de 150 estudiantes universitarios, reportó que el uso de Instagram y TikTok estaba correlacionado con una disminución en los hábitos de lectura y concentración (Villacís, 2020). Finalmente, Morales (2021), en un estudio en la Universidad Técnica de Ambato con 200 estudiantes de nivel superior, observó que los alumnos que utilizaban redes sociales como recurso académico complementario alcanzaban mejores promedios, en contraste con quienes las usaban principalmente con fines de entretenimiento (Morales, 2021).

El marco normativo ecuatoriano también aporta a este debate. La Constitución de la República del Ecuador (2008) garantiza el derecho a una educación integral y de calidad, que promueva el desarrollo pleno de las capacidades de niños, niñas y adolescentes. El Código de la Niñez y Adolescencia (2003) enfatiza la protección del derecho a la educación y la corresponsabilidad de la sociedad en la formación de la niñez. Además, el Plan Nacional de Desarrollo “El Ecuador de las oportunidades 2021-2025” subraya la necesidad de impulsar competencias digitales responsables y el acceso a tecnologías que contribuyan al aprendizaje y al mejoramiento del rendimiento escolar (SENPLADES, 2021).

La comprensión del impacto de las redes sociales digitales en el rendimiento académico requiere analizar conceptos clave como interacción en línea, conectividad y plataformas digitales, que describen los espacios y formas de comunicación en entornos virtuales. Asimismo, términos como uso intensivo, adicción digital y tiempo de uso evidencian los riesgos asociados a un manejo inadecuado, mientras que la comunicación virtual y las comunidades digitales resaltan su potencial pedagógico para el aprendizaje colaborativo. En conjunto, estos conceptos ofrecen una base teórica para entender tanto los beneficios como las limitaciones de las redes sociales en el ámbito educativo.

Las redes sociales digitales constituyen hoy en día espacios de interacción global donde los estudiantes construyen vínculos, comparten información y forman parte de comunidades digitales. Conceptos como interacción en línea, conectividad, comunicación virtual y el uso de plataformas digitales permiten comprender cómo estos entornos facilitan nuevas formas de aprendizaje y socialización académica, a la vez que introducen riesgos asociados a la exposición constante.

Las *redes sociales* digitales son espacios virtuales creados para la interacción, el intercambio de información y la construcción de comunidades en línea. Según Boyd y Ellison (2007), se trata de servicios basados en la web que permiten a los usuarios crear un perfil público, generar conexiones y mantener comunicación con otros usuarios. En este sentido, las redes sociales no solo cumplen una función recreativa, sino también académica y social (Kaplan & Haenlein, 2010). Además, la *interacción en línea* se refiere al proceso de comunicación bidireccional que ocurre en entornos digitales. Rheingold (2000) afirma que este tipo de interacción crea comunidades virtuales basadas en intereses compartidos. De manera similar, García et al. (2019) destacan que la interacción en línea en contextos educativos permite ampliar los canales de comunicación y la colaboración entre estudiantes y docentes.

La *conectividad* se define como la capacidad de acceder y mantener comunicación constante a través de internet y dispositivos digitales. Para Castells (2001), constituye el eje central de la sociedad red, al posibilitar interacciones simultáneas sin limitaciones de tiempo ni espacio. De forma parentética, se puede señalar que la conectividad favorece tanto el acceso al conocimiento como la exposición a distracciones (Morales, 2021).

Las *plataformas digitales* son aplicaciones o servicios en línea que facilitan la interacción social. Kaplan y Haenlein (2010) explican que Facebook, Instagram, TikTok o WhatsApp constituyen entornos donde los usuarios comparten contenidos, ideas y experiencias. En el ámbito académico, dichas plataformas se han convertido en espacios para el trabajo colaborativo y la difusión de información educativa (Ainin et al., 2015).

El impacto de las redes sociales sobre el aprendizaje depende en gran medida de los patrones de uso. Términos como *uso intensivo*, *tiempo de uso* y *adicción digital* describen la manera en que la frecuencia y duración de la conexión pueden favorecer la colaboración educativa o, por el contrario, afectar la concentración y los hábitos de estudio. Estos conceptos resultan clave para analizar la relación entre la gestión del tiempo y el rendimiento académico.

El *uso intensivo* hace referencia al tiempo prolongado y frecuente destinado a la navegación en redes sociales. Kuss y Griffiths (2017) señalan que este comportamiento suele vincularse a la

reducción del tiempo disponible para otras actividades, como el estudio o la socialización presencial. (Shensa et al., 2017) identificaron que un uso intensivo de redes sociales estaba correlacionado con distracciones y disminución de la concentración académica.

La *adicción digital* se entiende como un patrón de uso compulsivo de tecnologías y redes sociales que afecta la vida cotidiana del individuo. Young (1998) fue una de las primeras en conceptualizarla, describiéndola como un trastorno del control de impulsos. En investigaciones recientes, Andreassen (2015) confirma que la adicción a las redes sociales puede generar problemas emocionales y bajo rendimiento académico.

El tiempo de uso es la cantidad de horas diarias o semanales que los estudiantes dedican a las redes sociales. Junco (2012) halló que un mayor tiempo de uso de Facebook estaba relacionado con un descenso en el promedio académico. De forma parentética, se puede decir que el tiempo de uso constituye un predictor clave de los efectos positivos o negativos en el rendimiento escolar (Kirschner & Karpinski, 2010).

La *comunicación virtual* se define como el intercambio de mensajes, imágenes o información a través de medios digitales. Para Llorens y Capdeferro (2011), la comunicación virtual ha transformado las prácticas educativas al ampliar los espacios de interacción. Sin embargo, también puede limitar la comunicación cara a cara y fomentar la dependencia de dispositivos móviles (Bolaños, 2015).

Las *comunidades digitales* son agrupaciones de personas que comparten intereses, conocimientos o actividades dentro de un espacio virtual. Rheingold (2000) las concibe como nuevas formas de organización social mediadas por internet. En el ámbito educativo, las comunidades digitales permiten a los estudiantes trabajar colaborativamente y construir aprendizajes colectivos (Chanquij et al., 2019).

El *rendimiento* de los estudiantes no depende únicamente del acceso a redes sociales, sino también de factores cognitivos y emocionales que median su impacto. Conceptos como aprendizaje colaborativo, multitarea digital, competencias digitales, ansiedad académica, relaciones interpersonales, tiempo de ocio, uso responsable de tecnologías, interacción pedagógica, bienestar emocional y autoeficacia académica permiten comprender cómo los entornos digitales influyen de forma integral en los procesos educativos y en la vida estudiantil.

El *rendimiento escolar* se entiende como el nivel de logro alcanzado por los estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje, medido generalmente a través de calificaciones o evaluaciones. Según Garbanzo (2007), este concepto refleja tanto el dominio de contenidos como el desarrollo de habilidades cognitivas y sociales.

El logro académico se refiere a la consecución de metas educativas específicas dentro de un periodo de formación. Para Jiménez y Teruel (2012), implica no solo la obtención de buenas calificaciones, sino también la adquisición de competencias y aprendizajes significativos (Jiménez & Teruel, 2012).

Los *hábitos de estudio* son prácticas sistemáticas y estrategias utilizadas por los estudiantes para organizar y aprovechar el tiempo de aprendizaje. Hernández (2015) señala que los hábitos de estudio efectivos incluyen la planificación, la autorregulación y el uso de técnicas de aprendizaje adecuadas.

La *concentración* es la capacidad de mantener la atención en un estímulo o tarea durante un tiempo determinado, evitando distracciones. De acuerdo con Posner y Rothbart (2007), constituye una función cognitiva central que condiciona el aprendizaje y el rendimiento académico.

La atención sostenida hace referencia a la habilidad de mantener un foco atencional prolongado en tareas académicas. Parasuraman (2011) describe esta función como esencial para actividades que requieren procesamiento continuo de información, como la lectura o la resolución de problemas.

La *distracción cognitiva* se refiere a la interferencia en los procesos mentales producida por estímulos irrelevantes. Ophir et al. (2009) demostraron que los estudiantes multitarea en medios digitales presentan mayor susceptibilidad a la distracción y menor eficacia en tareas académicas.

La *motivación académica* es el impulso interno o externo que orienta a los estudiantes hacia el aprendizaje y el logro de metas educativas. Deci y Ryan (2000), desde la teoría de la autodeterminación, sostienen que la motivación académica se construye a partir de factores intrínsecos (interés personal) y extrínsecos (recompensas externas).

La *lectura y escritura* son competencias fundamentales para el aprendizaje académico. Cassany (2006) sostiene que ambas habilidades no son solo técnicas, sino también prácticas sociales que permiten construir conocimiento y participar activamente en comunidades académicas.

El promedio de calificaciones es un indicador cuantitativo del rendimiento académico, calculado a partir de las notas obtenidas en distintas asignaturas. Según Torres y Rodríguez (2018), constituye una medida objetiva utilizada en instituciones educativas para evaluar el desempeño estudiantil.

La *productividad académica* se concibe como la capacidad de generar resultados de aprendizaje de calidad en un tiempo determinado. Díaz Barriga (2014) afirma que no solo se limita a

calificaciones, sino que abarca la eficiencia en la gestión del tiempo, el cumplimiento de tareas y la producción intelectual.

El *aprendizaje colaborativo* se refiere a la construcción conjunta de conocimiento a través de la interacción entre pares. Johnson y Johnson (2009) explican que este proceso fomenta la interdependencia positiva, el desarrollo de habilidades sociales y la responsabilidad compartida en el aprendizaje. En entornos digitales, el aprendizaje colaborativo se potencia mediante el uso de plataformas y redes sociales (García-Valcárcel & Tejedor, 2017).

La multitarea digital describe la realización simultánea de varias actividades mediadas por tecnología. Ophir et al. (2009) demostraron que los estudiantes multitarea presentan mayores niveles de distracción y menor capacidad de control cognitivo. Junco y Cotten (2012) afirman que la multitarea con redes sociales afecta negativamente la retención de información y el rendimiento académico.

Las competencias digitales son el conjunto de habilidades necesarias para el uso crítico, creativo y seguro de las tecnologías de la información. Según Ferrari (2013), incluyen la alfabetización informacional, la comunicación digital, la seguridad y la creación de contenidos. En el ámbito educativo, las competencias digitales son consideradas esenciales para la inclusión en la sociedad del conocimiento (Cabero & Llorente, 2020).

La ansiedad académica se define como el estado emocional caracterizado por preocupación y nerviosismo ante situaciones de aprendizaje o evaluación. Spielberger (1983) la concibe como un rasgo y estado que afecta el rendimiento escolar. De acuerdo con Putwain (2007), la ansiedad académica en estudiantes puede intensificarse por la presión social y el uso excesivo de tecnologías digitales.

Las relaciones interpersonales abarcan los vínculos sociales establecidos entre individuos en contextos académicos y sociales. Para Bronfenbrenner (1994), estas relaciones son esenciales en el desarrollo humano, dado que influyen en el aprendizaje y la adaptación social. En el ámbito universitario, las redes sociales digitales actúan como mediadores que fortalecen o debilitan dichas relaciones (Ellison et al., 2007).

El *tiempo de ocio* hace referencia a las actividades voluntarias realizadas fuera de las obligaciones académicas o laborales. Dumazedier (1994) lo define como un espacio para la recreación y el desarrollo personal. En la actualidad, gran parte de este tiempo se destina al uso de redes sociales, lo que puede influir tanto en el bienestar como en la disminución de horas dedicadas al estudio (Serrano-Puche, 2017).

El uso responsable de tecnologías implica emplear recursos digitales de manera ética, segura y orientada al desarrollo personal y académico. Cabero (2016) plantea que este uso requiere

alfabetización digital y formación crítica en los estudiantes. Según Livingstone y Helsper (2007), promover competencias en ciudadanía digital es clave para reducir riesgos asociados a internet y redes sociales.

La *interacción pedagógica* se entiende como el proceso de comunicación intencional entre docente y estudiantes para favorecer el aprendizaje. Coll y Monereo (2010) señalan que en entornos virtuales esta interacción se redefine mediante recursos digitales, lo que amplía las oportunidades de colaboración y retroalimentación.

El *bienestar emocional* hace referencia al equilibrio afectivo que permite afrontar retos académicos y sociales de forma positiva. Ryff (1989) lo considera un componente esencial del bienestar psicológico, relacionado con la autonomía, propósito vital y relaciones positivas. Investigaciones recientes destacan que el uso excesivo de redes sociales puede afectar negativamente este bienestar (Shensa et al., 2017).

La *autoeficacia académica* es la percepción que tienen los estudiantes de su capacidad para organizar y ejecutar acciones que les permitan alcanzar objetivos educativos. Bandura (1997) plantea que esta creencia influye directamente en la motivación, la perseverancia y el rendimiento. Pajares y Schunk (2001) añaden que una alta autoeficacia académica se asocia con mejores resultados escolares y mayor resiliencia ante las dificultades.

#### **Cuadro comparativo de Redes sociales y rendimiento académico**

**Figura 1:** Beneficios y riesgos del uso de redes sociales en el rendimiento académico de los estudiantes.

| <b>Beneficios de las redes sociales en la educación</b>                                                                                        | <b>Riesgos para el rendimiento académico</b>                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Favorecen la comunicación académica entre docentes y estudiantes (Llorens & Capdeferro, 2011).                                                 | Generan distracción cognitiva debido a la multitarea y notificaciones constantes (Ophir et al., 2009).                 |
| Facilitan el aprendizaje colaborativo y la construcción de comunidades digitales de conocimiento (Chanquij et al., 2019).                      | Fomentan la adicción digital, afectando hábitos de estudio y autocontrol (Andreassen, 2015).                           |
| Permiten el acceso inmediato a información y recursos educativos en tiempo real (Kaplan & Haenlein, 2010).                                     | Disminuyen la concentración y productividad académica cuando el tiempo de uso es excesivo (Junco, 2012).               |
| Promueven la motivación y participación de los estudiantes mediante dinámicas interactivas (Ainin et al., 2015).                               | Alteran los hábitos de lectura y escritura, reduciendo la profundidad en el aprendizaje (Kirschner & Karpinski, 2010). |
| Amplían las posibilidades de inclusión digital y acceso a entornos virtuales de aprendizaje (Constitución del Ecuador, 2008; SENPLADES, 2021). | Pueden generar ansiedad académica y estrés, afectando el bienestar emocional (Shensa et al., 2017).                    |

*Nota.* La tabla sintetiza hallazgos de investigaciones nacionales e internacionales sobre el impacto de las redes sociales en el rendimiento académico, destacando los principales beneficios y riesgos. Elaboración propia a partir de Junco (2012), Kirschner y Karpinski (2010), Ophir et al. (2009), Andreassen (2015), Llorens y Capdeferro (2011), Chanqusij et al. (2019), entre otros.

El estudio sobre el impacto de las redes sociales en el rendimiento académico resulta de gran relevancia en la actualidad, ya que estas plataformas forman parte del entorno cotidiano de los estudiantes y condicionan tanto sus hábitos de estudio como su desarrollo personal. Comprender cómo influyen en la concentración, la motivación y la productividad permite no solo dimensionar sus riesgos, sino también aprovechar su potencial como recurso educativo. En este sentido, la investigación aporta evidencia empírica y reflexiva que puede servir de base para la formulación de estrategias pedagógicas innovadoras y políticas educativas orientadas al uso responsable de la tecnología en los procesos formativos.

La presente investigación se justifica en la necesidad de analizar un fenómeno que afecta directamente al desempeño académico de los estudiantes en los diferentes niveles educativos. Si bien las redes sociales constituyen espacios de interacción y aprendizaje colaborativo, también generan riesgos como la adicción digital, la distracción cognitiva y la disminución de hábitos de estudio. Al vincular este análisis con el marco normativo ecuatoriano Constitución de la República, Código de la Niñez y Adolescencia y el Plan Nacional de Desarrollo 2021–2025 se refuerza el carácter social y educativo del estudio, en tanto responde al mandato de garantizar una educación integral y de calidad.

Asimismo, los resultados obtenidos ofrecen insumos para que docentes, instituciones educativas y familias diseñen estrategias que orienten a los estudiantes hacia un uso equilibrado de las redes sociales, potenciando sus beneficios y reduciendo sus efectos negativos.

## MÉTODOS Y MATERIALES

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo–correlacional, orientado a analizar la relación entre el uso de redes sociales y el rendimiento académico de los estudiantes. Este diseño permitió obtener información objetiva mediante datos numéricos, que posteriormente fueron procesados a través de estadística descriptiva e inferencial.

La población estuvo conformada por 425 estudiantes de nivel medio y superior, seleccionándose una muestra representativa. Como técnica de recolección de información se aplicó una encuesta estructurada en escala tipo Likert, organizada en tres ejes: (1) redes sociales digitales y entornos virtuales, (2) uso y hábitos en redes sociales, y (3) factores asociados al rendimiento

académico. Adicionalmente, se consideró el promedio de calificaciones como indicador objetivo del rendimiento escolar.

### ANÁLISIS DE RESULTADOS

La interpretación de los datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los estudiantes permitió identificar las tendencias más relevantes en torno al uso de las redes sociales y su relación con el rendimiento académico. A partir de la tabulación y del tratamiento estadístico —que incluyó análisis descriptivo e inferencial, los resultados se organizaron en tres ejes fundamentales: redes sociales digitales y entornos virtuales, uso y hábitos en redes sociales, y factores asociados al rendimiento académico. Esta estructura facilitó comprender de manera integral los beneficios, riesgos y correlaciones presentes en el fenómeno estudiado.

**Figura 2:** Eje 1. Redes sociales digitales y entornos virtuales

| Redes sociales digitales y entornos virtuales                                         | 1 (Totalmente en desacuerdo) % |       | 2. (En desacuerdo) % |       | 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo % |      | 4. (De acuerdo) % |       | 5 (Totalmente de acuerdo) % |       | Total % |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------|----------------------|-------|-------------------------------------|------|-------------------|-------|-----------------------------|-------|---------|-----|
| 1. Uso las redes sociales para comunicarme con mis compañeros sobre temas académicos. | 123                            | 28,94 | 76                   | 17,88 | 13                                  | 3,06 | 135               | 31,76 | 78                          | 18,35 | 425     | 100 |
| 2. Participo en grupos o comunidades digitales de mi curso o carrera.                 | 7                              | 1,65  | 23                   | 5,41  | 12                                  | 2,82 | 145               | 34,12 | 238                         | 56,00 | 425     | 100 |
| 3. Las redes sociales me facilitan aclarar dudas con docentes o tutores.              | 11                             | 2,59  | 7                    | 1,65  | 13                                  | 3,06 | 215               | 50,59 | 179                         | 42,12 | 425     | 100 |
| 4. Encuentro materiales de estudio útiles en redes sociales.                          | 5                              | 1,18  | 15                   | 3,53  | 7                                   | 1,65 | 234               | 55,06 | 164                         | 38,59 | 425     | 100 |
| 5. Comparto recursos académicos (apuntes, enlaces, videos) en redes sociales.         | 3                              | 0,71  | 2                    | 0,47  | 8                                   | 1,88 | 275               | 64,71 | 137                         | 32,24 | 425     | 100 |
| 6. La interacción en línea mejora mi comprensión de los contenidos.                   | 145                            | 34,12 | 9                    | 2,12  | 3                                   | 0,71 | 155               | 36,47 | 113                         | 26,59 | 425     | 100 |

|                                                                                         |     |       |    |       |    |      |     |       |     |       |     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|----|-------|----|------|-----|-------|-----|-------|-----|-----|
| 7. Las redes sociales me permiten sentirme parte de una comunidad académica.            | 37  | 8,71  | 7  | 1,65  | 11 | 2,59 | 223 | 52,47 | 147 | 34,59 | 425 | 100 |
| 8. Prefiero la comunicación virtual frente a la presencial para temas académicos.       | 237 | 55,76 | 76 | 17,88 | 36 | 8,47 | 26  | 6,12  | 50  | 11,76 | 425 | 100 |
| 9. La conectividad constante favorece mi aprendizaje.                                   | 321 | 75,53 | 51 | 12,00 | 17 | 4,00 | 13  | 3,06  | 23  | 5,41  | 425 | 100 |
| 10. Las plataformas digitales (FB/IG/TK/WA) son clave para mi aprendizaje colaborativo. | 67  | 15,76 | 2  | 0,47  | 36 | 8,47 | 99  | 23,29 | 221 | 52,00 | 425 | 100 |

*Nota.* Resultados del cuestionario semiestructurado aplicado a estudiantes 2025

Los resultados muestran que una mayoría significativa de estudiantes reconoce que las redes sociales son un espacio de interacción académica. Por ejemplo, más del 50% se mostró de acuerdo o totalmente de acuerdo con afirmaciones como “Participo en grupos o comunidades digitales de mi curso” y “Encuentro materiales de estudio útiles en redes sociales”. Este hallazgo indica que las plataformas digitales no solo se utilizan con fines recreativos, sino que han sido incorporadas como canales de apoyo al aprendizaje colaborativo. Sin embargo, se observan contrastes en ítems como la preferencia por la comunicación virtual frente a la presencial, donde los estudiantes mantienen posiciones más divididas, lo que refleja que, aunque las redes sociales fortalecen la conectividad académica, no sustituyen plenamente las interacciones cara a cara.

**Figura 3:** Eje 2. Uso y hábitos en redes sociales

| Uso y hábitos en redes sociales                                    | 1 (Totalmente en desacuerdo) | %     | 2. (En desacuerdo) | %     | 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo | %    | 4. (De acuerdo) | %     | 5 (Totalmente de acuerdo) | %     | Total | %   |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------|--------------------|-------|-----------------------------------|------|-----------------|-------|---------------------------|-------|-------|-----|
| 1. Reviso mis redes sociales varias veces por hora.                | 176                          | 41,41 | 87                 | 20,47 | 17                                | 4,00 | 121             | 28,47 | 24                        | 5,65  | 425   | 100 |
| 2. Me cuesta controlar el tiempo que paso en redes sociales.       | 23                           | 5,41  | 13                 | 3,06  | 17                                | 4,00 | 101             | 23,76 | 271                       | 63,76 | 425   | 100 |
| 3. Interrumpo mis sesiones de estudio para revisar notificaciones. | 16                           | 3,76  | 11                 | 2,59  | 15                                | 3,53 | 225             | 52,94 | 158                       | 37,18 | 425   | 100 |

|                                                                                |     |       |    |      |    |      |     |       |     |       |     |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|----|------|----|------|-----|-------|-----|-------|-----|-----|
| 4. Uso temporizadores o técnicas para limitar mi tiempo en redes.              | 289 | 68,00 | 10 | 2,35 | 19 | 4,47 | 45  | 10,59 | 62  | 14,59 | 425 | 100 |
| 5. La mayor parte de mi uso de redes es con fines académicos (no recreativos). | 275 | 64,71 | 7  | 1,65 | 32 | 7,53 | 41  | 9,65  | 70  | 16,47 | 425 | 100 |
| 6. Siento ansiedad cuando no puedo acceder a mis redes.                        | 54  | 12,71 | 6  | 1,41 | 23 | 5,41 | 21  | 4,94  | 321 | 75,53 | 425 | 100 |
| 7. El tiempo que paso en redes afecta mis hábitos de sueño.                    | 213 | 50,12 | 21 | 4,94 | 25 | 5,88 | 125 | 29,41 | 41  | 9,65  | 425 | 100 |
| 8. Gestiono adecuadamente mi tiempo entre redes y estudio.                     | 321 | 75,53 | 23 | 5,41 | 21 | 4,94 | 12  | 2,82  | 48  | 11,29 | 425 | 100 |
| 9. He reducido el tiempo de redes para mejorar mi rendimiento académico.       | 331 | 77,88 | 21 | 4,94 | 35 | 8,24 | 25  | 5,88  | 13  | 3,06  | 425 | 100 |
| 10. Mi familia/amigos perciben que uso redes en exceso.                        | 121 | 27,82 | 13 | 2,99 | 17 | 3,91 | 150 | 34,48 | 134 | 30,80 | 435 | 100 |

*Nota.* Resultados del cuestionario semiestructurado aplicado a estudiantes 2025

En cuanto al uso y hábitos, los datos evidencian una tendencia preocupante: una proporción importante de estudiantes manifestó revisar sus redes sociales varias veces por hora e interrumpir sus sesiones de estudio para atender notificaciones. Este comportamiento está vinculado al uso intensivo y la dificultad de autocontrol, lo que coincide con la literatura que advierte sobre la distracción cognitiva y la pérdida de concentración (Ophir et al., 2009; Kuss & Griffiths, 2017). Asimismo, una parte de los encuestados reconoció que el tiempo de redes afecta sus hábitos de sueño y su bienestar cotidiano, lo que refuerza la necesidad de estrategias de autorregulación. Pese a ello, también se identifican estudiantes que gestionan adecuadamente su tiempo y han reducido voluntariamente el uso de redes para mejorar su rendimiento, lo que sugiere que existen prácticas positivas que pueden ser fortalecidas desde la orientación pedagógica.

**Figura 4:** Eje 3. Factores asociados al rendimiento académico

| Factores asociados al rendimiento académico (A3_1–A3_10)                      | 1 (Totalmente en desacuerdo) |       | 2. (En desacuerdo) |      | 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo |      | 4. (De acuerdo) |       | 5 (Totalmente de acuerdo) |       | Total |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------|--------------------|------|-----------------------------------|------|-----------------|-------|---------------------------|-------|-------|-----|
|                                                                               | %                            |       | %                  |      | %                                 |      | %               |       | %                         |       | %     |     |
| 1. Me concentro con facilidad, aunque reciba notificaciones.                  | 285                          | 67,06 | 23                 | 5,41 | 17                                | 4,00 | 29              | 6,82  | 71                        | 16,71 | 425   | 100 |
| 2. Mi desempeño académico se ha visto afectado por el uso de redes.           | 321                          | 75,53 | 5                  | 1,18 | 4                                 | 0,94 | 24              | 5,65  | 71                        | 16,71 | 425   | 100 |
| 3. Mantengo hábitos de estudio consistentes (agenda, horarios, metas).        | 171                          | 47,24 | 18                 | 4,97 | 23                                | 6,35 | 79              | 21,82 | 71                        | 19,61 | 362   | 100 |
| 4. Me siento motivado/a para estudiar incluso cuando prefiero estar en redes. | 23                           | 5,41  | 27                 | 6,35 | 31                                | 7,29 | 177             | 41,65 | 167                       | 39,29 | 425   | 100 |
| 5. Considero que las redes sociales incrementan mi productividad académica.   | 327                          | 76,94 | 11                 | 2,59 | 12                                | 2,82 | 3               | 0,71  | 72                        | 16,94 | 425   | 100 |
| 6. Percibo síntomas de ansiedad/estrés relacionado con el uso de redes        | 17                           | 4,00  | 23                 | 5,41 | 23                                | 5,41 | 234             | 55,06 | 128                       | 30,12 | 425   | 100 |
| 7.Me siento con confianza (autoeficacia) para cumplir tareas académicas.      | 12                           | 2,82  | 17                 | 4,00 | 21                                | 4,94 | 304             | 71,53 | 71                        | 16,71 | 425   | 100 |
| 8. Prefiero estudiar en colaboración usando grupos en redes.                  | 103                          | 24,24 | 25                 | 5,88 | 5                                 | 1,18 | 49              | 11,53 | 243                       | 57,18 | 425   | 100 |
| 9. Las redes me distraen durante clases o reuniones virtuales.                | 271                          | 63,76 | 21                 | 4,94 | 7                                 | 1,65 | 34              | 8,00  | 92                        | 21,65 | 425   | 100 |
| 10.Mi bienestar emocional mejora cuando reduzco el tiempo en redes.           | 77                           | 18,12 | 2                  | 0,47 | 8                                 | 1,88 | 16              | 3,76  | 322                       | 75,76 | 425   | 100 |

*Nota.* Resultados del cuestionario semiestructurado aplicado a estudiantes 2025

El análisis de este eje revela que los estudiantes perciben efectos directos del uso de redes en su desempeño. Una parte considerable reconoció que su rendimiento académico se ha visto afectado negativamente por el tiempo en redes sociales, coincidiendo con la disminución de la concentración y

los hábitos de estudio. No obstante, también emergen aspectos positivos: muchos encuestados valoran el papel de las redes en el aprendizaje colaborativo y en la motivación académica, señalando que participar en grupos virtuales incrementa su productividad y autoeficacia. Sin embargo, los indicadores de ansiedad y distracción ponen de relieve que el uso no regulado de redes puede tener implicaciones emocionales que impactan el bienestar y el rendimiento académico, lo que refuerza la importancia de promover un uso crítico y equilibrado de estas herramientas digitales.

### CONCLUSIONES

Los estudiantes reconocieron que las redes sociales constituyen un espacio valioso para la interacción académica, el aprendizaje colaborativo y el acceso a información útil. Sin embargo, este potencial aún no se aprovecha plenamente, pues persiste una preferencia por la interacción presencial y un uso fragmentado de estas plataformas con fines educativos. Se evidenció que el uso excesivo de redes sociales afecta los hábitos de estudio y la concentración. Una parte significativa de los estudiantes interrumpió sus actividades académicas para revisar notificaciones, lo que refleja la presencia de distracción cognitiva y la necesidad de fortalecer estrategias de autorregulación digital. Los estudiantes manifestaron tanto beneficios como riesgos asociados al uso de redes sociales. Mientras que algunos valoraron su contribución a la motivación y la productividad académica, otros percibieron efectos negativos como ansiedad, disminución de hábitos de lectura y menor rendimiento. Esto confirma el carácter ambivalente de las redes sociales, cuya influencia depende del equilibrio y propósito con que se utilicen.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ainin, S., Naqshbandi, M. M., Moghavvemi, S., & Jaafar, N. I. (2015). Facebook usage, socialization and academic performance. *Computers & Education*, 83(1), 64-73.  
<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.12.018>
- Alahmar, A. T. (2016). The impact of social media on the academic performance of second year medical students at College of Medicine, University of Babylon, Iraq. *Journal of Medical & Allied Sciences*, 6(2), 77-83. <https://doi.org/10.5455/jmas.236927>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Constitución de la República del Ecuador, Registro Oficial 449, 20 de octubre de 2008.
- Código de la Niñez y Adolescencia, Registro Oficial 737, 3 de enero de 2003.
- Karpinski, A. C., Kirschner, P. A., Ozer, I., Mellott, J. A., & Ochwo, P. (2013). An exploration of social networking site use, multitasking, and academic performance among United States and European university students. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1182–1192.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.10.011>
- Maldonado, L. (2019). El uso de redes sociales y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Quito Sur [Tesis de licenciatura, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio Institucional UCE.
- Morales, F. (2021). Redes sociales y rendimiento académico en estudiantes universitarios de la Universidad Técnica de Ambato [Tesis de maestría, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional UTA.
- SENPLADES. (2021). Plan Nacional de Desarrollo 2021-2025: El Ecuador de las oportunidades. Secretaría Nacional de Planificación.
- Villacís, M. (2020). Impacto del uso de redes sociales en los hábitos académicos de estudiantes universitarios de la Universidad de Cuenca [Tesis de licenciatura, Universidad de Cuenca]. Repositorio Institucional UCuenca.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Cassany, D. (2006). *Tras las líneas. Sobre la lectura contemporánea*. Anagrama.
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>



- Díaz Barriga, F. (2014). Didáctica y currículo. De la transmisión a la apropiación de saberes. Paidós.
- Garbanzo, G. (2007). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista de Ciencias Sociales*, 3(116), 25–40.
- Hernández, R. (2015). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica Educare*, 19(1), 119–139.
- Jiménez, A., & Teruel, P. (2012). Logro académico y factores asociados en educación básica. *Revista Iberoamericana de Educación*, 58(1), 1–12.
- Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583–15587.  
<https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>
- Parasuraman, R. (2011). Neuroergonomics: Brain, cognition, and performance at work. *Current Directions in Psychological Science*, 20(4), 181–186.
- Posner, M., & Rothbart, M. (2007). Research on attention networks as a model for the integration of psychological science. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 1–23.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085516>
- Torres, J., & Rodríguez, L. (2018). Indicadores de rendimiento académico en educación superior. *Revista Educación y Humanismo*, 20(35), 45–58.
- Ainin, S., Naqshbandi, M. M., Moghavvemi, S., & Jaafar, N. I. (2015). Facebook usage, socialization and academic performance. *Computers & Education*, 83, 64–73.  
<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.12.018>
- Andreassen, C. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Bolaños, M. (2015). El uso de redes sociales y su influencia en el rendimiento académico [Tesis de grado, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio UPS.
- Boyd, D., & Ellison, N. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Castells, M. (2001). La galaxia Internet. Brosnac.
- Chanqusij, J., Flores, G., Constante, M., & Cadena, J. (2019). Las redes sociales y su incidencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje en bachillerato general unificado. *ResiMundo*, 3(2), 50–63.
- García, J., Romero, C., & López, A. (2019). Interacción en línea y procesos educativos: Un análisis desde la educación superior. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*, 18(2), 45–61.

- 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>
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- 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>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Llorens, F., & Capdeferro, N. (2011). La interacción virtual en entornos de aprendizaje colaborativo. *RED: Revista de Educación a Distancia*, 25, 1–18.
- Morales, F. (2021). Redes sociales y rendimiento académico en estudiantes universitarios de la Universidad Técnica de Ambato [Tesis de maestría, Universidad Técnica de Ambato].
- Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583–15587. <https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>
- Rheingold, H. (2000). *The virtual community: Homesteading on the electronic frontier*. MIT Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. *International Encyclopedia of Education*, 3, 1643–1647.
- Cabero, J. (2016). La alfabetización digital en la sociedad del conocimiento. *RIED*, 19(1), 7–27.
- Cabero, J., & Llorente, M. (2020). La competencia digital del profesorado en educación superior. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 59, 7–25.
- Coll, C., & Monereo, C. (2010). *Psicología de la educación virtual*. Morata.
- Dumazedier, J. (1994). *Sociología empírica del ocio*. Ariel.
- Ellison, N., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168.
- Ferrari, A. (2013). *DIGCOMP: A framework for developing and understanding digital competence in Europe*. Joint Research Centre of the European Commission.



- García-Valcárcel, A., & Tejedor, F. (2017). Aprendizaje colaborativo y TIC en educación superior. RIED, 20(1), 145–167.
- Johnson, D., & Johnson, R. (2009). An educational psychology success story: Social interdependence theory and cooperative learning. Educational Researcher, 38(5), 365–379.
- Junco, R., & Cotten, S. (2012). No A 4 U: The relationship between multitasking and academic performance. Computers & Education, 59(2), 505–514.
- Livingstone, S., & Helsper, E. (2007). Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide. New Media & Society, 9(4), 671–696.
- Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. (2009). Cognitive control in media multitaskers. PNAS, 106(37), 15583–15587. <https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>
- Pajares, F., & Schunk, D. (2001). Self-beliefs and school success: Self-efficacy, self-concept, and school achievement. In R. Riding & S. Rayner (Eds.), Self-perception (pp. 239–266). Ablex.
- Putwain, D. (2007). Test anxiety in UK schoolchildren: Prevalence and demographic patterns. British Journal of Educational Psychology, 77(3), 579–593.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069–1081.
- Serrano-Puche, J. (2017). Tiempo libre y redes sociales: implicaciones en la vida cotidiana de los jóvenes. Comunicar, 25(52), 99–108.
- Shensa, A., Sidani, J., Dew, M., Escobar-Viera, C., & Primack, B. (2017). Social media use and depression and anxiety symptoms: A cluster analysis. American Journal of Health Behavior, 41(6), 671–679.
- Spielberger, C. (1983). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Consulting Psychologists Press.

**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.*

