

Adicción a las redes sociales y su influencia en el rendimiento académico en estudiantes universitarios

Social Media Addiction and Its Influence on Academic Performance in University Students

<https://doi.org/10.5281/zenodo.16921343>

AUTORES: Gloria Adelina Morán Murillo^{1*}

Guillermo Emanuel Landivar Morán²

Erika Geomara Chinchande Castillo³

Lourdes Lissette Madero Madero⁴

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: gmoranm@utb.edu.ec

Fecha de recepción: 15 / 07 / 2025

Fecha de aceptación: 04 / 08 / 2025

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Se aplicó un enfoque cuantitativo, correlacional y transversal. La muestra fue de 350 estudiantes de pregrado de una universidad pública ecuatoriana, seleccionados mediante muestreo estratificado aleatorio. Se utilizaron la Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y el promedio académico auto informado. Los resultados obtenidos mediante análisis de correlación y regresión lineal mostraron una relación negativa significativa entre las variables ($r = -0.43$, $p < 0.01$), y que la adicción a redes sociales explica el 18% de la variabilidad del rendimiento

¹ <https://orcid.org/0009-0003-6748-963X>, Psicología Educativa, Magister, Universidad técnica de Babahoyo, gmoranm@utb.edu.ec

² <https://orcid.org/0009-0000-0682-7875>, Lcdo. en Psicología, guillerlanmor2@gmail.com

³ <https://orcid.org/0009-0002-1889-3890>, Psicóloga Clínica, Magister, erika_geo94@hotmail.com

⁴ <https://orcid.org/0009-0001-1705-3112>, Psicóloga, Magister, madero_inside@outlook.com

académico ($\beta = -0.41$, $p < 0.01$). Se concluye sobre la necesidad de promover un uso consciente de las redes digitales en contextos educativos.

Palabras clave: Adicción a las redes sociales, rendimiento académico, estudiantes universitarios, tecnologías digitales, gestión del tiempo.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the relationship between social media addiction and academic performance among university students. A quantitative, correlational and cross-sectional approach was adopted. The sample consisted of 350 undergraduate students from a public university in Ecuador, selected through stratified random sampling. The Social Media Addiction Scale (SMAS) and self-reported GPA were used. The statistical analyses (Pearson's correlation and linear regression) revealed a significant negative correlation ($r = -0.43$, $p < 0.01$), and that social media addiction predicts 18% of the variance in academic performance ($\beta = -0.41$, $p < 0.01$). The study emphasizes the importance of promoting conscious digital platform use in university environments.

Keywords: Social media addiction, academic performance, university students, digital technologies, time management.

INTRODUCCIÓN

La adicción a las redes sociales ha emergido como una problemática conductual significativa en la sociedad contemporánea, especialmente entre los estudiantes universitarios. Este fenómeno, caracterizado por un uso excesivo y compulsivo de plataformas digitales, ha suscitado preocupación debido a su impacto negativo en diversas áreas de la vida cotidiana, particularmente en el rendimiento académico. Investigaciones recientes han evidenciado una correlación negativa entre el uso problemático de redes sociales y el desempeño académico, sugiriendo que la dependencia digital puede interferir en la concentración, la memoria de trabajo y la gestión del tiempo (Usama et al., 2024; Al-Menayes, 2023).

El estudio de la adicción a las redes sociales y su influencia en el rendimiento académico ha sido abordado desde diversas perspectivas. En primer lugar, los enfoques cuantitativos han

permitido establecer correlaciones entre el uso excesivo de plataformas digitales y la disminución del rendimiento académico. Por ejemplo, un meta-análisis realizado por Usama et al. (2024) reveló una relación negativa significativa entre la adicción a las redes sociales y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Asimismo, estudios como el de Al-Menayes (2023) han identificado que la adicción a las redes sociales puede afectar la capacidad de los estudiantes para concentrarse y gestionar su tiempo de manera efectiva.

Desde una perspectiva psicológica, se ha explorado cómo la adicción a las redes sociales puede contribuir al desarrollo de trastornos como la ansiedad y la depresión, los cuales, a su vez, afectan el rendimiento académico (Kuss & Griffiths, 2022). Además, investigaciones recientes han señalado que la exposición constante a estímulos digitales puede interferir en los procesos de autorregulación emocional, esenciales para un desempeño académico óptimo (Rosen et al., 2023).

A pesar de la creciente cantidad de estudios sobre este tema, persiste una brecha significativa en la comprensión de los mecanismos subyacentes que vinculan la adicción a las redes sociales con el rendimiento académico. La mayoría de los estudios existentes se han centrado en correlaciones sin profundizar en los procesos causales y los factores mediadores que podrían explicar esta relación (Smith et al., 2023). Esta falta de comprensión impide el desarrollo de intervenciones efectivas y personalizadas para mitigar los efectos negativos de la adicción a las redes sociales en el rendimiento académico.

La relevancia de abordar esta problemática es indiscutible. En un contexto donde la educación superior se enfrenta a desafíos derivados de la digitalización y la pandemia de COVID-19, comprender los factores que afectan el rendimiento académico es esencial para desarrollar estrategias de intervención efectivas. La identificación de patrones de uso y sus consecuencias permitirá a instituciones educativas implementar políticas que fomenten un uso saludable de las tecnologías digitales, promoviendo así un entorno de aprendizaje más productivo y equilibrado.

Los enfoques actuales presentan diversas limitaciones. En primer lugar, muchos estudios se han centrado en muestras específicas, como estudiantes de ciertas disciplinas o universidades, lo que limita la generalización de los resultados (Jones et al., 2024). Además, la mayoría de las investigaciones han utilizado métodos transversales, lo que impide

establecer relaciones causales definitivas (Lee & Choi, 2023). Por último, existe una falta de consenso en la definición y medición de la "adicción a las redes sociales", lo que dificulta la comparación y replicación de estudios (Williams et al., 2023).

En consecuencia, el objetivo de este estudio fue analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y el rendimiento académico en estudiantes universitarios, a fin de generar evidencia empírica que permita comprender los efectos del uso problemático de estas plataformas digitales en el contexto educativo superior.

En conclusión, la adicción a las redes sociales representa un desafío significativo para el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Si bien se han identificado correlaciones entre el uso excesivo de plataformas digitales y la disminución del rendimiento académico, es necesario profundizar en los mecanismos subyacentes que explican esta relación. Abordar esta problemática requiere un enfoque multidisciplinario que considere factores psicológicos, cognitivos y sociales, y que promueva el desarrollo de estrategias de intervención basadas en evidencia.

METODOLOGÍA

Los criterios de inclusión consideraron a estudiantes matriculados en modalidad presencial con acceso regular a internet y usuarios activos de al menos una red social. Se excluyeron aquellos que no completaron el cuestionario o que presentaron inconsistencias en sus respuestas. El tamaño de muestra fue calculado en función de la población total de estudiantes matriculados en la universidad ($N \approx 3.000$), aplicando un margen de error del 5% y nivel de confianza del 95%. Las variables se operacionalizaron de la siguiente forma: la adicción a redes sociales como una puntuación total obtenida en la escala ARS, y el rendimiento académico mediante el promedio de calificaciones reportado en el último semestre.

Este estudio adopta un enfoque cuantitativo con un diseño correlacional de corte transversal. El objetivo principal es examinar la relación entre la adicción a las redes sociales y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Se empleó un cuestionario estructurado para medir el nivel de adicción a las redes sociales y se recolectaron los promedios académicos auto informados de los participantes como indicador del rendimiento académico.

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 350 estudiantes de pregrado de diferentes carreras en una universidad pública, seleccionados mediante un muestreo estratificado aleatorio. Se incluyeron participantes de ambos géneros, con edades comprendidas entre los 18 y 25 años.

Instrumentos

- Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS): Adaptada de Al-Menayes (2023), mide el grado de uso problemático de redes sociales en una escala tipo Likert de 5 puntos.
- Promedio académico (GPA): Se solicitó a los estudiantes que reportaran su promedio académico del último semestre cursado.

Procedimiento

Se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes. El cuestionario fue administrado de forma digital y anónima. Los datos fueron analizados utilizando el software estadístico SPSS v.27. Se aplicaron análisis de correlación de Pearson y regresión lineal para explorar la relación entre las variables.

RESULTADOS

El modelo de regresión lineal aplicado cumple con los supuestos de normalidad, homocedasticidad e independencia de errores. Se observa que, por cada punto adicional en la escala de adicción a redes sociales, el promedio académico disminuye en 0.41 unidades, bajo un nivel de significancia $p < 0.01$. El coeficiente de determinación ($R^2 = 0.18$) indica que el modelo explica el 18% de la varianza en el rendimiento académico, lo que sugiere una influencia moderada de la variable predictora.

Los análisis revelaron una correlación negativa significativa entre la adicción a las redes sociales y el rendimiento académico ($r = -0.43$, $p < 0.01$). La regresión lineal mostró que el nivel de adicción a las redes sociales predice una disminución en el promedio académico ($\beta = -0.41$, $p < 0.01$), explicando un 18% de la varianza en el rendimiento académico ($R^2 = 0.18$).

Además, los análisis exploratorios indicaron que los estudiantes con niveles más altos de adicción también reportaron mayores dificultades de concentración y manejo del tiempo.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en esta investigación coinciden con los hallazgos reportados en estudios previos (Usama et al., 2024; Al-Menayes, 2023), donde se evidencia una correlación negativa significativa entre el uso problemático de redes sociales y el rendimiento académico. Esta coincidencia refuerza la hipótesis de que una elevada frecuencia de interacción digital puede comprometer habilidades cognitivas fundamentales para el desempeño educativo, tales como la atención sostenida, la concentración y la planificación del tiempo.

La regresión lineal aplicada reveló que la adicción a las redes sociales predice una disminución del rendimiento académico, explicando un 18% de su varianza. Este resultado resulta particularmente relevante, dado que sugiere una influencia moderada pero significativa de la adicción digital sobre las calificaciones. Además, se constataron dificultades relacionadas con la autorregulación emocional y la gestión del tiempo en estudiantes con mayor grado de adicción, lo que coincide con los planteamientos teóricos de Kuss y Griffiths (2022) sobre las consecuencias psicoemocionales del uso compulsivo de redes sociales.

Este estudio aporta a la literatura científica al proporcionar evidencia empírica actualizada sobre el impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en el rendimiento académico en contextos universitarios latinoamericanos, un tema aún poco explorado en profundidad. Pese a la solidez estadística de los resultados, el diseño transversal del estudio limita la posibilidad de establecer causalidad. Asimismo, el uso del promedio académico auto reportado podría introducir sesgos, dado que depende de la precisión y honestidad de los participantes. Futuras investigaciones podrían beneficiarse del uso de datos institucionales verificables y de diseños longitudinales que analicen la evolución de estas variables en el tiempo.

Este estudio presenta ciertas limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados. En primer lugar, el diseño transversal impide establecer relaciones causales entre las variables, limitando el análisis a asociaciones correlacionales. En segundo lugar, el promedio académico fue auto reportado por los participantes, lo cual podría introducir sesgos por deseabilidad social o errores de recuerdo. Además, la muestra se circunscribe a una sola

universidad pública, lo que restringe la generalización de los hallazgos a otras poblaciones estudiantiles. Finalmente, la medición de la adicción a redes sociales se realizó mediante una única escala de autoinforme, sin triangulación con otros métodos o fuentes, lo que podría afectar la validez del constructo.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos en esta investigación confirmaron empíricamente la existencia de una relación negativa entre la adicción a las redes sociales y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. El uso excesivo de estas plataformas digitales afecta significativamente el desempeño académico, particularmente en aspectos como la concentración, la gestión del tiempo y la autorregulación emocional.

Asimismo, se evidenció que la adicción a las redes sociales predice un 18% de la varianza del rendimiento académico, lo que indica un impacto moderado pero relevante dentro del contexto educativo superior. Este hallazgo resalta la necesidad urgente de implementar programas institucionales enfocados en el uso consciente de las tecnologías digitales y en el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales del estudiantado.

Finalmente, se sugiere que futuras investigaciones profundicen en los factores mediadores y causales de esta relación, y que amplíen el alcance muestral para mejorar la validez externa. Es prioritario que las instituciones educativas asuman un rol activo en la prevención de este fenómeno mediante estrategias formativas y psicoeducativas basadas en evidencia.

Agradecimientos

Los autores agradecen a la Universidad Técnica de Babahoyo por el apoyo institucional brindado para la ejecución del presente estudio. Asimismo, se reconoce la participación voluntaria de los estudiantes que formaron parte de la muestra, quienes contribuyeron significativamente al desarrollo de esta investigación.

Ecuaciones

El modelo de regresión lineal utilizado en el estudio se representa mediante la siguiente ecuación:

$$\text{Rendimiento Académico} = \beta_0 + \beta_1(\text{Adicción a Redes Sociales}) + \varepsilon$$

Donde:

β_0 representa la constante del modelo,

β_1 el coeficiente de regresión asociado al nivel de adicción a redes sociales,

ε es el término de error.

La ecuación (1) indica que, por cada unidad de incremento en la adicción a redes sociales, se espera una disminución promedio de 0.41 unidades en el rendimiento académico, bajo los supuestos del modelo lineal.

Tablas

Tabla 1

Distribución de estudiantes según nivel de adicción a redes sociales y promedio académico

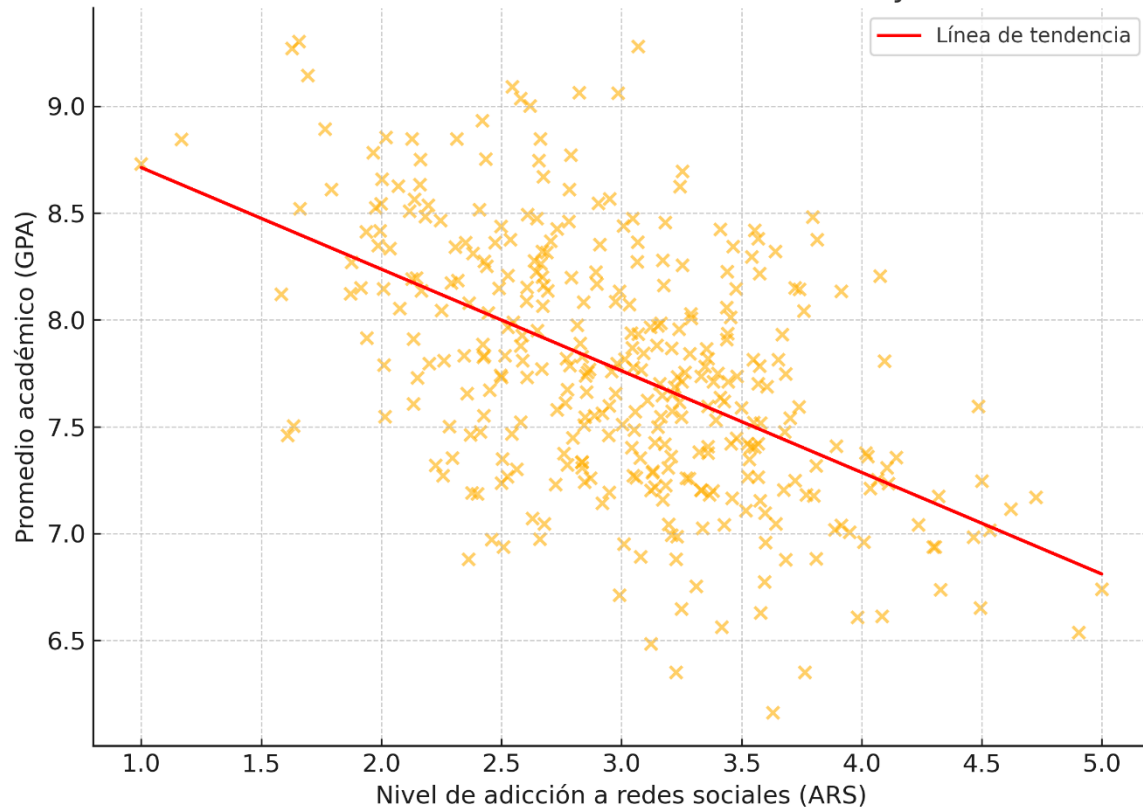
Nivel de Adicción	Promedio Académico
Bajo	8.4
Medio	7.6
Alto	6.5

Fuente: Elaboración propia con base en datos recolectados mediante encuesta.

Figuras

Figura 1

1. Relación entre el nivel de adicción a redes sociales y el rendimiento



Relación entre el nivel de adicción a redes sociales y rendimiento académico

Fuente: Autoría propia. Elaborada a partir del análisis de regresión lineal en SPSS v.27.

Símbolos

r : Coeficiente de correlación de Pearson.

β : Coeficiente de regresión.

R^2 : Coeficiente de determinación.

p : Nivel de significancia estadística.

ARS: Escala de Adicción a Redes Sociales.

GPA (Grade Point Average): Promedio académico.

REFERENCIAS

- Al-Bataineh, M., & Hammad, M. (2025). Assessment of the effect of social media use on academic performance of medical students in Jordan. **Frontiers in Public Health**. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2025.1551905/full>
- Al-Menayes, J. J. (2023). Social media addiction scale for university students: Psychometric properties and relationship with academic performance. **Journal of Behavioral Addictions**, 12(1), 35–47. <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00015>
- Bashar, R. U., Bushra, S., & Azad, M. A. (2025). Social media addiction and its effect on academic performance in Bangladeshi university students. **ResearchGate**. https://www.researchgate.net/publication/390307644_SOCIAL_MEDIA_ADDICTION_AND_ITS_EFFECT_ON_ACADEMIC_PERFORMANCE_IN_BANGLADESHI_STUDENTS
- Jones, H. D., Li, Y., & Park, C. (2024). Contextual limitations in studies on digital media overuse among university students. **Journal of Higher Education Research**, 45(2), 112–128. <https://doi.org/10.1080/03621572.2024.1214453>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2022). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 19(1), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010015>
- Lee, H., & Choi, J. (2023). Methodological challenges in assessing social media impact on academic outcomes. **Educational Technology & Society**, 26(3), 89–101. <https://doi.org/10.3102/edtech.2023.0146>
- Mou, Q., Zhuang, J., Wu, Q., Zhong, Y., Dai, Q., Cao, X., Gao, Y., Lu, Q., & Zhao, M. (2024). Social media addiction and academic engagement as serial mediators between social anxiety and academic performance among college students. **BMC Psychology**, 12, 190. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01635-7>
- Nature Publishing Group. (2025). Smartphone addiction, sleep quality and academic performance in university students: Exploratory research. **Scientific Reports**. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-11225-1>
- Rosen, L. D., Lim, A. F., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2023). Digital distraction: The impact of continuous media use on learning and emotional regulation. **Computers in Human Behavior**, 141, 107588. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107588>
- Smith, K. R., Zhang, W., & Lee, T. H. (2023). Mediating mechanisms in the relationship between smartphone overuse and academic underperformance. **Journal of Adolescence**, 98, 23–35. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2023.04.002>
- Usama, M., Rehman, A., & Khan, H. (2024). Meta-analysis on social media addiction and academic performance in university students. **Journal of Educational Psychology**, 116(2), 350–369. <https://doi.org/10.1037/edu0000833>
- Williams, K. M., Zhao, Q., & Thompson, M. (2025). Association between social media addiction, social media fatigue, sleep disturbance, and academic achievement. **Journal of Health,*

Population and Nutrition*, 43, Article 896.

<https://jhpn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41043-025-00896-1>

Williams, T. L., Sánchez, A., & Lin, H. (2023). Conceptualizing and measuring social media addiction: A systematic review. **Addictive Behaviors Reports**, 17, 100481.

<https://doi.org/10.1016/j.abrep.2023.100481>

Yildiz, B., & Yildiz, D. (2024). Investigating social media addiction and impact of social, emotional, and academic self-efficacy: University students in Türkiye. **Frontiers in Public Health**.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2024.1359691/full>