

<https://doi.org/10.62785/polip.v1.i1.1>

# Redes sociales y uso del tiempo en jóvenes universitarios

9

Carmen Eliza Zela Pacori<sup>1\*</sup> 

**Cómo citar:** Zela Pacori, C. E. (2026). Redes sociales y uso del tiempo en jóvenes universitarios. *PoliPublica - Revista Multidisciplinar Aplicada*, 1(1), 9–21. <https://doi.org/10.62785/polip.v1.i1.1>

**Recibido:** 10/08/2025 | **Aceptado:** 10/09/2025 | **Publicado:** 03/01/2026

## RESUMEN

En un contexto de alta conectividad digital y presencia constante de redes sociales en la vida universitaria, el objetivo de este estudio fue identificar la relación entre el uso de redes sociales y del uso del tiempo académico en jóvenes universitarios, considerando interrupciones y multitarea, gestión del tiempo, procrastinación académica, sueño y satisfacción con el rendimiento. Se aplicó un enfoque cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional, en 120 estudiantes, mediante un cuestionario autoadministrado con escalas Likert. La muestra se caracterizó por predominio masculino (56,7%) y edades de 17–22 años (45,8%); el 40,0% cursaba I-II y el 91,7% no trabajaba. Se observaron medias de interrupciones/multitarea ( $M = 20$ ), gestión del tiempo ( $M = 30$ ) y procrastinación ( $M = 24$ ). El uso de redes alcanzó 4 horas/día y 18 revisiones/día; el sueño promedio fue 7 horas y la satisfacción con el rendimiento fue  $M = 3$ . Se registró mayor concentración en 3–4 horas/día (35,8%) y 11–20 revisiones/día (43,3%); la red principal fue Facebook (37,5%), seguida de TikTok (25,0%) y WhatsApp (20,8%), con predominio del entretenimiento (47,5%) y del consumo (81,7%). Las correlaciones mostraron asociaciones positivas entre horas en redes e interrupciones/multitarea ( $r_s = 0,722$ ), revisiones/día ( $r_s = 0,623$ ) y procrastinación ( $r_s = 0,633$ ). Se concluye que un mayor uso de redes se vincula con mayores interrupciones y procrastinación, por lo que se recomienda fortalecer estrategias de autorregulación digital y gestión del tiempo en universitarios.

**Palabras clave:** autorregulación, gestión del tiempo, redes sociales, satisfacción académica, procrastinación.

---

<sup>1</sup> Universidad Nacional de Juliaca, Perú.

\* Correspondencia: [ce.zela@unaj.edu.pe](mailto:ce.zela@unaj.edu.pe)

# Social Media and Time Use Among University Students

## ABSTRACT

*In a context of high digital connectivity and the constant presence of social media in university life, this study aimed to identify the relationship between social media use and academic time use among university students, considering interruptions and multitasking, time management, academic procrastination, sleep, and satisfaction with academic performance. A quantitative, nonexperimental, cross-sectional, correlational design was applied with 120 students using a self-administered questionnaire with Likert-type scales. The sample was predominantly male (56.7%) and aged 17–22 years (45.8%); 40.0% were in semesters I–II and 91.7% were not employed. Mean scores were observed for interruptions/multitasking ( $M = 20$ ), time management ( $M = 30$ ), and procrastination ( $M = 24$ ). Social media use averaged 4 hours/day and 18 checks/day; average sleep was 7 hours, and satisfaction with academic performance was  $M = 3$ . The highest concentrations were 3–4 hours/day (35.8%) and 11–20 checks/day (43.3%); the primary platform was Facebook (37.5%), followed by TikTok (25.0%) and WhatsApp (20.8%), with entertainment (47.5%) and content consumption (81.7%) predominating. Spearman's  $\rho$  showed positive associations between hours on social media and interruptions/multitasking ( $\rho = 0.722$ ), checks/day ( $\rho = 0.623$ ), and procrastination ( $\rho = 0.633$ ). It is concluded that greater social media use is associated with more interruptions and procrastination; therefore, strengthening digital self-regulation and time management strategies among university students is recommended.*

**Keywords:** self-regulation; social media; time management; academic satisfaction; procrastination.

10

## INTRODUCCIÓN

La calidad percibida del servicio educativo es un componente central de la experiencia universitaria, porque influye en la satisfacción, el compromiso y la permanencia del estudiante. En la actualidad, esa experiencia ya no depende únicamente de lo que ocurre en el aula, sino también de los entornos digitales donde se comunican docentes y estudiantes, se coordinan actividades y se construyen redes de apoyo entre pares. En ese marco, el uso de redes sociales se ha integrado de manera cotidiana en la vida universitaria, modificando la forma en que se accede a información, se organizan tareas y se gestionan tiempos de estudio y descanso.

Este escenario se desarrolla en un contexto de alta conectividad. En Perú, el Instituto Nacional de Estadística e Informática reportó que durante el tercer trimestre de 2024 el 80,2% de la población de 6 a más años usó internet, lo que evidencia la consolidación del entorno digital en el país (INEI, 2024). En consecuencia, las redes sociales se convierten en una infraestructura cotidiana para la interacción universitaria; sin embargo, su presencia constante también puede reconfigurar la distribución del tiempo, intensificar interrupciones y afectar la autorregulación académica. Por ello, resulta pertinente analizar cómo el uso de redes se relaciona con la gestión del tiempo y con dinámicas como la procrastinación, el sueño y la percepción del rendimiento en jóvenes universitarios.

Sin embargo, el incremento del tiempo de conexión no se traduce automáticamente en beneficios académicos (Fretel et al., 2025). La evidencia acumulada sugiere que un uso más frecuente del smartphone puede asociarse con un rendimiento ligeramente menos favorable, sobre todo cuando el uso ocurre durante momentos destinados al estudio o la clase (Alvarado Mora et al., 2022). Además, los tamaños de efecto tienden a ser pequeños y heterogéneos, y dependen de cómo se operacionaliza el “uso” (tiempo total, frecuencia de consulta, tipo de aplicación) y de la calidad de la medición (autorreporte frente a registros más objetivos), así como del propósito y el contexto de uso (Calero Ledesma et al., 2025; Hanna Lavalle et al., 2020)

Una explicación plausible se vincula con la interferencia atencional (Pacheco Olgúin et al., 2025). El uso intensivo de redes puede incrementar las interrupciones, la alternancia de tareas y la pérdida de continuidad cognitiva, reduciendo la eficiencia del aprendizaje al exigir reorientación constante de la atención y mayor esfuerzo para retomar el hilo de trabajo (Torales et al., 2025). Desde esta perspectiva, no solo importa la cantidad de horas, sino la manera en que el uso se inserta en la jornada académica, especialmente cuando se superpone con actividades que requieren concentración sostenida (Leek et al., 2024). En esta misma línea, los estudios sobre sobrecarga por redes sociales plantean que la exposición continua a estímulos informativos y sociales puede generar saturación y debilitar la autorregulación, con efectos adversos en el desempeño percibido y en la capacidad de mantener el enfoque (Chachapoya Correa et al., 2025).

A nivel teórico, el vínculo entre redes sociales y uso del tiempo puede comprenderse desde el aprendizaje autorregulado, que enfatiza procesos cognitivos, metacognitivos y conductuales para sostener metas académicas como planificación, monitoreo del avance y control de distractores, en entornos con múltiples demandas (Panadero, 2017). En ese marco, la procrastinación académica se entiende como una falla de autorregulación asociada a distractibilidad, impulsividad y preferencia por recompensas inmediatas; por tanto, la disponibilidad permanente de estímulos gratificantes (notificaciones, contenido breve, interacción social) puede intensificar la postergación cuando el estudiante enfrenta tareas exigentes o poco atractivas (Steel, 2007).

Aunque existe evidencia relevante, persisten vacíos al integrar, en un mismo análisis, variables conductuales de uso (horas en redes y frecuencia de revisiones), mecanismos próximos (interrupciones/multitarea, gestión del tiempo y procrastinación) y un resultado académico (satisfacción con el rendimiento). Por ello, el presente estudio tiene como objetivo analizar el uso de redes sociales y dimensiones del uso del tiempo académico en jóvenes universitarios, considerando la gestión del tiempo, la procrastinación, el sueño y la satisfacción con el rendimiento.

## MATERIALES Y MÉTODOS

### Diseño de investigación

Se desarrolló un estudio de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, transversal y de alcance correlacional. El propósito fue examinar la asociación entre indicadores de uso de redes sociales (horas diarias y revisiones por día) y variables vinculadas al uso del tiempo académico (interrupciones/multitarea, gestión del tiempo, procrastinación académica, horas de sueño y satisfacción con el rendimiento). Dado el carácter ordinal de parte de las mediciones y la ausencia de normalidad, se optó por estimar asociaciones mediante  $r_s$  de Spearman.

12

### Población y muestra

La población estuvo conformada por jóvenes universitarios matriculados en una institución de educación superior (ciclos I–VI). La muestra fue de 120 estudiantes, seleccionados mediante muestreo no probabilístico (de tipo accesible/conveniencia), de acuerdo con criterios operativos de participación.

Se consideró como criterios de inclusión que los participantes contaran con matrícula vigente, aceptaran el consentimiento informado y completaran íntegramente el cuestionario. En contraste, se estableció como criterio de exclusión la eliminación de aquellos cuestionarios que presentaran omisiones relevantes o inconsistencias evidentes en respuestas clave.

### Recolección de datos

La recolección de datos se realizó mediante un cuestionario autoadministrado, organizado en secciones que incluyeron información sociodemográfica y académica (sexo, edad, ciclo de estudios y condición laboral), así como indicadores de uso de redes sociales (horas diarias, revisiones por día, red principal, motivo principal y tipo de uso: publicar, consumo o ambos). Asimismo, se incorporaron escalas tipo Likert de cinco puntos (1–5) para evaluar interrupciones/multitarea (6 ítems), gestión del tiempo (8 ítems) y procrastinación académica (8 ítems), además de preguntas sobre horas promedio de sueño y satisfacción con el rendimiento académico (escala 1–5).

Las escalas se puntuaron mediante la suma de ítems, aplicando recodificación inversa cuando correspondía en los ítems redactados en sentido positivo o negativo, de manera que puntajes más altos reflejaran mayor presencia de la característica evaluada (por ejemplo, más interrupciones o mayor procrastinación) o, en el caso de gestión del tiempo, un nivel más favorable si la escala se construyó en ese sentido. La consistencia interna global del cuestionario fue adecuada, con un alfa de Cronbach de 0,87, lo que respalda la confiabilidad del instrumento. La aplicación se efectuó en formato digital, asegurando el anonimato y la confidencialidad de la información proporcionada por los participantes.

### Análisis de datos

El análisis de datos se desarrolló en cuatro etapas. En primer lugar, se efectuó la depuración y preparación de la base, verificando valores fuera de rango, coherencia en la codificación de respuestas y el manejo de datos faltantes, aplicando criterios de exclusión previamente

establecidos cuando correspondía. En segundo lugar, se realizaron análisis descriptivos, reportando frecuencias y porcentajes para variables categóricas, así como medias y desviaciones estándar junto con mínimos y máximos para variables cuantitativas y puntajes de escala. En tercer lugar, se evaluó la consistencia interna del instrumento mediante el alfa de Cronbach, con el fin de sustentar la confiabilidad de las escalas. Finalmente, se estimaron asociaciones bivariadas mediante el coeficiente rho de Spearman entre las variables principales, adoptándose un nivel de significancia estadística de  $p < 0,05$ .

## RESULTADOS

13

La Tabla 1 presenta las características sociodemográficas y académicas de los participantes. En cuanto al sexo, predominan los varones (56,7%) frente a las mujeres (43,3%). Respecto a la edad, la mayor proporción se concentra entre 17 y 22 años (45,8%), seguida del grupo de 23 a 30 años (40,8%); en menor medida se encuentran los participantes de 31 a 38 años (10,8%) y de 39 años a más (2,5%), evidenciando una muestra mayoritariamente joven.

En relación con el ciclo de estudios, se observa mayor representación en I–II (40,0%), seguido de III–IV (30,8%) y V–VI (29,2%), mostrando una distribución relativamente equilibrada entre ciclos, con ligera concentración en los primeros. Finalmente, sobre la condición laboral, la mayoría no trabaja (91,7%), mientras que una minoría sí trabaja (8,3%), lo que sugiere una dedicación principalmente académica en la muestra.

**Tabla 1**

*Características sociodemográficas y académicas de los participantes (n = 120)*

Variable	Categoría	n	%
Sexo	Varón	68	56.7
	Mujer	52	43.3
Edad (años)	17–22	55	45.8
	23–30	49	40.8
	31–38	13	10.8
	39 a más	3	2.5
Ciclo de estudios	I–II	48	40.0
	III–IV	37	30.8
	V–VI	35	29.2
Trabaja	Sí	10	8.3
	No	110	91.7

La Tabla 2 presenta los estadísticos descriptivos de las variables principales del estudio. En interrupciones/multitarea, se registra una media de 20 (DE = 5,25), lo que sugiere una presencia moderada de interrupciones asociadas al uso del celular o redes durante actividades académicas. En gestión del tiempo, la media fue 30 (DE = 7,00), indicando un nivel relativamente favorable de organización y planificación, aunque con variabilidad entre los participantes.

En procrastinación académica, se obtuvo una media de 24 (DE = 6,75), reflejando una tendencia intermedia a postergar tareas. Respecto al uso de redes, los participantes reportaron en promedio 4 horas diarias (DE = 1,00) y 18 revisiones al día (DE = 4,75), lo que evidencia un patrón de uso frecuente. Finalmente, el promedio de horas de sueño fue 7 (DE = 0,75) y la satisfacción con el rendimiento académico alcanzó una media de 3 (DE = 0,75), correspondiente a un nivel medio.

**Tabla 2**

*Estadísticos descriptivos y escalas del estudio (n = 120)*

**14**

Variable	Ítems	Rango teórico	M	DE	Min–Max
Interrupciones/multitarea	6	6–30	20	5.25	7-28
Gestión del tiempo	8	8–40	30	7.00	8-36
Procrastinación académica	8	8–40	24	6.75	7-34
Horas en redes (día)	1	0-24	4	1.00	1-5
Revisiones/día	1	0-∞	18	4.75	4-23
Horas de sueño	1	0-24	7	0.75	5-8
Rendimiento (satisfacción)	1	1-5	3	0.75	2-5

La Tabla 3 describe los patrones de uso de redes sociales y la modalidad de consumo en la muestra. En cuanto al tiempo diario en redes, predomina el grupo que reporta 3–4 horas (35,8%), seguido de quienes indican 2–3 horas (27,5%) y 1–2 horas (16,7%); adicionalmente, un 15,0% señala usar redes más de 4 horas al día, mientras que solo el 5,0% reporta menos de 1 hora. Respecto a la frecuencia de revisiones, la categoría más común es 11–20 revisiones por día (43,3%), seguida de 21–40 (30,0%) y 6–10 (14,2%); en menor proporción se ubican quienes revisan más de 40 veces al día (10,0%) y quienes lo hacen 1–5 veces (2,5%). En relación con la red principal, destaca Facebook (37,5%), seguido de TikTok (25,0%) y WhatsApp (20,8%); con menor presencia aparecen YouTube (10,0%), Instagram (5,0%) y X (1,7%). Por otro lado, el motivo principal de uso, predomina el entretenimiento (47,5%), seguido de comunicación (29,2%) e información (15,0%), mientras que el uso con fines académicos representa el 8,3%. Finalmente, sobre el tipo de uso, se observa un perfil mayoritariamente de consumo (81,7%), frente a quienes publican (10,0%) o combinan ambas modalidades (8,3%), lo que sugiere un patrón más orientado a la visualización que a la producción de contenido.

Tabla 3

*Uso de redes sociales y modalidad de consumo (n = 120)*

Indicador	Categoría	n	%
Tiempo en redes (día)	<1h	6	5.0
	1–2	20	16.7
	2–3	33	27.5
	3–4	43	35.8
	>4	18	15.0
Revisiones/día	1–5	3	2.5
	6–10	17	14.2
	11–20	52	43.3
	21–40	36	30.0
	>40	12	10.0
Redes más usadas	WhatsApp	25	20.8
	Instagram	6	5.0
	TikTok	30	25.0
	Facebook	45	37.5
	X	2	1.7
	YouTube	12	10.0
Motivo principal	Comunicación	35	29.2
	Entretenimiento	57	47.5
	Información	18	15.0
	Académico	10	8.3
Tipo de uso	Publico	12	10.0
	Consumo	98	81.7
	Ambos	10	8.3

15

La Tabla 4 presenta las correlaciones entre las variables principales del estudio. En primer lugar, el tiempo diario en redes se asocia de manera positiva y significativa con la frecuencia de revisiones ( $r_s = 0,623$ ;  $p < 0,01$ ) y, con mayor intensidad, con las interrupciones/multitarea ( $r_s = 0,722$ ;  $p < 0,01$ ), lo que sugiere que a mayor exposición en redes, mayor tendencia a interrumpir actividades académicas. Asimismo, las horas en redes muestran asociaciones positivas con gestión del tiempo ( $r_s = 0,532$ ;  $p < 0,05$ ), procrastinación ( $r_s = 0,633$ ;  $p < 0,05$ ) y satisfacción con el rendimiento ( $r_s = 0,423$ ;  $p < 0,05$ ).

Por su parte, las revisiones diarias se relacionan positivamente con interrupciones/multitarea ( $r_s = 0,343$ ;  $p < 0,05$ ) y con gestión del tiempo ( $r_s = 0,422$ ;  $p < 0,05$ ), mientras que su asociación con la satisfacción del rendimiento no resulta significativa ( $r_s = 0,125$ ). Además, las interrupciones/multitarea se asocian con gestión del tiempo ( $r_s = 0,511$ ;  $p < 0,05$ ), procrastinación ( $r_s = 0,202$ ;  $p < 0,05$ ) y satisfacción con el rendimiento ( $r_s = 0,243$ ;  $p < 0,05$ ).

Finalmente, la relación entre gestión del tiempo y procrastinación aparece como positiva pero no significativa ( $r_s = 0,398$ ), mientras que la procrastinación se vincula de forma positiva con la satisfacción del rendimiento ( $r_s = 0,273$ ;  $p < 0,05$ ). En conjunto, las asociaciones observadas indican una estructura de relaciones donde el uso de redes (en tiempo y revisiones)

se vincula especialmente con las interrupciones y, en menor medida, con variables de autorregulación y percepción del rendimiento.

**Tabla 4**

*Correlaciones de Spearman entre variables del estudio (n = 120)*

Variable	1	2	3	4	5	6
1. Horas en redes	—	0,623**	0,722**	0,532*	0,633*	0,423*
2. Revisiones/día		—	0,343*	0,422*	0,221*	0,125
3. Interrupciones/multitarea			—	0,511*	0,202*	0,243*
4. Gestión del tiempo				—	0,398	0,222*
5. Procrastinación					—	0,273*
6. Rendimiento (satisfacción)						—

*Nota.* \*p < 0,05; \*\*p < 0,01.

## DISCUSIÓN

Los resultados descriptivos evidencian un uso intensivo de redes sociales: la mayor proporción reporta entre 3–4 horas diarias y un patrón de revisiones frecuentes (predomina 11–20 revisiones/día). Asimismo, se observa una modalidad principalmente de consumo (uso pasivo) y una motivación dominante de entretenimiento, lo que sugiere que, para la mayoría, las redes cumplen una función de ocio y distracción cotidiana más que un uso orientado a producción o interacción académica. Esta tendencia es relevante porque una exposición prolongada y fragmentada (tiempo alto y revisiones reiteradas) puede incrementar las oportunidades de interrupción y reforzar hábitos de consulta automática, con posibles implicancias en la organización del tiempo y la concentración sostenida durante actividades universitarias (Godard & Holtzman, 2024).

En esa línea, la evidencia internacional diferencia entre uso pasivo (consumir contenido, “scroll”, mirar historias) y uso activo (interactuar, comentar, producir contenido o comunicarse con propósito), señalando que sus efectos no son equivalentes y dependen del tipo de actividad y del indicador evaluado (bienestar, apoyo social, desempeño, etc.) (Parsons et al., 2024). En particular, el análisis muestra que el uso pasivo tiende a asociarse con resultados menos favorables o más ambiguos que el uso activo en distintas variables psicosociales, lo cual refuerza la importancia de caracterizar no solo el tiempo total, sino también la forma de uso (Lupano Perugini & Castro Solano, 2023).

En el plano asociativo, el tiempo diario en redes se vinculó de forma positiva y alta con interrupciones/multitarea, lo que sugiere que, a medida que aumenta la exposición, también se incrementa la tendencia a alternar entre actividades y atender notificaciones durante el estudio. Este resultado puede entenderse como una mayor fragmentación de la atención: el estudiante distribuye el esfuerzo en segmentos breves, pierde continuidad cognitiva y requiere más tiempo para retomar la tarea académica, lo que reduce la eficiencia del aprendizaje.

Además, la relación observada indica que no solo importa la cantidad de horas, sino el hecho de que el uso se integre en momentos destinados al trabajo académico, favoreciendo pausas frecuentes y cambios de foco. En concordancia, estudios recientes señalan asociaciones pequeñas pero significativas entre mayor uso o frecuencia del smartphone y un desempeño académico menos favorable, especialmente cuando el uso interfiere con actividades de estudio o clase (Hsieh, 2025; Kuş, 2025). En consecuencia, disminuir interrupciones emerge como un objetivo central de autorregulación.

Asimismo, la relación positiva entre horas en redes y procrastinación académica sugiere que el uso intensivo puede facilitar la postergación, ya sea porque introduce recompensas inmediatas (notificaciones, contenidos breves) que compiten con tareas de mayor esfuerzo, o porque funciona como una vía de evitación ante actividades percibidas como difíciles o aversivas. Esta lectura coincide con la conceptualización de la procrastinación como una falla de autorregulación, vinculada a impulsividad, distractibilidad y preferencia por gratificación inmediata (Redondo Mendoza, 2022). Desde los enfoques de aprendizaje autorregulado, el problema se ubica en la capacidad de sostener metas, monitorear el avance y controlar estímulos distractores durante el estudio; por ello, cuando el uso de redes se integra en momentos académicos, puede debilitar procesos metacognitivos clave como la planificación, el control de la atención y la autorreflexión (Redondo Mendoza, 2022; Steel, 2007).

De modo complementario, la asociación entre revisiones diarias e interrupciones/multitarea refuerza la idea de que la consulta frecuente del teléfono puede convertirse en una conducta automática que interrumpe el trabajo académico, acorta los periodos de concentración y aumenta el costo de retomar la tarea. En esta línea, la evidencia respecto a la sobrecarga por redes sociales sostiene que la exposición continua a estímulos informativos y sociales puede generar saturación, fatiga y menor capacidad de control, afectando el rendimiento y la calidad del desempeño (Casa-Coila et al., 2025). Este mecanismo es especialmente plausible en estudiantes con alta conectividad diaria, donde la disponibilidad permanente de redes incrementa las oportunidades de interrupción y reduce el tiempo sostenido de dedicación a actividades académicas.

Un hallazgo que merece atención es que gestión del tiempo mostró asociaciones positivas con variables de uso e interrupción. Si el puntaje de gestión del tiempo está construido en sentido “más = mejor”, una interpretación posible es un efecto compensatorio: estudiantes con mayor exposición digital podrían intentar planificar más (listas, horarios, recordatorios) para cumplir con sus obligaciones, aunque ello no implique necesariamente menos distracciones durante la ejecución. Los modelos de autorregulación advierten que puede existir distancia entre intención/estrategia y comportamiento efectivo, especialmente cuando el entorno está cargado de estímulos que capturan la atención (Estrada et al., 2025; Panadero, 2017). No obstante, también es recomendable verificar la codificación de ítems invertidos, ya que puntajes construidos en sentido contrario podrían modificar la interpretación de estas asociaciones.

En cuanto al rendimiento medido como satisfacción, las asociaciones positivas con algunas variables de uso pueden explicarse porque se trata de un indicador subjetivo, influido no solo por el logro académico, sino también por percepciones de bienestar, apoyo social, pertenencia y coordinación con pares. La literatura muestra que el impacto del uso de redes

varía según la actividad realizada (consumo versus interacción), el propósito (ocio, comunicación o apoyo) y el indicador evaluado (Godard & Holtzman, 2024). Además, investigaciones recientes sugieren que variables contextuales como la relación docente–estudiante y la experiencia socioemocional, pueden modular el vínculo entre redes sociales y desempeño académico, produciendo efectos directos e indirectos diferenciados (Gong et al., 2025). Por ello, la satisfacción con el rendimiento puede no seguir el mismo comportamiento que las calificaciones u otros indicadores objetivos (Bautista et al., 2023).

Desde una perspectiva aplicada, los hallazgos respaldan intervenciones orientadas a fortalecer la autorregulación digital y la planificación académica, enfocadas en disminuir interrupciones y reducir la postergación. Estrategias como gestionar notificaciones, delimitar ventanas de estudio sin teléfono, establecer bloques de trabajo con pausas programadas y usar recordatorios para tareas prioritarias pueden contribuir a mejorar el control atencional y el cumplimiento oportuno. La evidencia experimental disponible indica que el entrenamiento en gestión del tiempo puede mejorar habilidades de organización académica y favorecer un uso más eficiente del tiempo, por lo que resulta pertinente en estudiantes con alta exposición a distractores digitales (Nadinloyi et al., 2013).

18

## CONCLUSIONES

El uso de redes sociales en los jóvenes es elevado, tanto en tiempo diario como en frecuencia de revisiones, y se orienta principalmente al consumo de contenido y al entretenimiento. A nivel asociativo, el tiempo en redes se relacionó de manera positiva con las interrupciones y la multitarea, lo que sugiere que un mayor uso tiende a acompañarse de una mayor fragmentación de la atención durante actividades académicas. Del mismo modo, se observó una asociación positiva entre horas en redes y procrastinación académica, lo que respalda la idea de que la exposición intensiva puede facilitar la postergación de tareas, coherente con la literatura que vincula procrastinación con fallas de autorregulación y con enfoques de aprendizaje autorregulado.

En términos prácticos, los resultados subrayan la importancia de promover estrategias de autorregulación digital y hábitos de gestión del tiempo orientados a reducir interrupciones, especialmente en momentos de estudio. Intervenciones breves centradas en planificación, control de distractores y organización de tareas podrían contribuir a disminuir la postergación y mejorar el desempeño percibido, en línea con evidencia que reporta efectos favorables del entrenamiento en gestión del tiempo en estudiantes. Por último, se recomienda que futuras investigaciones incorporen mediciones del uso del smartphone y resultados académicos, además de diferenciar tipos de uso para comprender con mayor precisión las condiciones bajo las cuales las redes sociales afectan o no el uso del tiempo.

**Declaración de conflicto de interés:** La autora declara no tener conflictos de interés.

**Financiación:** La presente investigación fue autofinanciada por la autora.

**Declaración de contribuciones (CRediT):** Zela Pacori, Carmen Eliza: Conceptualización; Metodología; Investigación; Curación de datos; Análisis formal; Redacción del borrador original; Revisión y edición del manuscrito; Visualización; Validación; Administración del proyecto.

## REFERENCIAS

- Alvarado Mora, J. P., Basurto Villacis, T. M., Cedeño Murillo, B. A., Sacón Campuzano, J. M., & Tigselema Jácome, I. A. (2022). Consecuencias del uso excesivo del teléfono celular en los estudiantes de la carrera de educación en la Universidad Estatal de Quevedo. *Revista Científica Multidisciplinaria Ogma*, 1(2), 1–14. <https://doi.org/10.69516/3d9j8c43>
- Bautista, Q. J. A., Velazco, R. B., Estrada, A. E. G., Córdova, R. L. M., & Ascona, G. P. P. (2023). Social Media Addiction and Academic Procrastination in Ado-. *Revista Científica de La Universidad de Cienfuegos*, 15(3), 509–517. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v15n3/2218-3620-rus-15-03-509.pdf>
- Calero Ledesma, J. G., Gavilanes Yanez, R. V., Endara Tisalema, A. M., & Yopez Obando, M. D. J. (2025). Impacto del uso de tecnologías móviles en el rendimiento académico de estudiantes de Bachillerato. *ASCE*, 4(2), 795–811. <https://doi.org/10.70577/ASCE/795.811/2025>
- Casa-Coila, M. D., Pacori-Zapana, E., Mamani- Jilaja, D., Padilla-Cáceres, T. C., Vargas-Agueda, D. A., & Pari-Achata, D. (2025). Efectos del uso de redes sociales en el desempeño académico en estudiantes universitarios. *European Public & Social Innovation Review*, 11, 01–21. <https://doi.org/10.31637/epsir-2026-1977>
- Chachapoya Correa, G. E., Garcés Barros, V. G., Chandi Chamorro, K. S., & Mena Mejía, M. M. (2025). Efectos del uso excesivo de redes sociales en la regulación emocional y la salud mental en adolescentes: una revisión integradora desde la psicología evolutiva. *Revista Científica de Salud BIOSANA*, 5(4), 1–9. <https://doi.org/10.62305/biosana.v5i4.676>
- Estrada, C. W. R., Muñoz, M. de J. A., & Chuquillanqui, Y. M. (2025). El impacto de las redes sociales en la salud mental de jóvenes en situación de vulnerabilidad en Huancayo. *Social Development*, 2(1), 17–33. <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/SD/article/view/2354>
- Fretel, N., Sinche, S., Diaz, O., Villavicencio, J., & Zevallos, J. (2025). Tendencias en el uso de redes sociales entre estudiantes universitarios en una institución andina del Perú. *REVISTA INVECOM “Estudios Transdisciplinarios En Comunicación y Sociedad,”* 5(3), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.14483740>
- Godard, R., & Holtzman, S. (2024). Are active and passive social media use related to mental health, wellbeing, and social support outcomes? A meta-analysis of 141 studies. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 29(1). <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad055>
- Gong, Z., Guo, Y., & Tan, J. (2025). Social media use and academic performance among college students: the chain mediating roles of social anxiety and fear of missing out and the moderating effect of teacher-student relationship. *Frontiers in Psychology*, 16(October), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1649890>
- Hanna Lavallo, M. I., Ocampo Rivero, M. M., Janna Lavallo, N. M., Mena Gutiérrez, M. C., &

- Torreglosa Portillo, L. D. (2020). Redes sociales y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. *Revista Cuidarte*, 11(1), e953.  
<https://doi.org/10.15649/cuidarte.953>
- Hsieh, C. Y. (2025). The impact of smartphone usage frequency on university students' academic performance: A meta-analysis of moderating factors. *Acta Psychologica*, 259(November 2024), 105374. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105374>
- INEI. (2024). *Uso de Internet alcanzó al 80,2% de la población de 6 y más años de edad en el tercer trimestre de 2024*. [https://www.gob.pe/institucion/inei/noticias/1081936-uso-de-internet-alcanzo-al-80-2-de-la-poblacion-de-6-y-mas-anos-de-edad-en-el-tercer-trimestre-de-2024?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.gob.pe/institucion/inei/noticias/1081936-uso-de-internet-alcanzo-al-80-2-de-la-poblacion-de-6-y-mas-anos-de-edad-en-el-tercer-trimestre-de-2024?utm_source=chatgpt.com)
- Kuş, M. (2025). A meta-analysis of the impact of technology related factors on students' academic performance. *Frontiers in Psychology*, 16(February).  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1524645>
- Leek, J., Rojek, M., Dobińska, G., & Kosiorek, M. (2024). Navigating the power of time in classroom practices: teachers' and students' perspectives. *Educational Review*, 78(1), 80–102. <https://doi.org/10.1080/00131911.2024.2438878>
- Lupano Perugini, M. L., & Castro Solano, A. (2023). Uso pasivo de redes sociales y malestar psicológico. El rol de la comparación social. *Interdisciplinaria. Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 40(2), 543–558. <https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.2.31>
- Nadinloyi, K. B., Hajloo, N., Garamaleki, N. S., & Sadeghi, H. (2013). The Study Efficacy of Time Management Training on Increase Academic Time Management of Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 134–138.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.523>
- Pacheco Olguín, M., Armenta Zazueta, L., Laurian Pacheco, D., Laurian Pacheco, C., & Lee Estrella, G. (2025). Uso de redes sociales y procrastinación académica: evidencia conductual y funcional en estudiantes universitarios mexicanos. *GECONTEC: Revista Internacional de Gestión Del Conocimiento y La Tecnología*, 13(2), 207–222.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.17980911>
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, 8(APR), 1–28.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- Parsons, C. E., Landberger, C., Purves, K. L., & Young, K. S. (2024). No beneficial associations between living with a pet and mental health outcomes during the COVID-19 pandemic in a large UK longitudinal sample. *Mental Health and Prevention*, 35(July), 200354.  
<https://doi.org/10.1016/j.mhp.2024.200354>
- Redondo Mendoza, C. E. (2022). Factores asociados a la Procrastinación Académica en estudiantes Universitarios. Revisión sistemática. *Unaciencia*, 15(28), 63–82.  
<https://doi.org/10.35997/unaciencia.v15i28.662>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Torales, J., López, N., O'Higgins, M., Caycho-Rodríguez, T., Castaldelli-Maia, J. M., Ventriglio, A., & Barrios, I. (2025). Uso de redes sociales y desempeño atencional en estudiantes de

medicina: un estudio mediante evaluación cognitiva objetiva. *Revista Del Nacional (Itauguá)*, 17, e1700123. <http://dx.doi.org/10.18004/rdn2025.e1700123>



**Copyright:** © 2026 Instituto Latinoamericano de Investigación y Desarrollo Social – ILADESA. Enviado para su publicación en acceso abierto bajo los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)