



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**REDES SOCIALES Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ADOLESCENTES DE 15 A 17
AÑOS EN UNA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR DE QUITO, DURANTE EL
PERIODO ACADÉMICO SEPTIEMBRE 2025 - ENERO 2026**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciado en Psicología**

AUTOR: PADILLA SÁNCHEZ ANTHONY GABRIEL

TUTOR: MGSTR. CASTRO QUIMBIULCO MARÍA ISABEL

Quito - Ecuador

2026

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Yo, Anthony Gabriel Padilla Sánchez con documento de identificación N° 1724361306 manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 02 de Febrero del año 2026

Atentamente,



Padilla Sánchez Anthony Gabriel
1724361306

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, PADILLA SÁNCHEZ ANTHONY GABRIEL con documento de identificación No. 1724361306, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la Sistematización de Experiencias Prácticas de Investigación y/o Intervención: “Redes Sociales Y Hábitos De Estudio En Adolescentes De 15 A 17 Años En Una Unidad Educativa Particular De Quito, Durante El Periodo Académico Septiembre 2025 - Enero 2026”, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en Psicología en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 02 de Febrero del año 2026

Atentamente,



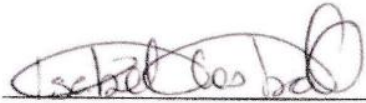
Padilla Sánchez Anthony Gabriel
1724361306

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Castro Quimbiulco María Isabel con documento de identificación No. 1717628745, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: REDES SOCIALES Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ADOLESCENTES DE 15 A 17 AÑOS EN UNA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR DE QUITO, DURANTE EL PERIODO ACADÉMICO SEPTIEMBRE 2025 - ENERO 2026, realizado por PADILLA SÁNCHEZ ANTHONY GABRIEL con documento de identificación N° 1724361306 obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de Experiencias Prácticas de Investigación y/o Intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 02 de febrero del año 2026

Atentamente,



Mgr. Castro Quimbiulco María
Isabel 1717628745

Dedicatoria y agradecimiento

A Dios, principio y fin de este camino, por la fortaleza espiritual, la sabiduría y la guía constante

A mi madre, pilar fundamental de mi vida, por su amor incondicional, su sacrificio silencioso y su apoyo permanente. Su confianza y ejemplo fueron el motor que me impulsó a no rendirme y a creer en mí incluso cuando las fuerzas parecían agotarse. Al igual que mi padre por su apoyo y guía.

A mis amistades de la universidad, quienes me acompañaron a lo largo de toda la carrera, compartiendo aprendizajes, desvelos, retos y logros. Gracias por su compañía sincera, su apoyo constante y por convertirse en una familia en este proceso formativo.

Karo gracias por estar conmigo en toda la etapa de la universidad, me enseñaste con cada consejo y con cada gesto a valorar lo que es la amistad, nunca te voy a olvidar incluso si nuestros caminos se separan, te quiero.

(MJS. T. 1–8) Quienes sin querer acompañaron todo este camino, quiero agradecerles por su amistad y compañía.

A mi hermano, quien, aunque ya no esté presente físicamente, fue y sigue siendo una motivación profunda. Esta carrera estuvo pensada por él y con él; su recuerdo dio sentido a este esfuerzo y fortaleció mi compromiso con la vocación elegida.

A mi primo Mateo quien desde la infancia estuvo conmigo y este logro lo comparto no como primo, sino como hermano.

Finalmente, a mis profesores, quienes no solo me formaron como profesional de la psicología, sino que me enseñaron a ser un ser humano consciente de su realidad, de la responsabilidad social de la profesión y del valor de la ética, la empatía y el respeto por el otro.

Este trabajo es reflejo de todos ustedes.

Resumen

El estudio titulado “Relación entre el uso de redes sociales y hábitos de estudio en adolescentes de 15-17 años de una unidad educativa fiscomisional de Quito”, tuvo como objetivo analizar la relación mediante los instrumentos SMAS-SF y CHTE. Las redes sociales son plataformas digitales para interacción y comunicación en línea, mientras que los hábitos de estudio comprenden rutinas y técnicas para el aprendizaje efectivo. Metodológicamente, se empleó un diseño cuantitativo no experimental, transversal, descriptivo-correlacional con estudiantes, aplicando SMAS-SF de 29 ítems y CHTE de 10 ítems, junto a análisis descriptivo e inferencial por coeficiente de Pearson $\alpha=0.05$ en SPSS v.27

Los resultados indican que los adolescentes presentan un uso moderado de redes sociales (72.1%), seguido de un uso controlado (19.2%) y con una minoría de un uso problemático (8.7%). En cuanto a los hábitos de estudio, se identifican perfiles mixtos, con fortalezas en dimensiones Lugar de Estudio y Exámenes y Ejercicios, mientras que se observan aspectos a mejorar en Plan de Trabajo, Estado Físico, Técnicas de Estudio y Trabajos Académicos. El análisis correlacional reveló una relación negativa y significativa entre el uso de redes sociales y dimensiones de hábitos de estudio en Lugar de Estudio ($r= -0.411$), Actitud General ($r= -0.310$), Técnicas de Estudio ($r= -0.289$) y Exámenes y Ejercicios ($r= -0.211$).

Se concluye que, aunque el uso de redes sociales es mayoritariamente moderado, influye con dificultades en componentes clave del estudio, evaluadas por dimensiones del CHTE.

Palabras claves: Redes sociales, hábitos de estudio, adicción digital, adolescentes, Quito, unidad educativa

Abstract

The study entitled “Relationship between the use of social networks and study habits in adolescents aged 15-17 from a private school in Quito” aimed to analyze this relationship using the SMAS-SF and CHTE instruments. Social networks are digital platforms for online interaction and communication, while study habits encompass routines and techniques for effective learning. Methodologically, a quantitative, non-experimental, cross-sectional, descriptive-correlational design was employed with students, applying the 29-item SMAS-SF and the CHTE, along with

descriptive and inferential analysis using Pearson's correlation coefficient ($\alpha=0.05$) in SPSS v.27.

The results indicate that adolescents exhibit moderate social media use (72.1%), followed by controlled use (19.2%), with a minority showing problematic use (8.7%). Regarding study habits, mixed profiles were identified, with strengths in the Study Environment and Exams and Exercises dimensions, while areas for improvement were observed in Study Plan, Physical Condition, Study Techniques, and Academic Assignments. The correlational analysis revealed a significant negative relationship between social media use and study habit dimensions in Study Environment ($r = -0.411$), General Attitude ($r = -0.310$), Study Techniques ($r = -0.289$), and Exams and Exercises ($r = -0.211$). It is concluded that, although social media use is mostly moderate, it negatively impacts key study components, as assessed by the CHTE dimensions.

Keys words: Social media, study habits, digital addiction, teenagers, Quito, educational unit

Índice de Contenido

Índice de Contenidos

I.	Planteamiento del problema	1
II.	Justificación y Relevancia.....	3
III.	Objetivos.....	6
	Objetivo General	6
	Objetivos Específicos:.....	6
IV.	Marco Teórico	6
	Redes sociales	6
	Hábitos de Estudio	9
V.	Variables o Dimensiones.....	11
VI.	Hipótesis o Supuestos.....	14
VII.	Marco Metodológico	14
	Tipo de Estudio	14
	Diseño de investigación	14
	Tipo de Investigación	15
	Instrumentos	15
	SMAS-SF: Social Media Addiction Scale – Student Form	15
	Cuestionario “CHTE: Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio”	16
	Ficha Sociodemográfica	17
	Consentimiento Informado.....	17
	Asentimiento Informado	18
	Consideraciones Éticas.....	18
VIII.	Población y Muestra	18
IX.	Descripción de los datos producidos	19
	Análisis Descriptivo	19
	Análisis Interferencial	19
	Software y Reporte.....	19
X.	Presentación de los Resultados Descriptivos	19
	SMAS-SF	21
	CHTE	23
	Correlación.....	28
XI.	Análisis de los Resultados	28
	Análisis de Variables.....	30
	SMAS-SF	30

CHTE	30
Correlación	33
XII. Interpretación de los Resultados.....	34
XIII. Conclusiones.....	37
XIV. Referencias Bibliográficas.....	38

Índice de Tablas

Tabla 1 (Ficha Técnica SMAS-SF)	16
Tabla 2 (Ficha Técnica CHTE)	17
Tabla 3 (Total Redes Sociales).....	22
Tabla 4 (Total Redes Sociales Estadístico)	22
Tabla 5 (Total Redes Sociales por Sexo).....	23
Tabla 6 (Total Hábitos y Técnicas de Estudio)	24
Tabla 7 (Total Hábitos y Técnicas de Estudio por Sexo).....	24
Tabla 8 (Correlaciones)	29

Índice de Gráficos

Gráfico 1 (Gráfico circular Recuento de Sexo del Estudiante)	20
Gráfico 2 (Gráfico circular Recuento de Sexo del Estudiante)	20
Gráfico 3 (Barra simple Recuento de Dispositivo Principal para conectarse a redes sociales)	21
Gráfico 4 (Gráfico circular Recuento de ¿Cuánto tiempo diario hace uso a redes sociales?)	21
Gráfico 5 (Gráfico circular Recuento de Red Social que más utiliza)	22
Gráfico 6 (Barras agrupadas Recuento de Total de Redes Sociales por Sexo del Estudiante).....	23
Gráfico 7 (Tabla por Sexo de Dimensiones CHTE).....	25
Gráfico 8 (Barras agrupadas Recuento de AC por Sexo del Estudiante)	25
Gráfico 9 (Barras agrupadas Recuento de LU por Sexo del Estudiante)	26
Gráfico 10 (Barras agrupadas Recuento de ES por Sexo del Estudiante).....	26
Gráfico 11 (Barras agrupadas Recuento de PL por Sexo del Estudiante).....	27
Gráfico 12 (Barras agrupadas Recuento de TE por Sexo del Estudiante).....	27
Gráfico 13 (Barras agrupadas Recuento de EX por Sexo del Estudiante)	28
Gráfico 14 (Barras agrupadas Recuento de TR por Sexo del Estudiante).....	28

Introducción

El uso de redes sociales se ha consolidado como una de las prácticas más extendidas en la vida de los adolescentes, influyendo de maneras la forma de su comunicación, socialización y acceso a información. En este contexto, en la educación esta realidad plantea nuevos desafíos, particularmente en la relación con la organización de su tiempo, y demás procesos cognitivos que los atraviesan en el marco de las redes. La adolescencia, como etapa de transición y consolidación de procesos cognitivos y emocionales, resulta especialmente sensible a la influencia de entornos digitales, lo que es pertinente analizar, cómo estas dinámicas impactan en el desempeño académico.

El presente trabajo de titulación se estructura en varios apartados organizados de manera lógica y sistemática el desarrollo de la investigación. En primer lugar, se presenta el planteamiento del problema, donde se contextualiza la problemática. Posteriormente, se expone la justificación y relevancia, en la que se fundamenta la importancia teórica. A continuación los objetivos, tanto generales como específicos. Seguido, el marco teórico donde se desarrolla los principales conceptos y antecedentes relacionados con la temática. El siguiente contenido, son las variables y dimensiones, así como la hipótesis o supuestos que guían al análisis. El marco metodológico expone el tipo, diseño y alcance de la investigación, la población y la muestra, los instrumentos utilizados, el procedimiento de recolección de datos y las consideraciones éticas.

Posteriormente, se presenta la descripción y análisis de los datos, incluido los resultados descriptivos y correlaciones obtenidos mediante los instrumentos aplicados. Estos resultados son analizados e interpretados a la luz del marco teórico, permitiendo contrastar los hallazgos con estudios previos. Finalmente, el documento acaba con las conclusiones, limitaciones, orientación y sugerencias, así como propuestas para futuras investigaciones, cerrando con las referencias bibliográficas que sustentan el estudio.

De este modo se ofrece una visión integral y estructurada sobre la relación entre redes sociales y hábitos de estudio en adolescentes, contribuyendo al campo de la psicología educativa y proporcionando insumos útiles para el diseño de estrategias de intervención y prevención en el ámbito escolar.

I. Planteamiento del problema

La incorporación masiva de las tecnologías digitales en la vida cotidiana ha

generado transformaciones profundas en la forma en que las personas se comunican, acceden a la información y organizan sus actividades diarias, especialmente en el ámbito educativo. Este fenómeno se intensifica en sociedades contemporáneas caracterizadas por la interconexión constante y el flujo continuo de información digital.

Castells (2000) señala que en la sociedad red los procesos sociales, económicos y culturales se estructuran a partir de flujos de información mediados por tecnologías digitales.

Desde esta perspectiva, la educación no se desarrolla de manera aislada, sino inmersa en un entorno, donde la conexión permanente incide directamente en las dinámicas de aprendizaje. Desde un análisis, esto refiere que los estudiantes no solo aprenden contenidos académicos, sino que deben gestionar simultáneamente múltiples estímulos informacionales que compiten por su atención.

La psicología educativa, como disciplina que estudia los procesos de enseñanza-aprendizaje y optimiza intervenciones cognitivas emocionales en contextos escolares, proporciona el marco para analizar cómo las redes sociales alteran la autorregulación en entornos educativos específicos. Este ámbito, la salud mental de los adolescentes se ve afectada por el uso intensificado de plataformas digitales, generando riesgos como ansiedad y procrastinación como nos describe Chávez y Proaño (2024) al priorizar gratificaciones inmediatas sobre el esfuerzo sostenido. Los hábitos de estudio, definidos como prácticas sistemáticas que incluyen organización del tiempo. Técnicas de aprendizaje como resúmenes y revisiones, y actitudes positivas hacia el estudio, se fragmenta ante esas distracciones constantes.

En la adolescencia según Allen y Waterman (2019), pasan por una transformación, donde adquieren características propias del desarrollo. Durante estas etapas, los procesos de autorregulación cognitiva y emocional aún se encuentran en consolidación, lo que puede incrementar la vulnerabilidad frente a estímulos altamente reforzantes como las redes sociales.

Steinberg, (2010) explica que los adolescentes presentan una mayor sensibilidad a las recompensas inmediatas debido a la asincronía entre el desarrollo del sistema socioemocional y el sistema de control cognitivo. Este planteamiento sugiere que las redes sociales, al ofrecer gratificaciones rápidas y constantes, puede resultar particularmente atractivas para los adolescentes, dificultando la persistencia en tareas académicas que requieren esfuerzo sostenido. Desde la vista académica,

este desajuste evolutivo podría explicar por qué el uso intensivo de redes sociales se asocia con dificultades en la autorregulación del estudio.

Es así como Chávez Mendía & Proaño Pilliza (2024) identificaron una relación significativa entre el uso problemático de redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes. En donde se sugiere que las redes sociales pueden funcionar como una conducta de evitación frente a tareas académicas demandantes. Como opinión académica, esta relación refuerza la necesidad de analizar no solo la frecuencia de uso, sino su impacto funcional en los hábitos de estudio.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud mental como un estado de bienestar en el que el individuo realiza su potencial, afronta el estrés normal de la vida, trabaja de forma productiva y contribuye a su comunidad (World Health Organization, 2022). En el contexto de adolescentes, esta definición delimita el análisis al equilibrio emocional afectando por redes sociales, donde la exposición prolongada genera ansiedad por conexión y procrastinación, interfiriendo en la autorregulación emocional.

Por otra parte, la American Psychological Association (APA) concibe la psicología educativa como la rama que aplica principios psicológicos para mejorar el aprendizaje y enseñanza en entornos educativos, estudiando procesos cognitivos, emocionales y sociales para optimizar intervenciones pedagógicas (APA, 2023). Esta subárea se delimita aquí al estudio de hábitos de estudio en contextos escolares específicos, como el uso de baterías psicológicas en adolescentes de Quito para contrastar distracciones digitales.

El estudio se delimita a adolescentes de 15-17 años en tercer año de bachillerato de una unidad educativa fiscomisional de Quito, durante el periodo académico de septiembre 2025-enero 2026, enfocándose en dinámicas locales de acceso digital y demandas evaluativas. En este marco, el problema de investigación se configura en torno a la relación entre el uso de redes sociales y hábitos de estudio, interactuando en un contexto educativo descriptivo-correlacional. Supera juicios generalizados y aporta evidencias científicas para intervenciones psicoeducativas contextualizadas en psicología educativa y salud mental escolar.

II. Justificación y Relevancia

La vida escolar de los adolescentes hoy ocurre en un entorno donde lo digital no es complemento, sino un espacio cotidiano de interacción, entretenimiento y construcción de identidad, lo que vuelve especialmente sensible el equilibrio entre

conexión permanente y exigencias académicas. Castells (2000) describe que la “sociedad red” reorganiza prácticas y tiempos sociales a partir de flujos de información constantes, lo que ayuda a entender el por qué el estudio abarca y analiza los estímulos inmediatos y disponibles en todo momento. En este marco, la problemática no se reduce a “usar redes”, sino a cómo ese uso se inserta en rutinas reales de aprendizajes, afectando la constancia, la concentración y la autorregulación que se requiere para unos buenos hábitos de estudio; por ello al investigar esta dinámica en un contexto escolar permite pasar de suposiciones generales a evidencia situada y útil.

Además, en la adolescencia el uso de redes sociales no solo ocupa tiempo, sino que modela rutinas, expectativas y formas de interacción que pueden trasladarse al ámbito académico (por ejemplo, preferir estímulos rápidos frente a tareas de esfuerzo sostenido). Andrade-Vargas et al. (2021) explican que las redes sociales se mueven entre la democratización del acceso al conocimiento y la desigualdad digital, lo que permite interpretar que el “mismo” uso puede tener efectos distintos según el contexto y las competencias del estudiante. En un entorno escolar como el de Quito, esta tensión se vuelve normalizada a la dispersión atencional y el estudio interrumpido. Por ello, estudiar la relación de redes sociales y hábitos de estudio ayuda a delimitar qué prácticas digitales están alineadas con el aprendizaje y cuales lo debilitan.

En Ecuador, la magnitud del fenómeno digital hace que el tema sea pertinente y urgente en el ámbito educativo, porque la exposición a plataformas no es esporádica sino masiva y sostenida, especialmente en edades académicas. Los datos de entorno digital reportados para el país muestran un uso extendido de redes sociales y un alto nivel de conectividad, lo cual incrementa la probabilidad de que estudiantes de 5 a 17 años integren sus redes sociales a su rutina diaria de manera intensiva (Branch, 2025). Este contexto plantea una tensión concreta: a mayor disponibilidad y frecuencia de uso, mayor riesgo de desplazamiento del tiempo de estudio, fragmentación de la atención y postergación de tareas, con implicaciones directas en el rendimiento y en la salud mental escolar; por eso, delimitar la investigación un periodo académico permite observar el fenómeno en un ciclo real de evaluaciones y demandas.

En el plano contextual, la problemática se fortalece al reconocer que el acceso a internet y a dispositivos ya forma parte de la vida cotidiana de muchos hogares, lo

cual incrementa la exposición continua a redes sociales durante días lectivos y no lectivos (*Tecnologías de la Información y Comunicación-TIC* |, s. f.). Esta disponibilidad permite no solo amplificar el uso, sino que también reduce las “barreras” para interrumpir el estudio con estímulos digitales, afectando la organización del tiempo y la continuidad de la tarea. En consecuencia, la institución educativa enfrenta un desafío práctico; promover hábitos de estudio consistentes sin desconcertar que los estudiantes aprendan en un ecosistema conectado. De ahí que la investigación sea necesaria para dimensionar el fenómeno con datos.

La problemática también se evidencia en señales públicas sobre riesgos digitales en población escolar, que funciona como “alerta social” y refuerzan la necesidad de estudiar el tema con métodos científicos. En prensa nacional se ha señalado que “cuatro de cada 10 alumnos han enfrentado riesgos en Internet”(Machado, 2023), lo que sugiere que el entorno digital no solo aporta entretenimiento, sino exposición a contenidos, dinámicas y hábitos que puedan afectar el bienestar y el desempeño académico. En el plano educativo, estos riesgos se traducen en distracciones persistentes; en consecuencia, conocer como se relaciona el uso de redes sociales con los hábitos de estudio aporta un diagnóstico más preciso para que próximamente la comunidad de orientaciones de acción preventiva y de acompañamiento dentro de instituciones.

Desde la evidencia empírica en educación secundaria, se ha reportado que la adicción a redes sociales puede asociarse con efectos en asistencia y rendimiento, con matices según género y patrones de uso. Lorenzo-Rumbo et al. (2024) analiza este impacto y muestra que el uso problemático no es neutro: tiende a vincularse con consecuencias académicas observables cuando el estudiante no logra regular el tiempo y la atención. En este caso de una unidad educativa fiscomisional de Quito, la problemática se vuelve concreta; no basta con afirmar “las redes sociales destruyen”, sino establecer si existe relación estadística de hábitos de estudio, de modo que los hallazgos permitan decisiones educativas con base en datos.

Finalmente la investigación se justifica porque sus resultados se pueden contribuir simultáneamente a la generación de conocimiento y a la salud mental en varios niveles: educativo (programas de hábitos de estudio y alfabetización digital), clínico detección temprana de uso problemático y orientación), organizacional (normas internas, acompañamiento docente, estrategias de convivencia social-comunitaria orientada a familia y corresponsabilidad). En Ecuador ya se ha

evidenciado que el uso del tiempo y condiciones de aprendizaje se vinculan con bienestar y variables psicosociales en estudiantes, lo que refuerza la necesidad de estudiar cómo las prácticas digitales actuales se relacionan con desempeño académico (Asanov et al., 2021). En ese sentido, abordar la relación entre redes sociales y hábitos de estudio en un periodo académico no solo describe un fenómeno, sino que produce insumos prácticos para diseñar intervenciones realistas contextualizadas.

III. Objetivos

Objetivo General:

Analizar la relación entre redes sociales y los hábitos de estudio en adolescentes de 15 a 17 años en una unidad Educativa fiscomisional de Quito, durante el periodo septiembre 2025 a enero del 2026

Objetivos Específicos:

1. Evaluar el uso de redes sociales por parte de los adolescentes mediante instrumentos validados de acuerdo con los estándares de calidad de las pruebas.
2. Identificar los hábitos de estudio de la población mediante instrumentos validados de acuerdo con los estándares de calidad de las pruebas.
3. Determinar la correlación entre redes sociales y hábitos de estudio en adolescentes en una unidad Educativa fiscomisional de Quito, durante el periodo septiembre 2025 a enero del 2026.

IV. Marco Teórico

Redes sociales

Las redes sociales representan plataformas digitales que facilitan interacciones entre usuarios, mediante perfiles y conexiones. Castells (2000) define las redes sociales en el contexto de “sociedad red” como estructuras de multiconexión que surgen de la revolución de tecnología informacional, donde el conocimiento fluye en redes interconectadas entre personas e instituciones, transformando la sociedad en un sistema de nodos y relaciones dinámicas. Esa visión enfatiza cómo las redes sociales no son solo herramientas técnicas, sino formas organizativas que reconfiguren la comunicación y el poder social en el área digital.

Existen clasificaciones de redes sociales basadas en su finalidad, modo de funcionamiento y público objetivo. Según el Observatorio Nacional de las

Telecomunicaciones y la Sociedad de la Información (ONTSI, 2023), las redes sociales directas se dividen en categorías como de ocio (para entretenimiento y relaciones personales), de contenido (para compartir multimedia), públicas o privadas, y de integración vertical y horizontal, permitiendo un análisis funcional de su impacto en usuarios. Esta tipología resalta la diversidad estructural, facilitando estudios sobre su rol en contextos educativos o psicológicos, como distracciones en el aprendizaje.

Otra de esas clasificaciones de redes sociales basadas en su finalidad y estructura. Torre, (2012) clasifica las redes sociales destacando su evolución hacia la “auto comunicación de masas”, donde permiten mensajes de muchos a muchos, diferenciándolas de la comunicación interpersonal o de masas tradicional, y enfatizando nodos (personas) y vínculos como unidad de análisis. Esta tipología permite analizar cómo las redes reestructuran comportamientos sociales y educativos mediante interacciones globales e interactivas.

Otro enfoque clasifica las redes sociales en horizontales y verticales. Las horizontales, como Facebook o X, conectan a usuarios generales sin temática específica, mientras que las verticales se dirigen a públicos especializados, como profesionales, LinkedIn, o universitarios. Esta distinción permite analizar si influencia diferenciada en comportamientos, por ejemplo, cómo las verticales fomentan networking académico frente al ocio en las horizontales. (Corbin, 2025)

(Boyd & Ellison, 2007) ofrecen una definición precisa de sitios de redes sociales como servicios web que permiten construir perfiles públicos o semipúblicos, conectar con listas de contactos y recorrer esas conexiones. Esta caracterización subraya elementos clave como la visibilidad y la articulación de relaciones, base para medir adicción o impacto cognitivo en estudios locales.

Este estudio examina la relación entre el uso de redes sociales y el comportamiento de aprendizaje de estudiantes de un colegio fiscomisional de Quito entre septiembre de 2025 y enero de 2026. El estudio busca sistematizar la influencia del uso de redes sociales y su capacidad para atraer la atención o generar recompensa inmediata, en procesos cognitivos y conductuales relacionados con el aprendizaje; como la planificación, la gestión del tiempo y el rendimiento académico. El estudio se centra en variables específicas como la frecuencia y la duración del uso de Redes sociales. Este enfoque evita análisis demasiado generales y prioriza los aspectos psicológicos y educativos dentro de un contexto institucional y un período escolar

específicos. La motivación radica en el creciente uso de redes sociales entre adolescentes, cuya popularidad se debe a su potencial adictivo y una posible alteración en el sistema de recompensas. Como estudiante de psicología me interesa la influencia de las tecnologías digitales en el comportamiento académico.

La teoría cognitivo-conductual permite analizar cómo los estímulos de estas plataformas promueven comportamientos que entran en conflicto con las necesidades de aprendizaje y, por lo tanto, pueden afectar la autorregulación y la atención. Este estudio busca generar conocimiento práctico para apoyar la promoción de hábitos de estudio saludables en un contexto dominado por las redes sociales.

El contexto escolar fiscomisional de Quito, con su amplio acceso a la tecnología e internet, facilita el estudio del uso de Redes Sociales. En Ecuador, según Flores Mejía et al. (2024), el uso de plataformas entre adolescentes ha aumentado significativamente, lo que resalta la importancia de este estudio.

El conocimiento actual sugiere que las redes sociales tienen una doble influencia en el aprendizaje. Flores Mejía et al. (2024) enfatizan que el uso de las redes sociales puede ser distractor y perjudicar el rendimiento académico, mientras que el uso controlado puede promover el aprendizaje informal. Molina Cosme y Espinosa Cevallos (2024), basándose en la teoría cognitivo-conductual, señalan que los estímulos inmediatos de TikTok pueden fomentar comportamientos que comprometen el rendimiento académico. Estudios locales como los de Quijije Ríos & Looor Campozano (2023) muestran que los adolescentes ecuatorianos pasan muchas horas al día en redes sociales, lo que resalta la necesidad de estudiar su impacto en el aprendizaje.

El problema se caracteriza por la posible interferencia de plataformas en los hábitos de estudio, mediada por procesos cognitivos como la atención y la autorregulación, así como por comportamientos reforzados por la gratificación inmediata. Los estudiantes en edad impulsiva pueden priorizar el uso de redes sobre las tareas académicas, lo que afecta la planificación, la concentración y el rendimiento.

Asanov et al. (2021) revelaron en su estudio sobre estudiantes de secundaria ecuatoriana durante la cuarentena por COVID-19 que el tiempo dedicado a actividades digitales no escolares, incluyendo redes sociales, aumentó significativamente, reduciendo el tiempo para tareas académicas. Esta frecuencia elevada de uso se asoció con menor participación en aprendizaje remoto,

especialmente en hogares con acceso limitado a internet. Así, se evidencia cómo la duración prolongada en plataformas digitales desplaza hábitos de estudio productivos, afectando la gestión del tiempo en contextos locales como Ecuador.

La frecuencia de uso de redes sociales, medida por sesiones diarias, se correlaciona inversamente con la concentración en estudios, según datos de (Asanov et al., 2021), donde estudiantes ecuatorianos reportaron hasta tres horas extras en entretenimiento digital. Este patrón refuerza la idea que accesos repetidos fragmentan la atención sostenida necesaria para un aprendizaje.

Branch (2025) indica que en Ecuador el 44.7% de usuarios de red social son hombres, con un aumento en duración diaria entre adolescentes que supera las tres horas en plataformas digitales. Esta métrica destaca cómo la exposición prolongada genera recompensas inmediatas que compiten con tareas escolares. Por lo tanto, medir frecuencia y duración es clave para evaluar riesgos en entornos educativos locales.

Hábitos de Estudio

Los hábitos de estudio se definen como prácticas y rutinas sistemáticas que los estudiantes emplean para asimilar, organizar y retener información de manera efectiva. (Ostaíza Chávez & Loo Salmon, 2024a) conceptualizan los hábitos de estudio como comportamientos repetidos que incluyen técnicas de organización, atención sostenida y revisión activa, directamente vinculados al rendimiento académico en contextos ecuatorianos. Esta definición subraya su rol como mediadores entre esfuerzo cognitivo y resultados escolares, vulnerables a distractores externos.

Existen clasificaciones de hábitos de estudio por dimensiones operativas. Mondragón Albarrán et al. (2017) clasifica los hábitos de estudio en acciones repetidas como toma de apuntes, consultade fuentes y fijación de metas personales, distinguiéndolos de habilidades técnicas por su carácter habitual y autónomo. Esta categorización permite identificar déficits en entornos digitales, donde la repetición fragmentada reduce la retención profunda.

Soto y Rocha (2020) clasificó hábitos de estudios en adecuados (asociados a alto rendimiento, 66.2%) versus inadecuados (ligados a bajo desempeño, 9.1%), midiendo su impacto en estudiantes mediante encuestas estandarizadas. Esta

tipología cuantitativa resalta la necesidad de intervenciones para transitar de hábitos inadecuados a óptimos, contrarrestando influencias tecnológicas en Quito

Los hábitos de estudio, según Cerna & Pavliushchenko (2015), influyen directamente en el rendimiento académico de estudiantes internacionales, con correlaciones positivas altas entre rutina estructural y calificaciones. Técnicas como revisión activa y organización temporal mejoran resultados cognitivos. Esta relación resalta la vulnerabilidad de dichos hábitos ante interrupciones frecuentes por tecnología.

Zimmerman (2002) describe la autorregulación como un ciclo de prevención, desempeño y autoevaluación que permite a los estudiantes gestionar independientemente su aprendizaje. En contextos con distractores digitales, esta capacidad se ve comprometida, llevando a pobre planificación. El marco teórico subraya la necesidad de fortalecer estas fases para contrarrestar influencias externas como redes sociales.

En un estudio Ostaíza Chávez & Loor Salmon, (2024) encontraron que hábitos de estudio deficientes, como falta en planificación, correlacionan con bajo rendimiento en estudiantes ecuatorianos. Estos patrones conductuales se debilitan cuando se prioriza gratificaciones inmediatas. Por ende, fomentar autorregulación es esencial en entornos con alto acceso a internet.

Gaikwad y Patil (2025) reportó una correlación negativa significativa entre adicción a redes sociales y logro académico en estudiantes universitarios, con quienes exceden tres horas diarias mostrando GPAs más bajos. El estudio midió frecuencia y duración mediante escalas estandarizadas, revelando distracciones durante sesiones de estudio. Esto valida la hipótesis de interferencia directa en procesos de aprendizaje.

Chávez Mendía & Proaño Pilliza (2024) demostraron una correlación significativa entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en adolescentes quiteños, usando EPA y ARS. Resultados cuantitativos indicaron que alto uso excesivo eleva la postergación de tareas, afectando rendimiento. En Quito, este nexo subraya la urgencia de intervenciones locales para equilibrar tecnología y hábitos de estudio

En síntesis, el marco teórico integra las definiciones y clasificaciones de redes sociales. Empezando desde la “sociedad red” de Castells (2000) hasta la tipología horizontal/vertical de Corbin (2025) y la precisión de Boyd & Ellison

(2007); con evidencias locales como las de Asanov et al. (2021) y Branch (2025), que destacan cómo la frecuencia y duración del uso generan gratificaciones inmediatas que fragmentan la atención y desplazan hábitos productivos. Esta perspectiva cognitiva conductual revela las redes sociales no solo como herramientas interactivas, sino como estímulos competidores que alteran procesos como la autorregulación y la gestión del tiempo en adolescentes ecuatorianos.

Los hábitos de estudio, conceptualizados por autores como Ostaíza Chávez & Loor Salmon (2024) y Zimmerman (2002) como rutinas sistemáticas de organización y autoevaluación, se ven vulnerados por estas distracciones digitales, según correlaciones negativas reportadas por Gaikwad y Patil (2025) o Chávez Mendía & Proaño Pilliza (2024). Clasificaciones operativas, como las de Mondragón Albarrán et al. (2017) y Soto & Rocha (2020), distinguen prácticas adecuadas de inadecuadas, enfatizando su rol mediador en el rendimiento académico y la necesidad de contrarrestar interferencias tecnológicas en contextos como el escolar fiscomisional de Quito.

Este marco teórico sustenta el estudio empírico propuesto, centrado en estudiantes quiteños entre septiembre de 2025 y enero 2026, para cuantificar la relación inversa entre el uso de redes sociales y comportamientos de aprendizaje. Al priorizar variables específicas, se genera conocimiento que equilibre el potencial adictivo de plataformas con la promoción de autorregulación, contribuyendo a intervenciones prácticas en entornos educativos ecuatorianos dominados por la tecnología digital.

V. Variables o Dimensiones

El presente estudio aborda dos variables principales de análisis. La primera variable corresponde al uso de redes sociales, la cual desde la teoría de Sahin (2018) se puede medir a través de la autopercepción para determinar la adicción de estudiantes al uso de redes sociales mediante la Escala SMAS-SF. Esta escala está constituida por 4 dimensiones específicas que evalúa diferentes aspectos de la dependencia digital.

La primera dimensión es de Satisfacción/tolerancia, en donde se agrupa ítems que describen el placer y gratificación en el uso de redes sociales; esta dimensión está arraigada con la motivación intrínseca de conectarse y el sentido de la satisfacción que genera la tolerancia y lleva al usuario a un uso frecuente y

prolongado de las plataformas(Cabero-Almenara et al., 2020).

La segunda dimensión, se denomina Problemas, en donde se agrupa ítems que representan las consecuencias negativas derivadas del uso de redes sociales. Estos problemas pueden manifestarse en distintos ámbitos académicos, familiares o personales; dificultado la gestión de tiempo. Es una dimensión en donde se captura el impacto adverso que puede tener el uso excesivo de redes sociales, permitiéndonos identificar comportamiento que trascienden la simple preferencias por el uso hasta convertirse en problemas. (Cabero-Almenara et al., 2020).

La tercera dimensión se denomina obsesión por estar informado y agrupa ítems que reflejan la necesidad constante de estar al tanto de novedades, noticias o publicaciones en redes social. Esta dimensión pone el ojo en componentes cognitivos de la adicción, donde el usuario siente la inquietud o ansiedad por perderse información relevante si no se mantiene contactado. (Cabero-Almenara et al., 2020).

La cuarta y última dimensión se denomina necesidad/obsesión de estar conectado, que agrupa ítems que expresan el deseo urgente e incontrolable de permanecer conectado a las redes sociales. Esta dimensión destaca el componente conductual y emocional de la adicción. Es decir, la urgencia por revisar notificación, la incapacidad percibía de desconcertarse y el malestar cuando no se está en línea. A diferencia de la obsesión por estar informado, que se centra en contenido, esta dimensión se enfoca en la compulsión por la conexión misma, lo cual evidencia una forma intensa de dependencia digital. (Cabero-Almenara et al., 2020)

La segunda variable corresponde a los hábitos de estudio, los cuales desde Álvarez Gonzáles y Fernández Valentín (2015) se establece como prácticas sistemáticas que inciden directamente en el proceso de aprendizaje y están constituidos por 7 dimensiones evaluadas mediante el Cuestionario CHTE. Estas dimensiones son multidimensionales y permiten diagnosticar aspectos específicos del comportamiento estudiantil.

La primera dimensión evalúa actitud general del estudiante hacia el estudio, entendida como la predisposición, interés, motivación y valoración personal del estudio como actividad. Incluye reactivos que exploran si el alumno disfruta, se siente motivado o muestra interés por estudiar, así como su predisposición para enfrentarse a tareas académicas. Esta dimensión es crucial, ya que una actitud positiva hacia el estudio favorece una mayor implicación cognitiva y emocional en las actividades académicas (Álvarez González & Fernández Valentín, 2015).

La segunda dimensión mide las condiciones físicas y ambientales del espacio en el que el estudiante realiza en sus actividades estudiantiles. Esta escala considera aspectos como la iluminación, el ruido, la ergonomía y la disponibilidad de recursos adecuados para estudiar. Un entorno apropiado facilita la concentración y rendimiento, mientras que un lugar inadecuado puede interferir negativamente en el proceso de adquisición de conocimientos (Álvarez González & Fernández Valentín, 2015).

La tercera dimensión se refiere al estado físico del alumno y las condiciones personales que pueden influir en su capacidad para estudiar. Incluye indicadores relacionados con la salud física, el descanso, la alimentación y el nivel de energía general del estudiante. Un buen estado físico contribuye a la eficacia en el estudio, ya que permite mantener atención y esfuerzo sostenido durante más tiempo (Álvarez González & Fernández Valentín, 2015).

La cuarta dimensión llamada Plan de Trabajo se centra en la planificación y estructuración del tiempo de estudio. Esta escala evalúa si el alumno organiza su tiempo de forma eficiente, distribuye las materias según sus prioridades y dificultades, estableciendo un programa de estudio que contemple tiempos adecuados para cada asignatura. La planificación es una habilidad metacognitiva importante que favorece un uso más eficaz del tiempo y mejora el rendimiento académico (Álvarez González & Fernández Valentín, 2015).

La quinta dimensión llamada Técnicas de estudio aborda el conocimiento y uso de técnicas específicas de estudio. Dentro de esta dimensión se evalúa si el estudiante aplica estrategias de aprendizaje eficaces como subrayado, resumen, esquema, organización de ideas y revisión sistemática del contenido. Tener dominio de técnicas de estudio apropiadas influye directamente en la calidad y duración del aprendizaje (Álvarez González & Fernández Valentín, 2015).

La sexta dimensión denominada exámenes y ejercicios se refiere a la preparación y afrontamiento de exámenes y ejercicios académicos. Aquí se explora si el alumno aplica tácticas eficaces para prepararse antes de una evaluación, gestiona adecuadamente el tiempo durante una prueba y utiliza estrategias de repaso o práctica para consolidar conocimientos. Esta dimensión es esencial para evaluar cómo se desempeña el estudiante en situaciones de evaluación formal (Álvarez González & Fernández Valentín, 2015).

La última dimensión llamada Trabajos evalúa las competencias y hábitos que

el alumno aplica al elaborar trabajos académicos. Incluye aspectos como la planificación, búsqueda de información, organización del contenido, redacción y presentación del trabajo. Esta dimensión permite identificar fortalezas o dificultades específicas relacionadas con tareas de producción y comunicación escrita en contextos educativos (Álvarez González & Fernández Valentín, 2015).

VI. Hipótesis o Supuestos

- Los adolescentes de 15 a 17 años de una unidad educativa fiscomisional de Quito presentan niveles medios-altos de uso problemático de redes sociales, medidos mediante la Escala SMAS-SF, que cumplen con los estándares de validez y confiabilidad establecidos para su aplicación en población estudiantil.
- Los hábitos de estudio de los adolescentes de la población de estudio, evaluados a través de CHTE, con perfiles mixtos en donde haya fortalezas en técnicas de estudio, pero debilidades en planificación de tiempo y condiciones ambientales.
- Se encontrará una correlación negativa inversa significativa entre los puntajes de SMAS-SF y CHTE en adolescentes entre 15 a 17 años durante el periodo académico septiembre 2025-enero 2026, donde mayor adicción a redes sociales predice hábitos de estudio medios eficaces.

VII. Marco Metodológico

Tipo de Estudio

La presente investigación se registró dentro del enfoque cuantitativo, puesto que se guio en la recolección de datos y su respectivo análisis para describir y establecer relaciones entre las variables: uso de redes sociales y hábitos de estudio. Según Santander (2017), los estudios cuantitativos permiten una mediación objetiva de los fenómenos, a través de la recolección de datos numéricos y el uso de análisis estadísticos.

Diseño de investigación

El diseño fue no experimental de tipo transversal, ya que no se ha manipulado las variables deliberadamente y se recolectaron los datos en un solo momento. De acuerdo con Hernández Sampieri, Fernández y Baptista (2014), en los estudios no experimentales, “el investigador no tiene control directo sobre las variables independientes, debido a que éstas ya ocurrieron o porque son inherentes no

manipulables”.

Tipo de Investigación

El alcance fue descriptivo-correlacional, ya que se pretendió describir los niveles de uso de redes sociales y los hábitos de estudio, así como establecer una relación entre ambas variables. Hernández et al. (2014) indican que los estudios correlacionales analizan el grado de asociación entre dos o más variables en una población específica.

Instrumentos

Se utilizó un total de 5 instrumentos que ayudaron a resolver la pregunta de la presente investigación, entre estos se encuentran:

SMAS-SF: Social Media Addiction Scale – Student Form

La SMAS-SF es una escala de autorreporte diseñada para identificar el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes. Según Şahin (2018) el instrumento está compuesta por 29 ítems en formato Likert de 5 puntos y se organiza en cuatro factores: tolerancia virtual, comunicación virtual problema virtual e información virtual, dando la oportunidad de estimar la intensidad de conductas problemáticas asociadas al uso de redes sociales. Dentro de las puntuaciones, la escala se interpreta de modo que puntajes más altos reflejan mayor nivel de adicción percibida.

Ficha Técnica SMAS-SF

Tabla 1

Aspecto	Descripción
Nombre Completo	Social Meia Addiction Scale – Student Form (SMAS-SF)
Autor y Año	Cengiz Şahin, 2018
Número de Ítems	29 ítems
Tipo de escala	Likert de 5 puntos (1= Totalmente en desacuerdo a 5= Totalmente de acuerdo)
Dimensiones/Factores	<ol style="list-style-type: none"> 1. Satisfacción por estar conectado a Redes Sociales (S) 2. Problemas (P) 3. Obsesión por estar informado (O) 4. Necesidad/Obsesión de estar conectado (N)
Alfa de Cronbach	0.93(escala total), 0.81-0.86 (subfactores)
Puntos de Corte	Puntajes altos (>media +1 – 2DE) indican riesgo de adicción
Interpretación niveles	<ul style="list-style-type: none"> - Bajo: Uso controlado - Medio: Uso moderado - Alto: Adicción Probable
Población objetivo	Adolescentes de (12-22 años)

Cuestionario “CHTE: Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio”

El CHTE se describe como un instrumento que diagnostica factores individuales y grupales que inciden en el estudio y que se puede orientar en el diseño de estrategias de intervención para fortalecer dimensiones específicas (Velos y Zambrano, 2024). Se la aplica de forma individual o colectiva, y está orientada a un aproximado de estudiantes de 10 a 18 años, con una finalidad de evaluar 7 áreas: actitud hacia el estudio, lugar del estudio, estado físico, plan de trabajo, técnicas de estudio, exámenes y ejercicios, y trabajos (Pizzie & Kraemer, 2023).

Ficha Técnica CHTE

Tabla 2

Aspecto	Descripción
Nombre Completo	Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE)
Autor y Año	Manuel Álvarez González y Rafael Fernández Valentín (TEA Ediciones, 1990/2002)
Número de Ítems	56 ítems
Tipo de escala	Dicotomía (Sí/No) principalmente; auto corregibles
Dimensiones/Factores	<ol style="list-style-type: none"> 1. Actitud General ante el Estudio (AC) 2. Lugar de Estudio (LU) 3. Estado Físico (SF) 4. Plan de Trabajo (PL) 5. Técnicas de Estudio (TE) 6. Exámenes y Ejercicios (EX) 7. Trabajos (TR)
Alfa de Cronbach	0.70-0.85 por subescalas
Puntos de Corte	8-10; percentiles o normas locales para bajo/medio/alto
Interpretación niveles	<ul style="list-style-type: none"> - Bajo: Hábitos deficientes - Medio: Aceptable - Alto: Hábitos óptimos
Población objetivo	Estudiantes primaria-bachillerato (10-18 años)
Tiempo de Aplicación	30 minutos

Nota: Veloz, J. E. M., & Zambrano, D. P. J. (2024) y Pizzie, R. G., & Kraemer, D. J. M. (2023).

Ficha Sociodemográfica

Según Arias (2022) la ficha sociodemográfica es instrumento que se ha utilizado para caracterizar a la muestra y controlar variables contextuales que pueden influir en los resultados, Incluyendo información como la edad, sexo, curso/nivel educativo, entre otros. Estos aspectos del entorno son importantes ya que representan una variación que puede afectar

Consentimiento Informado

El consentimiento informado fue importante ya que garantizó decisiones dentro de la ética, dado como derecho de las personas tener conocimientos como un proceso de comunicación, garantizando una información de riesgos y beneficios (Shah et al., 2024).

Por otro lado, dentro de contextos de niños, niñas y adolescentes fue importante dado que la ley ampara a menores de edad y considerándoles como

sujetos vulnerables es importante que su representante legal de la autorización para el inicio de cualquier proceso con su representando, con constancia de una firma en un documento con peso legal.

Asentimiento Informado

Según Hein et al. (2015) se ha entendido como la aceptación afirmativa de un menor de edad para participar, dentro de un proceso información y decisión adaptado a sus capacidades, sin embargo, quien tiene el rol formal de dar el consentimiento siempre será legalmente su representante legal.

Consideraciones Éticas

El desarrollo de esta investigación se rige por los lineamientos éticos establecidos por la American Psychological Association (APA). Estos protocolos contemplan la aplicación del consentimiento informado y la garantía de confidencialidad respecto a los datos personales de los participantes. Se comunicará a los voluntarios los propósitos del estudio, asegurando el tratamiento anónimo de la información y su uso exclusivo para fines académicos vinculados al proyecto. Se proporcionará todos los detalles pertinentes para que los sujetos decidan su participación de forma libre y voluntaria. Adicionalmente, se observarán los principios de beneficencia y no maleficencia, buscando promover el bienestar de los involucrados y prevenir cualquier perjuicio. En concordancia con el principio de justicia, se asegurará un trato equitativo para todos los participantes, libre de discriminación y con total respeto a su dignidad y derechos.

VIII. Población y Muestra

La población total que ha participado fue de 104 estudiantes de 3ro de Bachillerato de 15 a 17 años de una unidad educativa fiscomisional de Quito. La muestra se seleccionó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia o intencional, que consiste en seleccionar a los participantes que cumplan criterios previamente establecidos, sin que todos los elementos de la población tengan la misma probabilidad de ser seleccionados. Según SanPiero (2013), este tipo de muestreo se caracteriza por seleccionar casos accesibles y disponibles que cumplen con las condiciones requeridas.

IX. Descripción de los datos producidos

Análisis Descriptivo

Primero, se calcularán estadísticos univariados: frecuencias, porcentajes, medias, medianas, desviación estándar y rangos para variables sociodemográficas y principales, es decir las variables. Se generarán tablas para visualizar distribución.

Análisis Interferencial

Segundo, se aplicará coeficiente Pearson para correlación entre el uso de redes sociales (SMAS-SF, total) y Hábitos de Estudio (CHTE, total/subáreas). Nivel significancia $\alpha= 0.05$, bilateral.

Software y Reporte

Se usará SPSS v.27 para la generación de cálculos, con tablas resumen, matriz correlacional y gráficos. Análisis por subgrupos (sexo, edad).

Se obtuvo autorización para ingresar a la unidad educativa, mediante comunicado oficial se recolectaron los consentimientos informados firmados por los padres o representantes legales. Posteriormente, se presentó a los estudiantes un formulario en Google Forms, mediante un QR podían ingresar al mismo, que inicio con un asentimiento informado, seguido de una ficha sociodemográfica.

En el formulario se aplicaron secuencialmente el SMAS-SF y el CHTE. La aplicación se realizó de forma colectiva y anónima, garantizando confidencialidad conforme a los lineamientos de la American Psychological Association (APA).

Los datos recolectados se trasladaron a una hoja de cálculo Excel para su codificación inicial y luego se proyectaron al software SPSS versión 27, donde se programaron las variables y se recodificaron los resultados para su interpretación visual mediante tablas, gráficos y análisis estadísticos.

X. Presentación de los Resultados Descriptivos

En esta sección se presentan los gráficos sociodemográficos y estadísticos de los resultados descriptivos obtenidos mediante los instrumentos SMAS-SF y CHTE, lo que permitirá una comprensión clara de los niveles de uso de redes sociales y hábitos de estudio en la población sociodemográfica de adolescentes de 3ro de Bachillerato de una unidad educativa fiscomisional de Quito.

Gráfico 1

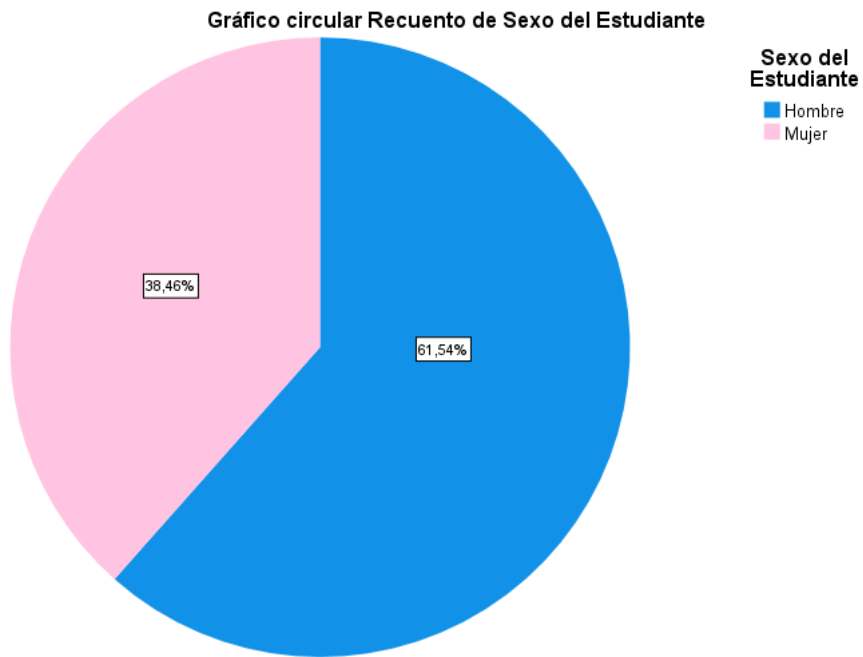


Gráfico 2

Gráfico 3

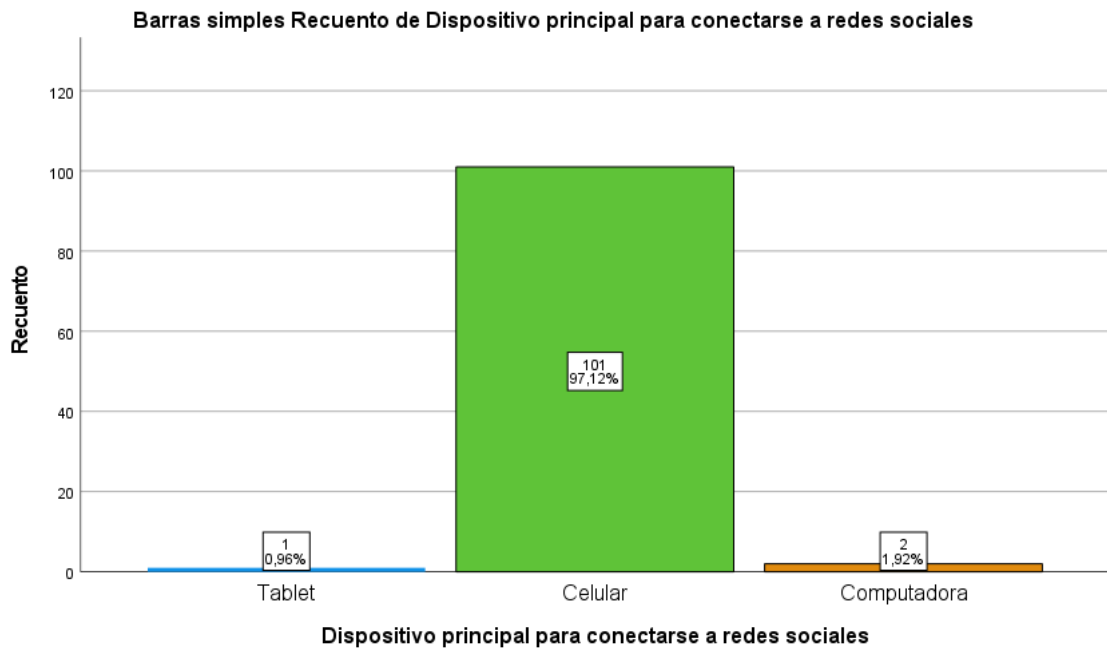


Gráfico 4

Gráfico circular Recuento de ¿Cuánto tiempo diario hace uso a redes sociales?

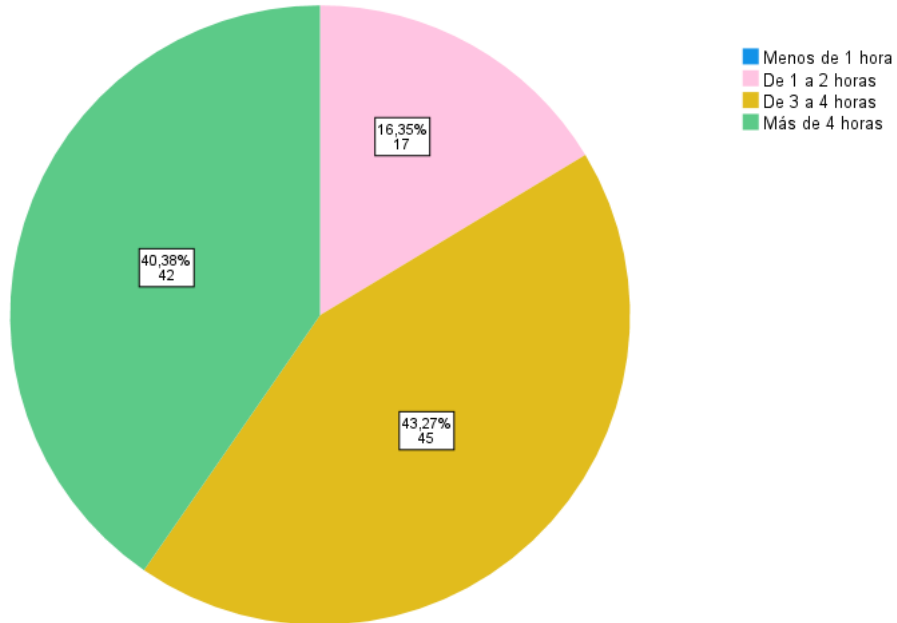
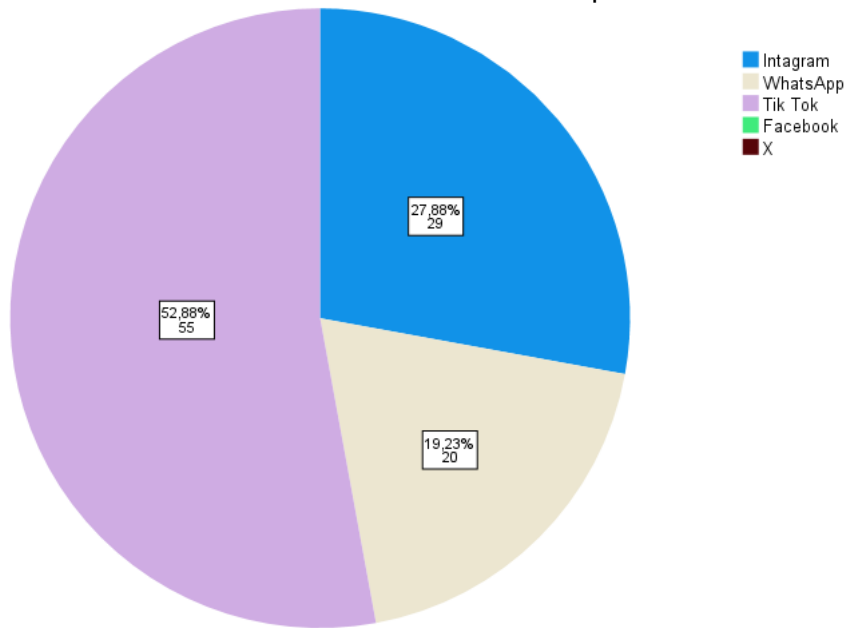


Gráfico 5

Gráfico circular Recuento de Red social que más utiliza



SMAS-SF

Tabla 3

TOTAL, DE REDES SOCIALES

	N	%
Uso Controlado	20	19,2%
Uso Moderado	75	72,1%
Uso Problemático	9	8,7%

Tabla 4

Estadísticos

TOTAL DE REDES SOCIALES

Válido	104	
Perdidos	0	
Media	19.2	Uso Controlado

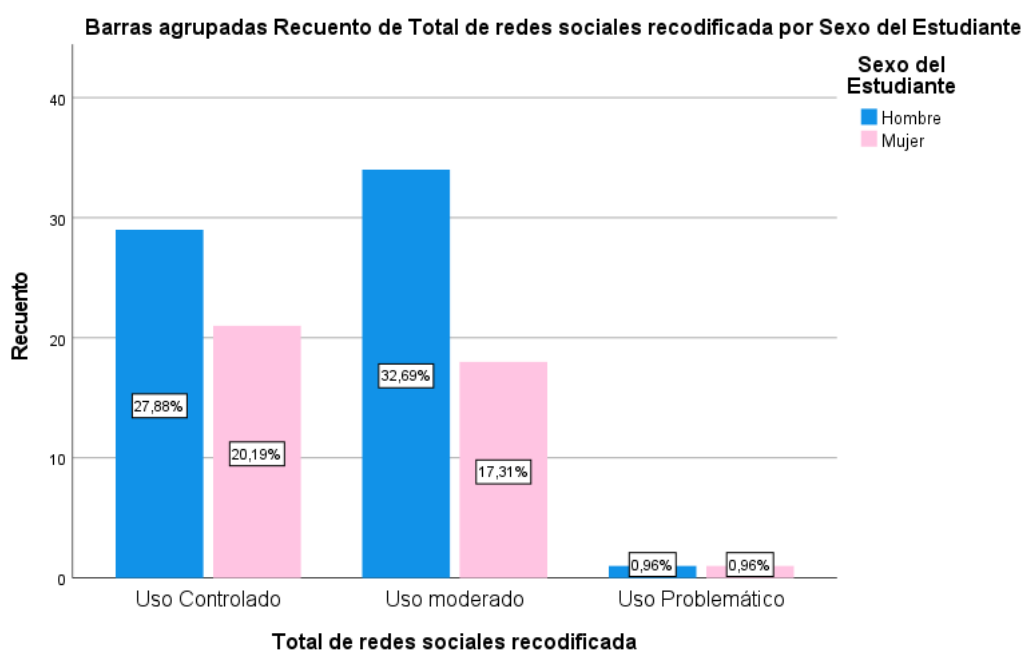
Tabla 5

Informe

Total del Test de Adicción a Redes Sociales

Sexo del Estudiante	Media	N	Interpretación
Hombre	77,6094	64	Uso Moderado de Redes Sociales
Mujer	72,9500	40	Uso Moderado de Redes Sociales
Total	75,8173	104	Uso Moderado de Redes Sociales

Gráfico 6



CHTE

Tabla 6

Estadísticos

	AC	LU	ES	PL	TE	EX	TR
Válido	104	104	104	104	104	104	104
Perdidos	0	0	0	0	0	0	0
Media	64,0385	70,0962	53,2212	48,1731	61,7692	71,3462	53,2212
	Estudiantes con aspectos a mejorar	Estudiante Promedio	Estudiantes con aspectos a mejorar	Estudiantes con aspectos a mejorar	Estudiantes con aspectos a mejorar	Estudiante Promedio	Estudiantes con aspectos a mejorar

Tabla 7

Informe

Sexo del Estudiante		Percentil Actitud general ante el estudio	Percentil Lugar de estudio	Percentil Estado Físico	Percentil Plan de trabajo	Percentil Técnicas de estudio	Percentil Exámenes y ejercicios	Percentil Trabajos
Hombre	Media	63,7500	68,1250	53,1250	52,5000	59,6406	68,7500	55,2344
	N	64	64	64	64	64	64	64
	% de suma total	61,3%	59,8%	61,4%	67,1%	59,4%	59,3%	63,9%
Mujer	Media	64,5000	73,2500	53,3750	41,2500	65,1750	75,5000	50,0000
	N	40	40	40	40	40	40	40
	% de suma total	38,7%	40,2%	38,6%	32,9%	40,6%	40,7%	36,1%
Total	Media	64,0385	70,0962	53,2212	48,1731	61,7692	71,3462	53,2212
	N	104	104	104	104	104	104	104

Gráfico 7

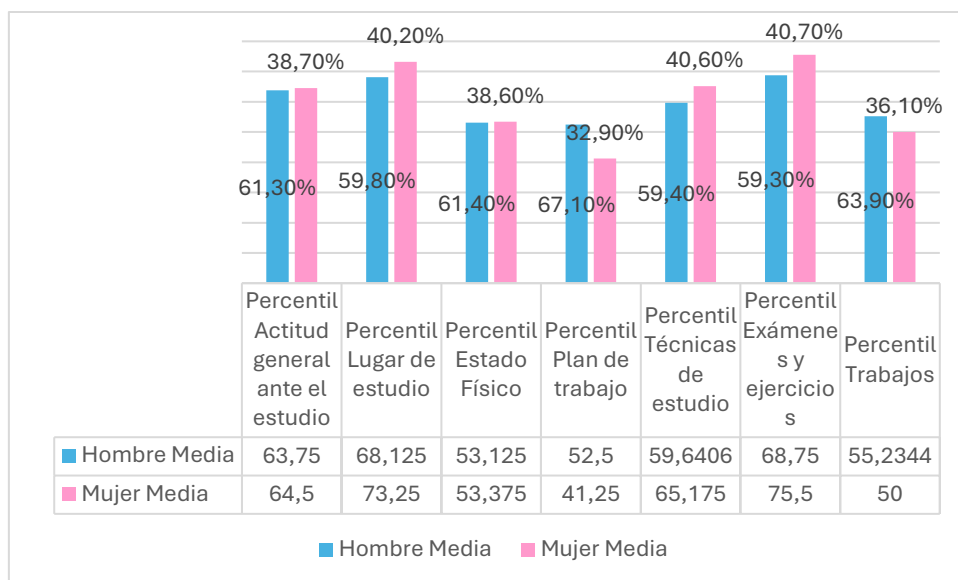


Gráfico 8

Barras agrupadas Porcentaje de Percentil Actitud general ante el estudio RECODIFICADA por Sexo del Estudiante

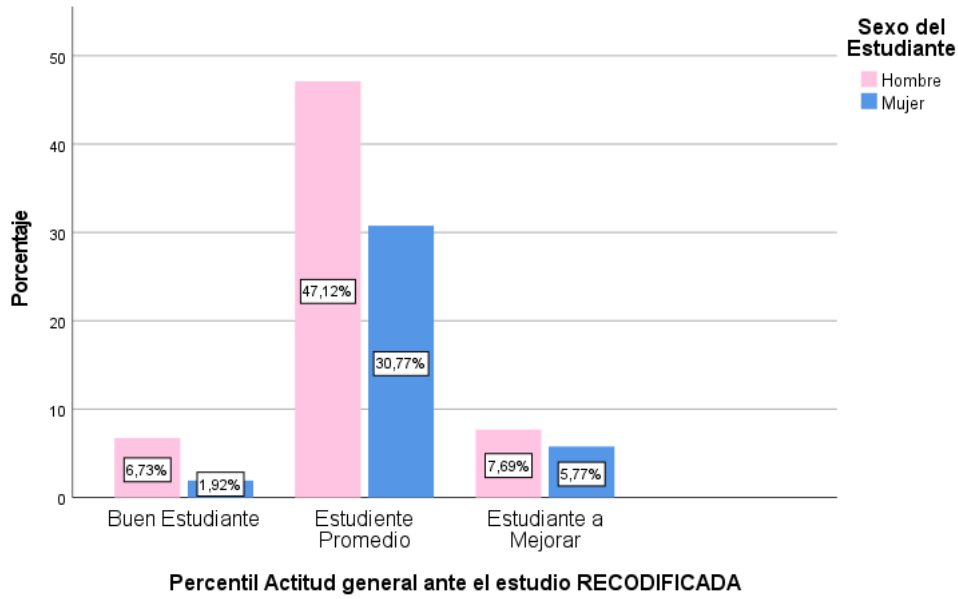


Gráfico 9

Barras agrupadas Porcentaje de Percentil Lugar de estudio RECODIFICADA por Sexo del Estudiante

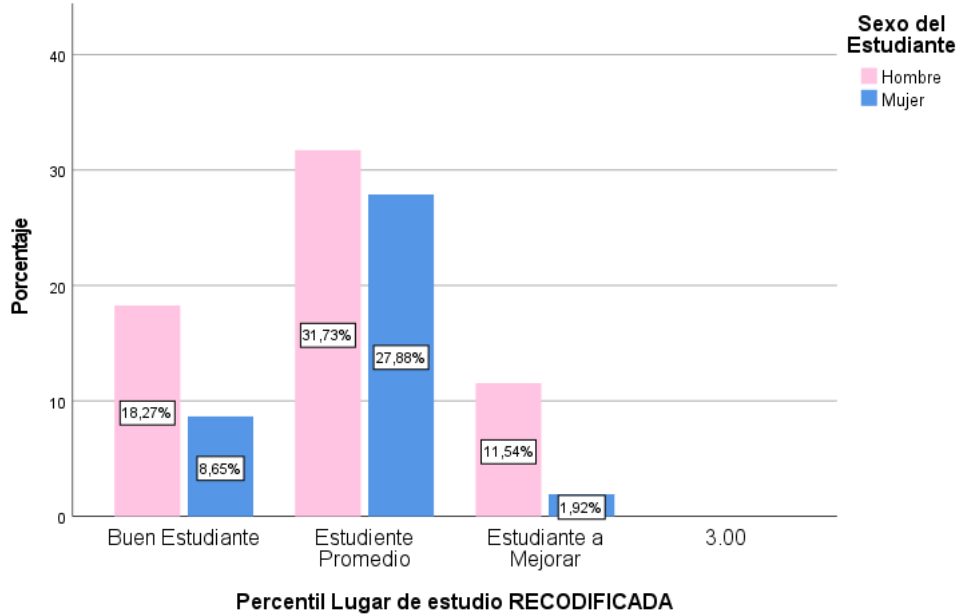


Gráfico 10

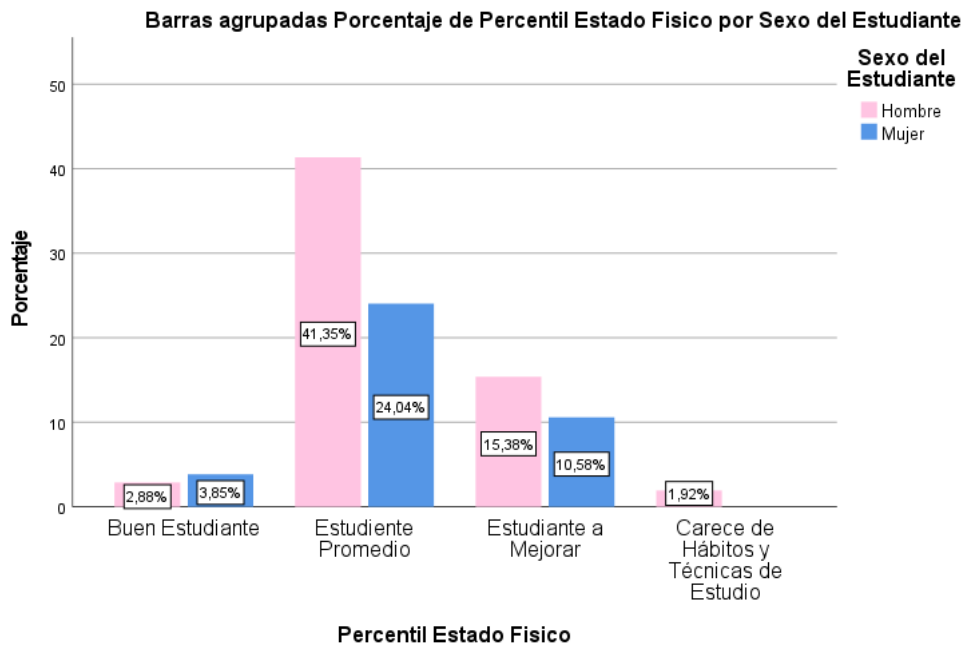


Gráfico 11

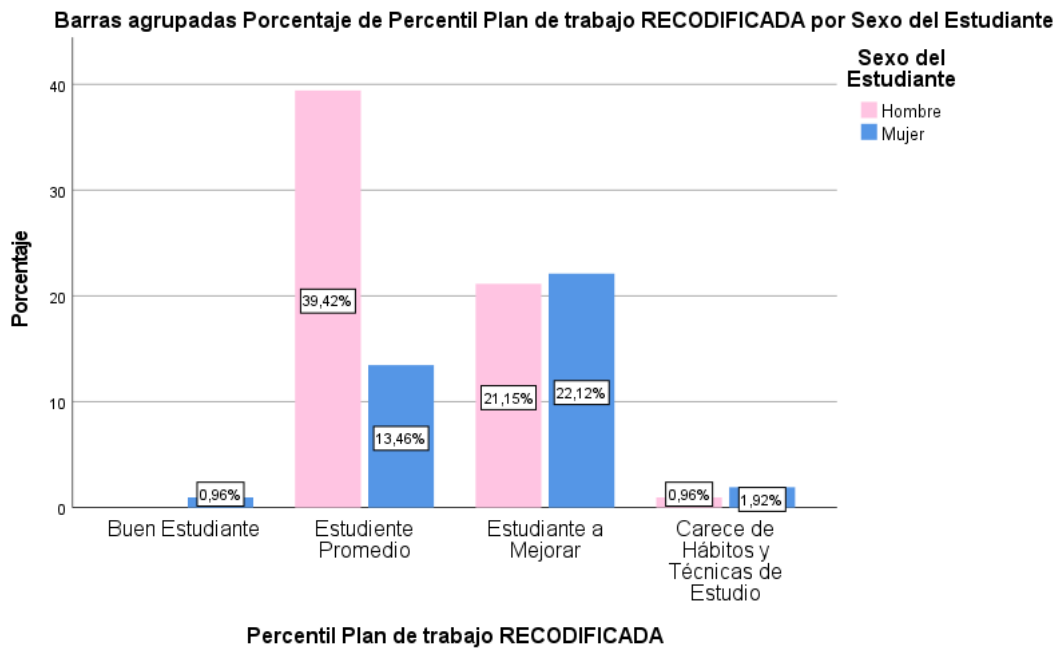


Gráfico 12

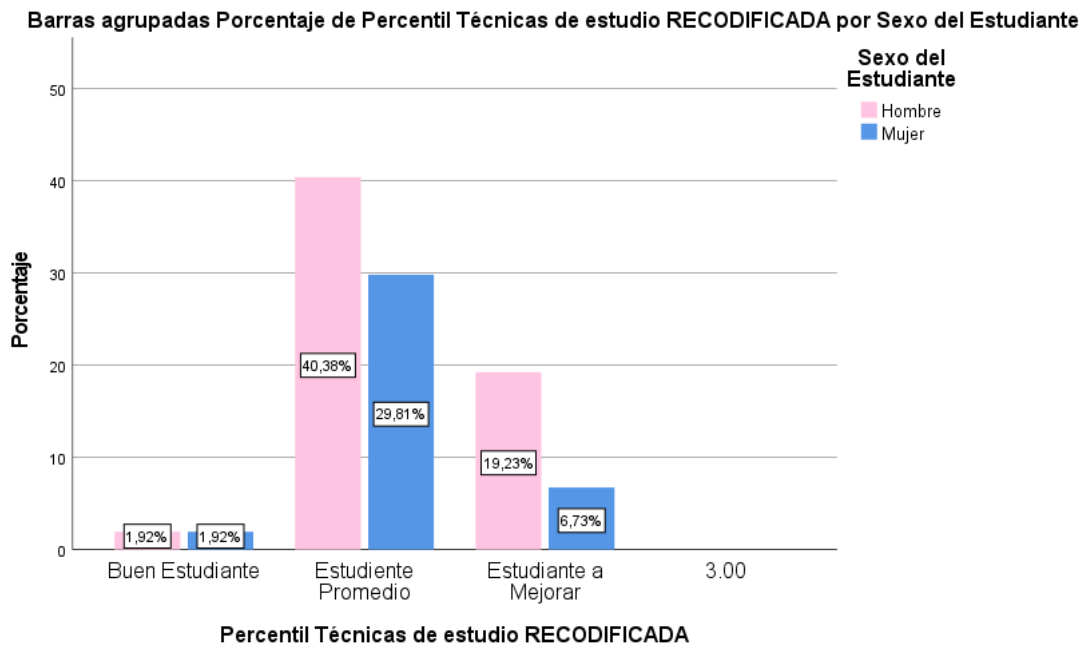


Gráfico 13

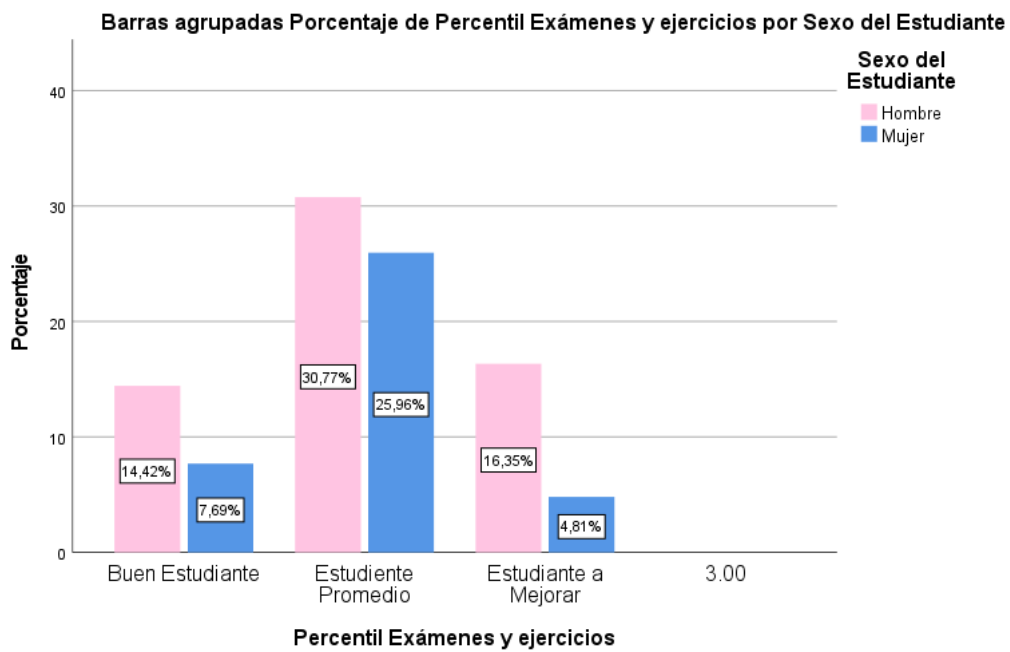
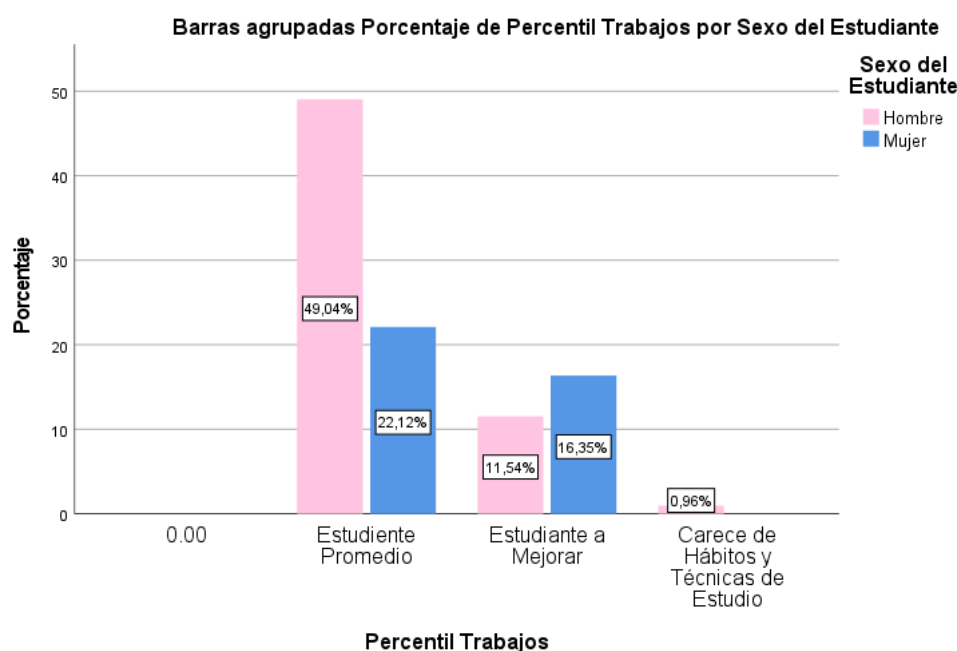


Gráfico 14



Correlación

Tabla 8

Correlaciones

		Percentil Actitud general ante el estudio	Percentil Lugar de estudio	Percentil Estado Físico	Percentil Plan de trabajo	Percentil Técnicas de estudio	Percentil Exámenes y ejercicios	Percentil Trabajos
Total del Test de Adicción a Redes Sociales	Correlación de Pearson	-,310**	-,411**	-,049	-,006	-,289**	-,211*	-,007
	Sig. (bilateral)	,001	,000	,623	,952	,003	,032	,942
	N	104	104	104	104	104	104	104

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

XI. Análisis de los Resultados

Este análisis descriptivo y correlacional examina la relación entre el uso de redes sociales y los hábitos y técnicas de estudio, donde hay población predominante masculina. A través de instrumentos como el SMAS-SF y CHTE; en este apartado se analizará las tablas y graficas de la anterior sección y su descripción analítica de los resultados en base a población y sexo, en donde primero se redactará los datos sociodemográficos, después se describirá redes sociales, luego hábitos de estudio y finalizando la correlación, todo según sus dimensiones exceptuando a redes sociales

por la construcción del propio test que evalúa el total y sus dimensiones son teóricas.

Respecto a la composición por sexo de la muestra, la [Gráfico 1](#) evidencia una mayor participación de estudiantes masculino, quienes representan el 64.54% (64 individuos), en comparación con el 38.46% (40 individuos) correspondiente al sexo femenino. Esta distribución demográfica establece la base para el análisis de las variables subsiguientes, permitiendo identificar un perfil predominante masculino en el grupo de estudio.

En cuanto a la distribución etaria presentada en la [Gráfico 2](#), se observa una marcada homogeneidad en la población estudiantil. La gran mayoría de los participantes se sitúa en los 17 años de edad, abarcando el 98.08% de la muestra (102 estudiantes), mientras que una fracción minoritaria corresponde al 1.92% ((2 estudiantes) refiere tener 16 años, lo que indica un grupo etario altamente concentrado en la etapa final de la adolescencia media.

Sobre el acceso a la tecnología, la [Gráfico 3](#) permite identificar el predominio absoluto del teléfono celular como el dispositivo de mayor uso entre los jóvenes, con una frecuencia del 97.12%. En contraste, el empleo de otros dispositivos electrónicos es marginal, registrándose apenas un 1.92% para computadores y un 0.95 para tabletas, lo cual subraya la importancia de la movilidad y la portabilidad en el consumo digital de los estudiantes.

En relación con la intensidad del consumo mediático, la [Gráfico 4](#) detalla el tiempo diario de permanencia en plataformas digitales. Se destaca que la totalidad de los estudiantes dedica al menos una hora diaria a estas redes sociales; específicamente, el 43.27% permanece conectado entre 3 y 4 horas, seguido de un 40.38% que supera las 4 horas de uso diario. El 16.65% restante se ubica en un rango de 1 a 2 horas, confirmando una tendencia generalizada hacia el uso de estos espacios.

Finalmente, la [Gráfico 5](#) analiza la preferencia de los usuarios respecto a las plataformas digitales de interacción. Se observa que Tik Tok es la red social predominante con un 52.88% de preferencia, seguida de Instagram (27.88%) y WhatsApp (19.23%). Resulta significativo que ninguna de las personas encuestadas refirió un uso relevante de redes tradicionales como Facebook o X (Twitter), evidenciando un cambio generacional en los hábitos de consumo y la búsqueda de contenidos de forma visual dinámico.

Análisis de Variables

SMAS-SF

La [Tabla 3](#) muestra una distribución de los niveles de uso de redes sociales en la población estudiada. Se evidencia que la mayoría de los adolescentes presentan un uso moderado de redes sociales, esto corresponde al 72.1% (75 estudiantes), lo que indica una presencia constante de estas plataformas en la vida cotidiana de los estudiantes sin que, en la mayoría de los casos, se manifiesten conductas claramente adictivas. Sin embargo, un 8.7% (9 estudiantes) se ubica en la categoría de uso problemático, lo cual representa un grupo de riesgo potencial en el que el uso de redes sociales podría estar interfiriendo con el funcionamiento académico y personal. Por último, el 19.2% (20 estudiantes) presentan un uso controlado de redes sociales, reflejando una adecuada autorregulación en el consumo de redes sociales.

La [Tabla 4](#) presenta los estadísticos descriptivos del puntaje total de Redes Sociales (SMAS-SF), este instrumento se califica con valores mínimos de 29 y máximos de 145 interpretados según categorías, en donde se observan una media-promedio de 75.81 valor que se ubica dentro del rango de uso controlado-moderado de redes sociales. Este resultado confirma la tendencia general identificada en la tabla anterior, sugiriendo que, en términos globales, la muestra mantiene un uso frecuente pero relativamente regulado de las redes sociales. La ausencia de datos perdidos (N= 104) refuerza la consistencia de la información y permite una interpretación confiable del comportamiento digital de los estudiantes evaluados.

El [Gráfico 5](#) representada por la distribución agrupada por sexo del total del Redes Sociales, donde se nos indica que existe un predominio de 45.15% de uso moderado de redes sociales por hombres y un 26.92% por mujeres, dando mayor uso moderado por el sexo masculino que femenino. Así mismo en la categoría Uso controlado de redes sociales existe un predominio masculino que femenino, en donde el 10.58% es masculino y el 8.65% femenino. Por último, en la categoría Uso problemático de redes sociales pasa lo mismo con el 5.77% masculino y un 2.88% femenino.

CHTE

La [Tabla 5](#) presentan los resultados descriptivos de las dimensiones de hábitos y técnicas de estudio, expresados en percentiles según el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) de Álvarez Gonzales y Fernández Valentín (2015). Estos valores calculados sobre una escala percentil máxima de 100, clasifica el perfil de los estudiantes. Las dimensiones Lugar de Estudio con un resultado en la población promedio de 70.09, Exámenes y Ejercicios con un promedio en la

población de 71.34 se ubican en la categoría de Estudiantes Promedio, indicando condiciones relativamente adecuadas para el estudio y un afrontamiento aceptable de las evaluaciones académicas. Las dimensiones Actitud ante el estudio con un promedio de resultados de 64.04, Estado Físico con resultados de 53.22, Plan de Trabajo con promedios en resultados de 48.17, Técnicas de Estudio con 64.79 y Trabajos con un promedio de 53.22 se encuentran en la interpretación percentil interpretativa de Estudiantes con aspectos a mejorar, predominando en la mayoría de la población estudiada. Estos resultados destacan la necesidad de estrategias psicoeducativas focalizadas en planificación y condiciones físicas.

Para la tabla 6 se analiza la distribución de promedios por dimensiones del CHTE por sexos masculinos y femeninos. Es así como en la dimensión Actitud General se tiene una media de 63.75 (61.3%) equivalente a estudiantes promedio en población masculina y en población femenina tenemos una media de 64.50 (38.7%) de igual forma esto equivale a estudiantes promedio. En la dimensión Lugar de estudio con una media en el sexo masculino de un promedio de 68.12 (59.8%) dando una interpretación de estudiantes promedio, y en la población femenina da un promedio de 73.25 (40.2%) con una interpretación de estudiantes promedio. En la dimensión de Estado Físico la población masculina da un promedio de 53.12 (51.4%) con una interpretación de estudiantes promedio y en la población femenina un promedio de 53.37% (38.6%) con una interpretación de estudiantes promedio. En la dimensión Plan de Trabajo la población masculina tiene un promedio de 52.50 (41.25%) con una interpretación de estudiante promedio y la población femenina de 41.25 (32.9%) con una interpretación de estudiante promedio. En la dimensión Técnicas de Estudio la población masculina refiere de promedio un 59.64 (59.4%) con una interpretación de estudiante promedio y la población femenina de 59.64 (59.4%) con una interpretación de estudiantes promedio y la población femenina de 41.25 (32.9%) se interpreta con estudiantes con aspectos a mejorar. En la dimensión Exámenes y Ejercicios la población masculina con un promedio de 68.75 (59.3%) con una interpretación de estudiantes promedio y en la población femenina hay un promedio de 75.50 (40.7%) que representa estudiantes promedio. Por último en la dimensión Trabajos en la población masculina 55.23 (63.9%) que representa a estudiantes promedio y la población femenina con un promedio de 50 (36.1%) equivale a estudiantes promedio.

En el Grafico 6 se analiza la distribución por dimensiones dependiendo por

sexo de igual forma que la anterior en donde se observa que en dimensiones Actitud General ante el estudio, Lugar de Estudio y Exámenes y Ejercicios tenemos puntajes por media más altos y en dimensiones Estado Físico, Plan de Trabajo, Técnicas de Estudio y Trabajos son los medios y bajos por media de los resultados.

El [Gráfico 6](#) analiza la dimensión de Actitud General ante el estudio en donde se hace con interpretación de 4 categorías interpretadas por sexo. Es así como existe un mayor índice en Estudiantes promedio, con 47.12% de población masculina y 30.77% de población femenina. Consiguiente en la categoría de Aspectos por mejorar existe predominancia masculina con 7.69% y femenino con 5.77%. Después en la categoría Buen estudiante el resultado indica un 6.73% masculinos y 1.92% femenino. Por último, no existe resultados en la categoría en la que se indique que los estudiantes carecen de hábitos y técnicas de estudio.

En el [Gráfico 7](#) indica la dimensión Lugar de Estudio donde de igual forma se hace el análisis por sexo y por categorías de interpretación del CHTE en donde hay mayores resultados en Estudiantes promedio respecto a su lugar en donde realizan actividades académicas, los resultados indican que 31.73% de la población es masculina con mayor índice y el 27.88% femenina. En la siguiente categoría nombrada Buen estudiante, se indica que el 18.27% es masculino y el 8.65% femenino. Próximo a este en la categoría Aspectos a mejorar da resultados de 11.54% de población masculina y 1.92% femenina. Por último, no se indican resultados estadísticos a describir en la categoría donde los estudiantes carezcan de hábitos y técnicas de estudio.

En el [Gráfico 8](#) se analiza la dimensión Estado Físico escolar de igual forma existe mayor predominio en la categoría Estudiantes Promedio, donde el 41.35% es población masculina y el 24.04% es femenina. A la siguiente categoría Aspectos por mejorar del estudiante un 15.38% es masculina y el 10.58% es población femenina. En la categoría de Buen estudiante se habla de un 2.88% masculino y 3.85% femenino. Finalizando en la última categoría nombrada Carecen de Hábitos y Técnicas de estudio solo se refleja población masculina de 1.92%.

En el [Gráfico 9](#) se observa la dimensión Plan de Trabajo, en sus categorías de interpretación, existe mayor población que se sitúen en Estudiantes Promedio con un 39.42% masculino y 13.46% femenino. En la categoría Aspectos a mejorar del estudiante hay un 22.12% de población femenina y 21.15% masculino; siendo la única categoría con mayor índice femenino que masculino. En la categoría en donde

estudiantes Carecen de Hábitos y Técnicas de estudio con 0.96% masculino y 1.92% femenino. Por último, en la categoría de Buen Estudiante solo existe población femenina de 0.96% al igual que la población masculina de la categoría en donde estudiantes carezcan de hábitos y técnicas de estudio.

En el [Gráfico 10](#) se analiza la dimensión Técnicas de Estudio en donde existe mayor población en la categoría de interpretación Estudiantes Promedios con 30.77% masculino y 25.96% femenino. En la categoría de Aspectos por Mejorar existe mayor población masculina con 16.35% y femenina menor con 4.81%. En la categoría de Buenos estudiantes hay 14.52% masculinos y 7.89% femeninos. Por último, en la categoría en donde estudiantes carezcan de hábitos y técnicas de estudio no existe población que refiera esta categoría.

En el [Gráfico 11](#) se analiza la dimensión ejercicios y exámenes de igual forma se analiza las categorías interpretativas en donde Estudiantes Promedios dentro de esta dimensión refleja 30.77% masculino y 25.96% femenino. En la categoría Aspectos a Mejorar hay 16.35% masculino y 4.81% femenino. En la categoría Buen estudiante 14.42% masculino y 7.89% femenino. Por último, en la categoría en donde estudiantes carezcan de hábitos y técnicas de estudio no existe población que refiera esta categoría.

En el [Gráfico 12](#) en la dimensión Trabajos en la categoría interpretativa Estudiante Promedio existe 49.04% masculino y 22.12% femenino. En la categoría Aspectos a mejorar un 11.54% masculino y 16.35% femenino. En la categoría donde estudiantes Carecen de Hábitos y Técnicas de estudio refleja 0.96% masculino y no hay población femenina. Por último, en la categoría Buen Estudiante no hay resultados de la población dentro de esta categoría.

Correlación

La tabla 8 correlaciona el Total del Test de Adicción a Redes Sociales con los Percentiles de las Dimensiones del CHTE. A continuación, se presenta, por cada dimensión de hábitos de estudio, la correlación del Pearson (r) y una interpretación:

Actitud general ante el estudio

Tenemos un $r = -0.310$. Aquí se entiende que existe una correlación negativa moderada. A mayor puntaje en adicción a redes sociales, menor actitud positiva hacia el estudio. Esto sugiere que el vínculo emocional-motivacional con el estudio se debilita en quienes presentan mayor afectación por redes sociales.

Lugar de estudio

Tenemos $r = -0.411$. La correlación negativa es la más fuerte observada. Los estudiantes con mayor tendencia a la adicción a redes sociales tienden a reportar peores condiciones o menor aprovechamiento del espacio físico para estudiar. Puede indicar asociación entre entornos poco estructurados y uso intensivo de dispositivos.

Estado Físico

Tenemos $r = -0.049$. Aquí, no hay correlación significativa entre adicción a redes sociales u estado físico medido. En esta muestra, las variaciones en salud/energía parecen independientes del puntaje SMAS-SF Total.

Plan de Trabajo

Tenemos $r = -0.006$. Una ausencia de relación estadística. Sorprende dada la hipótesis teórica; en esta muestra la capacidad de planificación no aparece asociada linealmente con el Total SMAS-SF, lo que puede deberse a variabilidad en cómo los estudiantes compensan el tiempo.

Técnicas de Estudio

Tenemos $r = -0.289$. La correlación negativa pequeña-moderada. Mayor adicción se asocia con menor uso o dominio de técnicas de estudio, lo que es coherente con la hipótesis de que las redes desplacen prácticas de estudio profundas.

Exámenes y Ejercicios

Tenemos $r = -0.221$. La correlación es negativa pequeña pero no significativa. Un mayor puntaje del SMAS-SF se vincula a peor desempeño/estrategias frente a evaluaciones; el efecto es real pero la magnitud moderada-baja.

Trabajos académicos

Tenemos $r = -0.007$. No existe una asociación significativa entre adicción total a redes y la dimensión “Trabajos” en esta muestra; la elaboración de trabajo parece relativamente independiente del nivel global de adicción medido por el SMAS-SF.

En general las correlaciones significativas son negativas, lo que indica que mayores niveles de adicción a redes sociales se asocian con peores resultados en varias dimensiones clave de los hábitos de estudio. La naturaleza correlacional impide inferir causalidad.

XII. Interpretación de los Resultados

Los resultados de los análisis estadísticos descriptivo e inferencial indican una correlación negativa significativa entre el uso de redes sociales (SMAS-SF) y los

hábitos de estudio (CHTE), confirmando la relación inversa propuesta en el marco teórico del estudio.

La correlación negativa significativa entre el uso de redes sociales (SMAS-SF) y Lugar de estudio ($r = -0.411$) representan el vínculo más robusto del estudio, confirmado que adolescentes con mayor puntuación en adicción digital reportan entornos físicos subóptimos (iluminación deficiente, ruido, falta de recursos). Esta relación se fundamenta en la teoría de la sociedad red de Castells (2000) donde la conexión constante difumina barreras espaciales entre ocio y aprendizaje, promoviendo multitareas que impiden estructurar espacios dedicados, como documentan Asanov et al. (2021) en estudiantes ecuatorianos durante cuarentena con desplazamiento temporal no escolar.

Para Actitud General ante el presente estudio ($r = -0.310$), la asociación moderada valida la evitación conductual descrita por Chávez Mendía y Proaño Pilliza (2021) en adolescentes quiteños, donde la Satisfacción de SMAS-SF compite con la motivación intrínseca, debilitando el interés por tareas demandadas. Steinberg (2010) explica esta vulnerabilidad por la asincronía adolescente, priorizando gratificaciones inmediatas como redes sociales sobre predisposiciones positivas, pese a que el 77.9% de la muestra mantiene actitudes promedio.

La dimensión Técnicas de estudio ($r = -0.289$) evidencia fragmentación atencional por Obsesión informativa del SMAS-SF, interrumpiendo resúmenes y esquemas que exigen atención sostenida, según Álvarez González y Fernández Valentín (2015). Gaikwad y Patil (2025) reportan patrones similares en universitarios, donde repeticiones digitales fragmentadas reducen retención profunda, como clasifica Mondragón Albarrán et al. (2017), afectando estrategias activas en esta muestra mayoritariamente masculina (64.5%).

En Exámenes y ejercicios ($r = -0.211$), la correlación moderada vincula Problemas del SMAS-SF con conflictos temporales en preparación evaluativa, alineada con las investigaciones de Ostaíza Chávez y Loo Slamon (2024) sobre hábitos deficientes y bajo rendimiento ecuatoriano. Lorenzo-Rumbo et al. (2024) modulan por género, explicando variabilidad en repaso y gestión temporal durante pruebas donde la muestra identifica debilidades pese a exposición de más de 3 horas diarias (Branch, 2025).

La ausencia de correlación en Estado Físico ($r = -0.049$) indica independencia biológica del SMAS-SF, contrastando estudios globales pero coherente con Cabero-

Almenara et al. (2020), donde dimensiones digitales impactan más conductual que fisiológico en no clínicos. Factores como sueño o alimentación responden a variables familiares o hábitos autónomos, no mediadas directamente por Satisfacción u Obsesión en esta población fiscomisional.

El Plan de trabajo carece de significancia ($r = -0.006$), cuestionando a Zimmerman (2002) sobre distractores en autorregulación, ya que compensaciones metacognitivas locales mitigan planificaciones pese a uso moderado (50%). Soto y Rocha (2020) explican esta resiliencia por habilidades innatas en estudiantes promedio, diferenciándose de procrastinación generalizada en Chávez Mendía y Proaño Pilliza (2024).

Finalmente, Trabajos no correlaciona ($r = -0.007$), justificado por autonomía relativa con 71.2% estudiantes promedio cumpliendo pese a digitalización, per-Andrade-Vargas et al. (2021). Tareas escritas dependen más de competencias innatas que interrupciones constantes, contrastando con Flores Mejía et al. (2024) sobre aprendizaje informal dual, pero alineado con uso funcional en entornos contextuales.

El predominio de uso controlado de redes sociales con mínima adicción problemática corrobora autorregulación en contextos escolares, diferenciándose de cuarentenas masivas como nos describe Asanov et al. (2021) y enriqueciendo el marco teórico local de Veloz y Zambrano (2024).

Dado que la correlación negativa más robusta se presenta entre el uso de redes sociales y el Lugar de Estudio, se recomienda que las instituciones educativas incorporen talleres orientados a la gestión consciente de las redes sociales y a la educación del espacio físico para el aprendizaje. Estas intervenciones deben tener un enfoque a la reducción del tiempo de uso de redes sociales durante el estudio, estableciendo horarios fijos y creación de ambientes con condiciones óptimas para tareas académicas, fortaleciendo así los hábitos de estudio.

Por otro lado considerando las correlaciones moderadas encontradas en Actitud General, Técnicas de Estudio y Exámenes y ejercicios, se sugiere promover estrategias pedagógicas centradas en la atención sostenida, la motivación intrínseca y la planificación evaluativa. Programas de entramiento en técnicas como en la elaboración de resúmenes, esquemas, estudio distributivo y simulacros de exámenes que les permitan a los estudiantes mitigar las consecuencias del déficit atencional asociada con el uso de redes sociales, especialmente en población con uso moderado de las plataformas digitales, reforzando un equilibrio funcional en estas y su

desempeño académico.

XIII. Conclusiones

- Se confirma que los adolescentes de una unidad educativa fiscomisional de Quito presentan niveles medios-altos de uso problemático de redes sociales medidos mediante la Escala SMAS-SF, cumpliendo con estándares psicométricos de validez y confiabilidad, con predominio en dimensiones Satisfacción/Tolerancia (98.1% uso moderado/controlado).
- Los hábitos de estudio evaluados por el CHTE muestran perfiles mixtos con fortalezas en Técnicas de estudio, pero debilidades significativas en Plan de Trabajo (43.3% por mejorar) y condiciones ambientales, validando la capacidad diagnóstica del instrumento en población estudiantil.
- Se confirma la correlación negativa significativa entre el SMAS-SF y CHTE, particularmente en dimensiones clave: Lugar de estudio ($r = -0.411$), Actitud General ($r = -0.310$), Técnicas ($r = -0.289$) y Exámenes ($r = -0.211$), demostrando que mayor adicción digital predice hábitos de estudio menos eficaces durante el periodo académico septiembre 2025-enero 2026.
- El diseño transversal impide inferir causalidad, limitando conclusiones sobre si el uso digital causa déficit o viceversa, con posible sesgo de autopercepción en instrumentos autorreportados.
- La muestra no probabilística reduce generalizaciones más allá de unidad fiscomisionales de Quito, ignorando variabilidad socioeconómica o análisis específicos de plataformas más allá de datos generales como plataforma más usada.
- Ausencia de controles longitudinales o multimétodo, limita profundidad en mediadores como género o tiempo real de pantalla.
- Implementar talleres psicoeducativos institucionales enfocados en optimizar Lugar de estudio y Técnicas, integrando “Zonas Libres de Digitales” y entrenamiento en autorregulación, dirigidos a estudiantes por mejorar.
- Capacitar docentes en monitoreo SMAS-SF para detección temprana de

Obsesión Informativa, promoviendo normas de convivencia con límites horarios.

- Involucrar familias en alfabetización digital familiar para reforzar Actitud General ante el Estudio, con apps de control parental adaptadas a adolescentes.
- Explorar causalidad mediante diseños longitudinales en múltiples instituciones, incorporando variables moderadoras como género y acceso socioeconómico para generalizar más allá de fiscomisional. Evaluar intervenciones experimentales (pre/post talleres anti-procastinación) midiendo impacto en correlaciones específicas, extendiendo a primaria y secundaria inferior. Integrar multimétodo con diarios ecológicos y medidores de pantalla para validar autopercepciones SMAS-SF contra uso real.

XIV. Referencias Bibliográficas:

- Allen, B., & Waterman, H. (2019, 21 de mayo). Etapas de la adolescencia. HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>
- Álvarez González, M., & Fernández Valentín, R. (2015). CHTE, cuestionario de hábitos y técnicas de estudio: Propuesta de un programa de métodos de estudio (5.ª ed. rev. y amp.). TEA.
- American Psychological Association. (2023). *APA dictionary of psychology: Educational psychology*. <https://dictionary.apa.org/educational-psychology>
- Andrade-Vargas, L., Iriarte-Solano, M., Rivera-Rogel, D., & Yunga-Godoy, D. (2021). Young people and social networks: Between the democratization of knowledge and digital inequality. *Comunicar*, 29(69), 85–95. <https://doi.org/10.3916/C69-2021-07>
- Arias, C. A. G. (2022, 19 de julio). Importancia de las encuestas y el perfil sociodemográfico. In Check S.A.S. <https://inchecksas.com/las-encuestas-y-el-perfil-sociodemografico/>
- Armaza Deza, J. F. (2023). O risco do uso excessivo das redes sociais por estudantes latinoamericanos. *SciELO Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>
- Asanov, I., Flores, F., McKenzie, D., Mensmann, M., & Schulte, M. (2021). Remote-learning, time-use, and mental health of Ecuadorian high-school students during the

- COVID-19 quarantine. *World Development*, 138, 105225.
<https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2020.105225>
- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., Koning, I. M., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2022). Validation of the Social Media Disorder Scale in adolescents. *Assessment*, 29(8), 1658–1675. <https://doi.org/10.1177/10731911211027232>
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (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>
- Branch. (2025, 8 de enero). Estadísticas de la situación digital de Ecuador en el 2024. Branch Agencia.
- Cabero-Almenara, J., Pérez-Díez de los Ríos, J. L., & Valencia-Ortiz, R. (2020). Escala para medir la adicción de estudiantes a las redes sociales. *Ciencia y Sociedad*, 27.
<https://doi.org/10.29101/crcs.v27i83.11834>
- Castells, M. (2000). *La sociedad red* (2.ª ed.). Alianza Editorial.
- Cerna, M. A., & Pavliushchenko, K. (2015). Influence of study habits on academic performance. *Higher Education Studies*, 5(4), 42–55.
<https://doi.org/10.5539/hes.v5n4p42>
- Chávez Mendía, P. E., & Proaño Pilliza, R. S. (2024). Relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes. Universidad Politécnica Salesiana.
- Corbin, J. A. (2025, 15 de diciembre). Los 10 tipos de redes sociales y sus características. *Psicología y Mente*.
- Dule, A., Abdu, Z., Hajure, M., Mohammedhussein, M., & Girma, M. (2023). Facebook addiction and academic performance. *PLOS ONE*, 18(2), e0280306.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280306>
- Flores Mejía, J. G., Bernal Vargas, M. G., & Velázquez Gatica, B. (2024). Uso de redes sociales como herramientas de aprendizaje informal. *Transdigital*, 5(9), e334.
<https://doi.org/10.56162/transdigital334>
- Fretel Quiroz, N. M., et al. (2024). Tendencias en el uso de redes sociales en estudiantes universitarios. *Revista InveCom*, 5(3), 1–7.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.14483740>
- Gaikwad, M. H., & Patil, D. A. (2025). Social media addiction and academic achievement. *JET Journal*. <https://doi.org/10.7492/hcyhx334>
- Gordón, P., Chango, J., & Marcillo, J. (2025). Relationship between selective attention and study habits. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 5.
<https://doi.org/10.56294/saludcyt20251623>

- Hein, I. M., et al. (2015). Informed consent instead of assent. *BMC Medical Ethics*, 16(1), 76. <https://doi.org/10.1186/s12910-015-0067-z>
- INEC. (s. f.). Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC). <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/tecnologias-de-la-informacion-y-comunicacion-tic/>
- Kadioglu, C., & Uzuntiryaki Kondakci, E. (2014). Learning strategies and goal orientations. *Eurasian Journal of Educational Research*, 14(56), 1–22.
- Kamalikhah, T., et al. (2021). Impacts of excessive use of social media on adolescents' health. *Middle East Journal of Rehabilitation and Health Studies*, 8(4). <https://doi.org/10.5812/mejrh.109561>
- Khanal, B., et al. (2021). Mathematics learning strategies. *SN Social Sciences*, 1(7). <https://doi.org/10.1007/s43545-021-00165-y>
- Lawanto, O., & Goodridge, W. H. (2012). Self-regulated learning strategies. *ASEE Annual Conference Proceedings*.
- Limas, S. J., & Vargas, G. (2020). Redes sociales como estrategia académica. *Educación y Educadores*, 23(4), 559–574. <https://doi.org/10.5294/edu.2020.23.4.1>
- Lorenzo-Rumbo, A., Giménez-Miralles, M., & Martín-Galán, M. (2024). Impacto de la adicción a redes sociales en rendimiento académico. *European Public & Social Innovation Review*, 10, 1–14. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-959>
- Machado, J. (2023, 28 de septiembre). En Ecuador, cuatro de cada 10 alumnos han enfrentado riesgos en Internet. *Primicias*.
- Molina Cusme, J. J., & Espinosa Cevallos, P. A. (2024). Influencia de las redes sociales en el rendimiento académico. *Bastcorp International Journal*, 3(1), 61–72.
- Mondragón Albarrán, C. M. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. *RIDE*, 20(2), 105–122.
- Monzón, N. S., et al. (2023). Reading habits of Ecuadorian university students. *Información, Cultura y Sociedad*, 48, 137–156.
- Naqvi, S., et al. (2023). Evaluation of study skills integration. *Journal of Teaching English for Specific and Academic Purposes*, 11(2), 473–484.
- ONTSI. (2023). Impacto del uso de internet y redes sociales en la salud mental.
- Ostaíza Chávez, M. D., & Loor Salmon, L. (2024). Los hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico. *ULEAM Bahía Magazine*, 5(9), 62–68. <https://doi.org/10.56124/ubm.v5i9.009>
- Paniora Marroquín, F. M., et al. (2021). Redes sociales y rendimiento académico. *Horizontes*, 5(21), 1444–1455. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i21.287>
- Pereira, R. B., et al. (2022). Social media use by adolescents in Brazil. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 46, e20220545.

- Pizzie, R. G., & Kraemer, D. J. M. (2023). Strategies for remediating math anxiety. *NPJ Science of Learning*, 8(1), 44.
- Quijije Ríos, M. A., & Loor Campozano, C. A. (2023). Redes sociales y rendimiento académico. *Revista Ciencia y Líderes*, 2(2), 28–35.
- Rosero, A. D., et al. (2022). Validación del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales. *Informes Psicológicos*, 22(2), 29–45.
- Sahin, C. (2018). Social media addiction scale–student form. *TOJET*, 17(1), 169–182.
- Sánchez De Mera, D., & Lázaro Cayuso, P. (2017). La adicción al WhatsApp en adolescentes. *Tendencias Pedagógicas*, 29, 121–134.
- Shah, P., et al. (2024). Informed consent. *StatPearls*.
- Soto, W., & Rocha, N. (2020). Hábitos de estudio y rendimiento académico. *Revista Innova Educación*, 2(3), 431–445.
- Steinberg, L. (2010). A dual systems model of adolescent risk-taking. *Developmental Psychobiology*, 52(3), 216–224. <https://doi.org/10.1002/dev.20445>
- Torre, L. de la. (2012). Las redes sociales: conceptos y teorías. *Consonancias*, 11(39).
- Torres Toapanta, S. M., et al. (2024). Distractores tecnológicos en comunicación oral. *Revista InveCom*, 5(3), 1–8.
- UNESCO. (2024). Un nuevo informe de la UNESCO advierte que las redes sociales afectan al bienestar.
- Veloz, J. E. M., & Zambrano, D. P. J. (2024). Estrategias para el desarrollo de hábitos de estudio. *Universidad Politécnica Salesiana*.
- World Health Organization. (2022). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2