

El Efecto De Las Redes Sociales En La Atención Y Su Incidencia En El Rendimiento Académico En Estudiantes

Monografía para optar por el título de Psicólogo

Cristian Alfredo Rodríguez Sacristán
ID: 861375

Director
Juan Carlos Valderrama Cárdenas

Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO
Rectoría Bogotá, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Programa de Psicología modalidad Distancia

Agosto 14, 2024

Resumen

Antecedentes: La actual interacción de los estudiantes con las redes sociales genera múltiples interrogantes sobre sus efectos en los procesos cognitivos, entre ellos la atención, y su repercusión en el rendimiento académico. El objetivo general de esta investigación se centró en describir el efecto del uso de las redes sociales sobre la atención y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes.

Métodos: Fue realizada una revisión narrativa de la literatura, compuesta por artículos científicos publicados a partir del año 2010, indexados en la base de datos Scopus. La búsqueda se hizo en inglés y español, y los artículos seleccionados cumplieron con criterios de inclusión relacionados con idioma, vínculo directo entre las variables estudiadas, año de publicación, entorno académico y pertinencia temática.

Resultados: Inicialmente se identificaron 109 artículos, de los cuales 56 fueron excluidos por acceso restringido. De los 53 restantes, 16 cumplieron los criterios para la revisión final. La mayoría de estos estudios provienen de China, Pakistán y Estados Unidos; con muestras variadas en edad, género y nivel educativo. Los hallazgos indican que la interacción con redes sociales afecta la atención, y esta influye directamente en el rendimiento académico.

Discusión: Existe una relación negativa entre el uso excesivo de las redes sociales, la atención y el rendimiento académico, evidenciada en efectos como distracción cognitiva y baja retención de información. No obstante, en contextos pedagógicos y controlados, pueden tener efectos positivos. Esta relación está mediada por factores como el contexto, la edad, el sexo, la crianza, la motivación y la cultura.

Palabras clave: Redes sociales, atención, rendimiento académico, procesos cognitivos.

Abstract

Background: Students' current interaction with social media raises many questions about its effects on cognitive processes, including attention, and its impact on academic performance. The overall objective of this research was to describe the effect of social media use on attention and its impact on students' academic performance.

Methods: A narrative review of the literature was conducted, consisting of scientific articles published since 2010 and indexed in the Scopus database. The search was conducted in English and Spanish, and the selected articles met inclusion criteria related to language, direct link between the variables studied, year of publication, academic setting, and thematic relevance.

Results: Initially, 109 articles were identified, of which 56 were excluded due to restricted access. Of the remaining 53, 16 met the criteria for the final review. Most of these studies come from China, Pakistan, and the United States, with samples varying in age, gender, and educational level. The findings indicate that interaction with social media affects attention, which directly influences academic performance.

Discussion: There is a negative relationship between excessive use of social media, attention, and academic performance, evidenced by effects such as cognitive distraction and poor information retention. However, in educational and controlled contexts, social media can have positive effects. This relationship is mediated by factors such as context, age, gender, upbringing, motivation, and culture.

Keywords: Social media, attention, academic performance, cognitive processes.

Contenido

Resumen	2
Abstract	3
Introducción	6
Planteamiento del problema	8
Justificación	9
Antecedentes teóricos	10
Objetivos.....	15
Objetivo General	15
Objetivos Específicos	15
Diseño Metodológico.....	15
Línea de investigación.....	15
Tipo de investigación.....	16
Metodología	16
Técnicas de recolección de información	16
Técnicas de análisis de información.....	17
Consideraciones éticas.....	18
Resultados y análisis.....	20
Conclusiones.....	32
Referencias	35



Lista de figuras

Tabla 1.....	20
Tabla 2.....	24
Tabla 3.....	26
Tabla 4.....	28

Lista de tablas

Figura 1	19
Figura 2	23

Introducción

En la actualidad, recientes avances tecnológicos y acontecimientos como la pandemia COVID-19, han provocado el extenso uso de las redes sociales en distintos aspectos de la vida cotidiana, especialmente en lo relacionado con el acceso, uso y dependencia de los medios digitales. Las plataformas digitales como medio para el entretenimiento, la comunicación, el aprendizaje, etc., tomaron un rol desmesurado alcanzando diversos ámbitos del quehacer humano: desde la comunicación interpersonal y el entretenimiento, hasta la educación y el aprendizaje formal.

Diferentes encuestas demuestran cómo últimamente ha aumentado el uso de los dispositivos móviles y el acceso a las plataformas de interacción virtual. Por ejemplo, en Reino Unido según el Communications Market Report (Ofcom, 2018), los usuarios entre las edades de 18 a 24 pasan un promedio de 211,56 minutos al día en sus celulares. En Estados Unidos, el 48 % de los jóvenes de entre 18 y 29 años manifiestan que nunca se desconectan del espacio digital (Turkle, 2017). En España los datos demuestran que los jóvenes entre los 18 y los 24 años pasan, promedio, 366 minutos al día en el celular (Rastreator, 2019). En Colombia, de acuerdo con el DANE (2022), en el 96,3% de los hogares al menos una persona posee un teléfono celular, de este porcentaje el 87,1% reportaron poseer teléfono celular inteligente (smartphone). Y en otra encuesta se reportó que los colombianos encuestados prefieren ver videos cortos (57%), tomar fotos (55%) y revisar redes sociales (54%) (Deloitte, 2020).

Particularmente en el ámbito académico, las redes sociales se han integrado a la vida cotidiana de los estudiantes como un medio para la interacción social, la formación académica y el acceso a diferentes contenidos. No obstante, esta interacción permanente con lo digital está dando lugar a múltiples interrogantes sobre sus efectos en los procesos cognitivos, entre ellos

la atención, y su repercusión en el rendimiento académico de los estudiantes, y en general, los nuevos retos que esto representa para la comunidad educativa. Por ejemplo, un estudio realizado con 219 adolescentes de básica secundaria en Buga (Valle del Cauca) encontró que el tiempo dedicado a estas herramientas está directamente relacionado con su rendimiento académico, generando un impacto en la motivación y el interés como en los logros escolares (Valencia, 2019).

Surgen en este contexto, diversas iniciativas para investigar el fenómeno sobre el uso intensivo y no regulado de plataformas como TikTok o Instagram que pueden estar interfiriendo en los procesos atencionales y el rendimiento académico de los alumnos (Muñoz et al., 2023). Es así como nació la iniciativa de indagar, a partir de la revisión teórica, la relación entre el uso de las redes sociales y la atención como un proceso cognitivo básico en el aprendizaje, y su posible efecto en el rendimiento académico de los estudiantes; entendiendo que la atención se ubica como un proceso cognitivo básico, y que su alteración puede inferir directamente en el aprendizaje. Es probable que la interacción de estas plataformas digitales con el entorno académico afecte el proceso atencional de los estudiantes e interfiera en la enseñanza y el rendimiento académico.

En este sentido, fue pertinente comprender cómo interactúan estos factores -atención, redes sociales y rendimiento académico- para poder aportar a la actual discusión y plantear estrategias educativas y psicológicas adecuadas. La particularidad de esta investigación está en la notable necesidad de comprender cómo estos factores se relacionan y de qué manera pueden abordarse para minimizar los posibles efectos negativos sobre el desarrollo académico de los estudiantes atendiendo principalmente el proceso cognitivo de la atención.

Para alcanzar los objetivos de la investigación se estableció una revisión bibliográfica de tipo narrativa, la cual permitió articular los hallazgos científicos recientes con la problemática

identificada. Particularmente, en lo concerniente a la investigación, esta revisión tuvo como objeto establecer la relación entre la teoría psicológica del proceso atencional y el contexto actual de las redes sociales en el marco de la tecnología, que afectan el rendimiento académico de los alumnos. La revisión bibliográfica aporta a la consolidación de un marco teórico sólido que pueda orientar futuras investigaciones e intervenciones.

Planteamiento del problema

Las plataformas de interacción virtual hacen parte del desarrollo cotidiano de la vida de los estudiantes, interactuando con diferentes aspectos de su desarrollo, generando interacciones en las herramientas disponibles, el entretenimiento y el acceso a la información. En el ámbito académico el uso excesivo de estos medios genera preocupaciones sobre su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes, como lo demuestran estudios como el de Muñoz et al, (2023), sobre el impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de los adolescentes. Se cree que la relación entre el uso de las redes sociales y el bajo rendimiento académico de los estudiantes esta mediada por la influencia sobre el proceso atencional. La exposición continua al contenido dinámico y breve, como el de TikTok e Instagram, afectan el desempeño académico en actividades escolares. Es probable que la atención se vea comprometida cuando los estudiantes están expuestos de manera continua al contenido que brindan estas plataformas y que en consecuencia se vea afectado el rendimiento académico (Muñoz et al., 2023).

Contextualmente, al parecer, este fenómeno no se restringe únicamente a un grupo poblacional en el entorno académico, sino que incide en cada una de las etapas escolares. Esto según la evidencia de estudios donde se analizaron variables similares (redes sociales y rendimiento académico) en diferentes etapas de desarrollo académico como adolescentes de

básica secundaria (Muñoz et al., 2023), y jóvenes y adultos en un contexto universitario (Aitken et al., 2024). La prolongada exposición al contenido digital en las redes sociales puede interferir en aspectos de la cognición como el deterioro de la memoria de trabajo y dificultades para inhibir respuestas motoras a diferentes estímulos (Aitken et al., 2024).

Pese al creciente interés por la influencia de las redes sociales en el entorno escolar, la literatura revisada presenta vacíos en torno a la relación específica entre redes sociales, atención y rendimiento académico en estudiantes. La mayoría de los estudios abordan estas variables de manera aislada o establecen vínculos entre solo dos de ellas, sin considerar su interdependencia. En atención a ello surgió la pregunta de investigación: ¿Cuál es el efecto del uso de las redes sociales sobre la atención y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes?

Justificación

La investigación se justificó por necesidad de describir y comprender cómo el uso no controlado de las redes sociales podría tener un efecto sobre un proceso cognitivo esencial como la atención, y cómo esta alteración puede incidir directamente en el rendimiento académico de los alumnos. Esto, en un contexto donde la facilidad para el acceso a dispositivos móviles y plataformas digitales es parte habitual del entorno académico en los diferentes niveles educativos. Fue necesario analizar la situación con detenimiento, como un factor decisivo para el avance oportuno en los procesos educativos.

Algunas razones para abordar este problema fueron: primero, reconociendo que la atención es una función cognitiva básica, clave en el desarrollo del aprendizaje (Machado-Bagué et al., 2021), se concluye que su debilitamiento podría comprometer el rendimiento académico y el alcance de las competencias estudiantiles. En segundo lugar, en la actualidad el uso de las

redes sociales puede ser un factor que modifique significativamente el proceso de aprendizaje y dinámica de estudio con factores como la multitarea mediática considerando su incidencia sobre el proceso atencional (Sina et al., 2023). Esto, claramente, representa un reto para las instituciones académicas.

Este trabajo permitió profundizar en la comprensión de la relación entre atención y redes sociales, una temática al parecer poco abordada, especialmente en un contexto educativo. La mayor parte de los estudios integran dos de las variables, pero poco han explorado cómo estas tres variables se correlacionan entre sí. De este modo, la investigación contribuye a llenar un vacío teórico, ofreciendo una revisión que analice e integre investigaciones recientes. Los resultados pueden resultar útiles para el desarrollo de estrategias dentro de las aulas proponiendo estrategias de intervención, prevención y acompañamiento que promuevan el uso asertivo de estos medios.

Antecedentes teóricos

La atención

Históricamente dentro del desarrollo de la psicología y disciplinas afines, la atención ha sido objeto de múltiples estudios y reflexiones que coinciden en describirla como un mecanismo complejo y multifacético, compuesto por distintos procesos y funciones interrelacionadas. Lejos de tratarse de una función aislada, la atención aparece como una actividad esencial para el funcionamiento global del sistema cognitivo, ya que posibilita ejecuciones como la recepción, selección, mantenimiento y procesamiento de la información. “La atención es la base de los procesos cognitivos que precisan una respuesta motriz para una actividad” (Machado-Bagué et al., 2021, p. 76), lo que evidencia su carácter instrumental en la ejecución de diversas tareas.

Desde la psicología cognitiva, se ha definido la atención como un “proceso psicológico básico e indispensable para el procesamiento de la información de cualquier modalidad y para la realización de cualquier actividad” (Londoño, 2009, p. 92). Para ello, se presenta también como “un proceso selectivo que nos permite priorizar la vasta cantidad de información recibida del medio, algunos aspectos de la información que nos llega, e ignorar otros menos relevantes” (Carboni y Barg, s.f., p. 92). Mediante este proceso integral se prioriza parte de la alta cantidad de información disponible en el medio y se ignoran los estímulos menos relevantes para que el individuo logre dar una respuesta asertiva externamente.

Por esta misma línea, en la revisión de literatura realizada por Vera y Mendoza (2024), se encontró que la atención permite que el individuo logre enfocarse en la información específica del entorno, filtrando aleatoriamente los estímulos que le son importantes. Un proceso esencial para la administración de la información en el cerebro y para producir respuestas adecuadas en función del contexto.

Cabe destacar que, modelos teóricos como el de Posner y Peterson (1990), explican la atención a través de tres redes principales: una de alerta o vigilancia, una red orientación, y una red ejecutiva. Cada una cumple una función específica en el procesamiento de la información, desde mantener el estado de conciencia hasta seleccionar y controlar cognitivamente los estímulos más relevantes para el individuo.

Atención y aprendizaje

Uno de los entornos donde destaca el rol de la atención, es en el ámbito educativo, ya que actúa como puerta de entrada al aprendizaje y condiciona el modo en que la información es recibida, procesada y almacenada. Diversos estudios empíricos han demostrado que existe una relación significativa entre la capacidad atencional de los estudiantes y su rendimiento

académico, aunque dicha relación puede variar dependiendo del tipo de atención evaluada, el nivel educativo y el contexto escolar.

Machado-Bagué et al. (2021), en su análisis teórico sobre la atención en educandos, demuestra que la atención está en la base de los procesos cognitivos básicos como la percepción y la memoria, los cuales se vinculan directamente al desarrollo del aprendizaje en los estudiantes. “El correcto funcionamiento de los procesos atencionales facilita el aprendizaje y, por ende, el rendimiento académico de los estudiantes” (Machado-Bagué et al., 2021, p. 76)

Al respecto, Ressel (2021) destaca que la atención, por su grado de implicación en funciones como la memoria, constituye uno de los procesos más importantes de la cognición humana, indispensable para la ejecución de funciones psicológicas y, en particular, del aprendizaje escolar. Su estudio concluyó que la atención es un componente predictivo y significativo del rendimiento escolar en niños y adolescentes; indicadores como el total de respuestas y aciertos fueron predictores del rendimiento en asignaturas tales como matemáticas, lengua, inglés y biología.

Por su parte, Pérez et al. (2009), analizaron la relación entre el nivel de atención plena y el rendimiento académico, encontrando que ciertos estilos de aprendizaje son más sensibles a los estímulos que afectan el foco atencional. Una gestión adecuada de este foco puede favorecer una mejora en los resultados académicos, lo cual manifiesta la relación entre la capacidad atencional y el desempeño académico, mediado por factores pedagógicos.

Atención, redes sociales y rendimiento académico

La relación entre las variables atención y redes sociales comienza a emerger como una preocupación creciente en los contextos académicos con adolescentes; sin embargo, en la búsqueda de la literatura científica, se identificó que existen pocos estudios que aborden directamente esta relación. Algunas aproximaciones recientes permiten establecer vínculos

cercanos entre el uso excesivo de las redes sociales y la disminución en la capacidad atencional. Por ejemplo, Valencia-Ortiz et al., (2021) señalan que, dentro de las consecuencias derivadas de la adicción a las redes sociales, se encuentran la tendencia a la multitarea, el cambio constante de actividad y la preferencia por el contenido audiovisual, lo que repercute “en la disminución en la capacidad de atención, en la concentración y en la dificultad de movilizar un pensamiento profundo” (p. 110). Este patrón de consumo puede intervenir en la atención sostenida, un elemento fundamental para el aprendizaje académico.

Se ve necesario dedicar aquí un espacio para comprender el concepto «media multitasking» como una de las principales consecuencias de la interacción desmesurada con las redes sociales y su probable consecuencia sobre el proceso atencional. El término hace referencia a la tendencia de alternar entre múltiples fuentes de información digital como aplicaciones, redes sociales y actividades académicas al mismo tiempo. Ocurre que las personas que practican el media multitasking de forma recurrente muestran una menor capacidad para filtrar estímulos irrelevantes, tanto del entorno como de la memoria, lo que se considera como una atención más dispersa. Este es un fenómeno que conlleva con mayor facilidad a la distracción, la reducción de la atención selectiva y provoca interferencias cognitivas que afectan negativamente el rendimiento académico (Ophir et al., 2009).

Este factor del media multitasking puede explicarse y tiene una relación congruente con la Teoría de la Carga Cognitiva propuesta por Sweller (1994) y ampliada en trabajos posteriores (Sweller et al., 2011). Según la teoría, el cerebro humano posee una memoria de trabajo con capacidad limitada, lo que se puede traducir en que tenemos la capacidad de manejar una cantidad reducida de información nueva a la vez. En el caso de que los estudiantes estén expuestos de forma constante a múltiples estímulos digitales simultáneos, se produce un aumento en la carga cognitiva extrínseca, relacionada con la forma en cómo se presenta el

contenido. La sobrecarga extrínseca desvía recursos mentales que podrían destinarse a la comprensión profunda y el desarrollo de procesos mentales como la construcción de esquemas y la consolidación del conocimiento en la memoria a largo plazo.

Por otro lado, el estudio adelantado por Giraldo-Luque y Fernández-Rovira (2020), desarrollan el término de “economía de la atención” en el contexto actual donde se evidencia, al parecer, una competencia por captar la atención del usuario dentro de la economía de la información. El estudio encontró un aumento en el tiempo de uso de las redes sociales, impulsado por algoritmos que explotan el sistema de recompensa cerebral. Esto genera una sobreexposición de estímulos que dificulta la concentración prolongada y potencia la distracción. En este contexto, se observa que la atención es un recurso limitado y altamente demandado, lo que podría generar tensión en la capacidad de los estudiantes para sostener el foco atencional en tareas escolares.

El análisis de los estudios precedentes potencia la idea de que el uso continuo y no regulado de redes sociales compromete los recursos atencionales, especialmente cuando se hayan en actividades que requieren alta concentración. Pérez et al. (2009), explican que la atención sostenida, al verse afectada por estímulos constantes e intermitentes, disminuye su eficacia en tareas prolongadas. Esta forma de atención, indispensable en el desarrollo de actividades académicas, es precisamente lo que más se ve afectado por el efecto multitarea y fragmentado que genera la interacción desmedida con las redes sociales. También, Resett (2021), plantea que el entorno digital introduce interferencias constantes en la atención voluntaria, y aunque su estudio no se centró exclusivamente en redes sociales, sí mostró que una baja capacidad atencional se relaciona con un bajo rendimiento académico.

Por lo anterior, se observa que la atención o proceso atencional se comprende como un mecanismo cognitivo activo, selectivo y regulador, que permite priorizar, sostener y organizar la

información que el individuo procesa, facilitando así el aprendizaje, la adaptación al entorno y la eficacia en la ejecución de tareas. La atención es un elemento esencial en el aprendizaje y, en consecuencia, un factor facilitador del rendimiento académico. Ésta puede verse alterada por el uso excesivo de las redes sociales y, en consecuencia, integradas estas variables, podría existir un efecto negativo sobre el rendimiento académico.

Objetivos

Objetivo General

Describir el efecto del uso de las redes sociales sobre la atención y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes a partir de la revisión narrativa de literatura científica.

Objetivos Específicos

- Identificar los principales efectos del uso de las redes sociales en la capacidad atencional de los estudiantes.
- Identificar los principales efectos del uso de las redes sociales sobre el rendimiento académico de los estudiantes.
- Determinar si los efectos del uso de las redes sociales sobre el proceso atencional inciden en el rendimiento académico de los estudiantes.

Diseño Metodológico

Línea de investigación

El objetivo de este trabajo fue analizar el efecto que tiene el uso de las redes sociales sobre los niveles de atención y cómo este impacto se refleja en el rendimiento académico de los estudiantes. Con este propósito, se desarrolló una revisión de la literatura sustentada en fuentes especializadas en la temática, lo que permitió construir un marco de análisis congruente y contextualizado. El trabajo sigue la línea de investigación del programa: “Comportamiento, cognición y desarrollo humano”.

Tipo de investigación

La investigación es de tipo cualitativa, como menciona Cueto (2020), ésta se define como un enfoque orientado a la producción de datos descriptivos, siendo de gran importancia para explorar fenómenos sociales complejos que no pueden ser completamente captados desde un enfoque cuantitativo. Este enfoque es pertinente en el campo de la psicología, ya que considera la perspectiva de los diferentes actores sociales frente a una temática específica y permite acceder a las experiencias subjetivas de los individuos a través de discursos, conductas y contextos socioculturales.

Metodología

En cuanto al diseño metodológico, se optó una revisión narrativa de la literatura, la cual es esencial para recopilar, analizar, sintetizar y discutir la información existente sobre un determinado tema. Ésta tiene como objetivo principal ofrecer una revisión general y crítica de lo que se ha publicado, sin seguir una metodología estrictamente sistemática. Este tipo de revisión es de enfoque amplio y flexible, permite seleccionar la literatura según los criterios establecidos por el autor, ofrece una actualización temática, permite detectar vacíos en la literatura y proporciona un marco general, muchas veces como antesala a futuras investigaciones. Su alcance es exploratorio, integrador y reflexivo, no necesariamente concluyente ni exhaustivo como ocurre en otro tipo de investigaciones (Fortich, 2013).

La relación entre los enfoques metodológicos (investigación cualitativa y revisión narrativa), conforman un marco sólido para atender de manera integral y rigurosa el estudio del fenómeno identificado, permitiendo una adecuada comprensión y análisis en el curso de la investigación.

Técnicas de recolección de información

En esta línea, se llevó a cabo una detallada búsqueda en la base de datos especializada: Scopus, debido a su amplia cobertura, calidad académica y rigor en los criterios de indexación.

Para la búsqueda y selección de la información se tuvieron en cuenta palabras relacionadas directamente con las variables de estudio definidas inicialmente. La revisión abarcó publicaciones disponibles desde el año 2010 hasta la fecha de la revisión, 26 de mayo de 2025. Se incluyeron únicamente artículos de acceso abierto, priorizando aquellos escritos en español e inglés.

Inicialmente, se aplicó una búsqueda utilizando el operador booleano con los siguientes términos: ("attention" AND "social network" AND "academic performance" AND "students"), lo que arrojó un total de 46 artículos. Con el fin de ampliar la cobertura de la literatura disponible en la base de datos, se realizó una segunda búsqueda más amplia con los términos: ("social media" OR "TikTok") AND ("attention" OR "sustained attention" OR "cognitive attention") AND ("academic performance" OR "academic achievement"). Esta búsqueda arrojó 109 resultados de los cuales 56 no estaban disponibles en acceso abierto. Se procedió a la revisión de los 53 artículos accesibles, seleccionando finalmente 16 tras un análisis detallado.

Para el proceso de revisión y selección de los artículos, se establecieron criterios de inclusión en los que se contempló publicaciones redactadas en español o inglés, con fecha de publicación a partir del año 2010. Se priorizaron estudios centrados en el contexto académico, tanto de enfoque cualitativo como cuantitativo, incluyendo las diferentes metodologías propias de cada tipo de investigación. Por otro lado, se excluyeron aquellos artículos escritos en idiomas diferentes a los establecidos, publicados antes de 2010, así como artículos de opinión o aquellos enfocados en disciplinas ajenas al ámbito educativo, como la medicina.

Técnicas de análisis de información

La revisión fue llevada a cabo por un único revisor. Para seleccionar las publicaciones se revisaron previamente los títulos y resúmenes con el propósito de comprobar el grado de adecuación al fenómeno de estudio. Tras seleccionar las primeras fuentes (19), se elaboró una

matriz de análisis en la que sistematizaron los siguientes datos de cada artículo: autor y año, título, resumen, país, revista, palabras clave, objetivo, tipo de estudio, población y muestra, instrumentos de evaluación y hallazgos. Finalmente, se hizo una última revisión sobre la matriz quedando con 16 artículos para el análisis de los resultados.

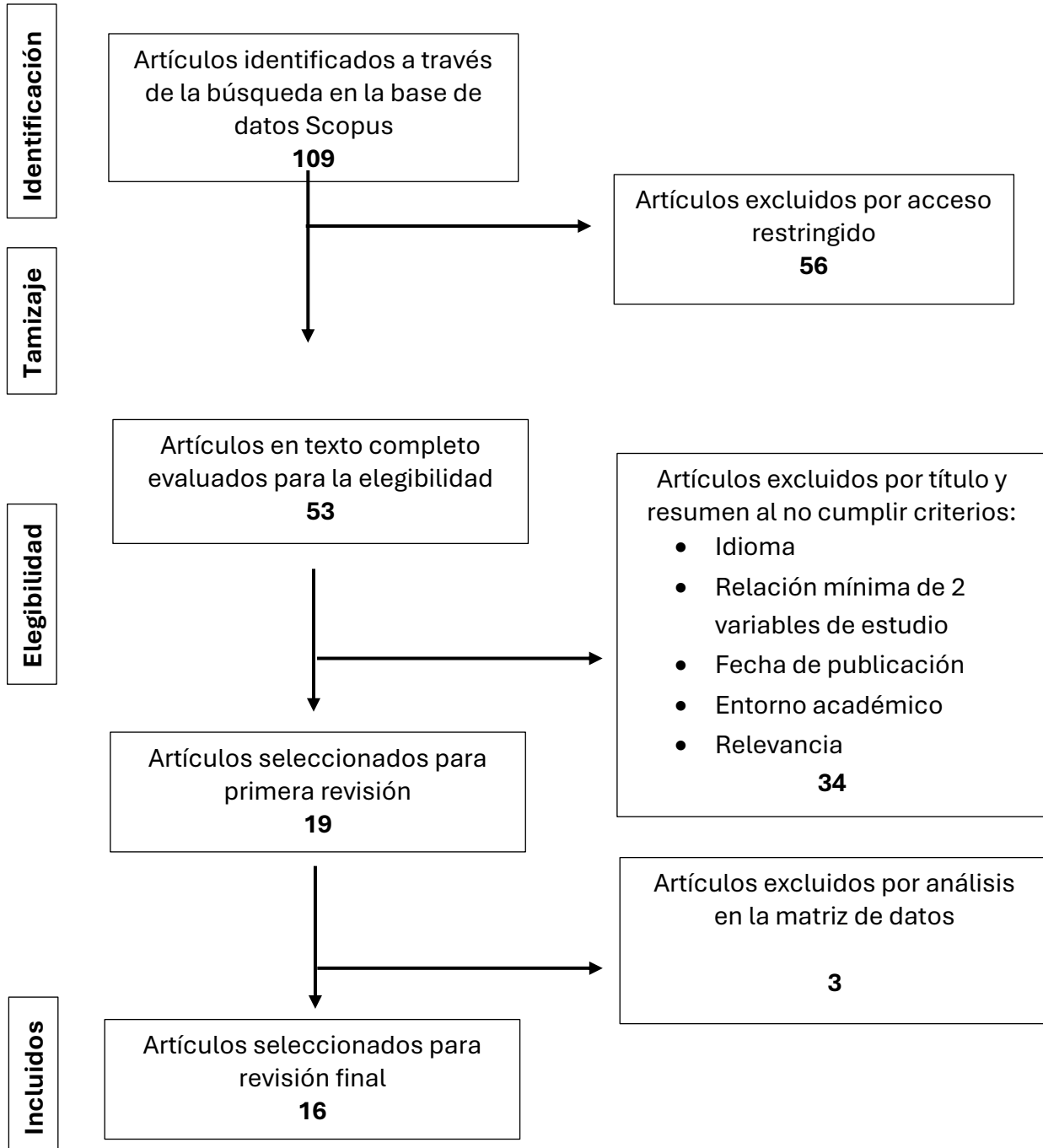
En el curso de la investigación, el análisis de los artículos revisados y recopilados en la matriz de datos permitió alcanzar hallazgos relevantes, los cuales fueron abordados mediante una discusión detallada. Este proceso favoreció una comprensión profunda de la información analizada, lo que dio lugar a conclusiones significativas y propuestas aplicables. La integración de estos resultados no solo aporta al conocimiento ya existente, sino que también impulsa futuras investigaciones.

Consideraciones éticas

Por último, en el desarrollo de la investigación se observaron principios éticos fundamentales para garantizar la integridad, responsabilidad y cuidado en el manejo de la información y el conocimiento. Se aseguró la correcta citación de las fuentes evitando el plagio textual, de ideas o paráfrasis sin atribución, lo cual es fundamental para la honestidad académica. La búsqueda sistemática de la información con artículos de acceso abierto fue un factor clave para evitar sesgos y garantizar la reproducibilidad del estudio. Además, la implementación de una matriz de datos permitió organizar la información de una manera transparente y ordenada. La utilización de una base de datos distinguida en la comunidad científica cuidó del acceso a información carente de una revisión rigurosa, esto, asegurando la calidad y confiabilidad de la información utilizada (Canova, 2022).

Figura 1

Diagrama de flujo, búsqueda de la literatura



Nota. Elaboración propia basada en el proceso de búsqueda y selección de los artículos incluidos en la investigación.

Resultados y análisis

Habiendo desarrollado las estrategias de búsqueda previamente descritas y la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionó un total de 19 artículos, de los cuales se eliminaron 3 en una última revisión. Aunque los artículos excluidos consideraron algunas de las variables de estudio, el propósito de estos no se alineó con el objetivo principal de este estudio. Masrom et al. (2021) se centró en evaluar el comportamiento de los estudiantes en la interacción con las redes sociales; Abbasi et al. (2021) buscó describir cómo la actividad física actúa como moderador en la adicción al smartphone y sus consecuencias en el rendimiento académico; y Throuvala et al. (2020) evaluó la eficacia de una intervención en línea para reducir la distracción provocada por el uso de smartphones. Así, en la siguiente tabla se presentan los artículos que quedaron para el análisis final:

Tabla 1

Presentación de los artículos seleccionados

	Autores	Objetivo	Método
1	Erhel, S., Michinov, N., Noël, A. y Gonthier, C. (2022).	Evaluar los efectos del uso de Twitter como herramienta pedagógica para reforzar conceptos de un curso universitario, mejorando la motivación intrínseca y los resultados académicos de los estudiantes.	Experimental en un entorno naturalista, llevado a cabo durante tres años consecutivos.
2	Praveen Kumar, B., Kalpana, A.V. y Nalini, S. (2025).	Analizar la influencia de las redes sociales en el rendimiento académico de los estudiantes mediante un modelo de aprendizaje profundo basado en atención y mecanismos de compuerta.	Estudio basado en minería de datos educativos y aprendizaje automático.
3	Zhang, W. (2024).	Examinar los efectos paradójicos del uso de redes sociales en el rendimiento académico de los estudiantes, identificando tanto los beneficios como los riesgos mediante una revisión sistemática de estudios previos.	Revisión sistemática de la literatura siguiendo el protocolo PRISMA 2020.
4	Hussain, A., Khan, M. y Ullah, K. (2022).	Predecir el rendimiento académico de los estudiantes universitarios y analizar los factores que pueden influir significativamente en este, utilizando técnicas de clasificación en minería de datos.	Estudio basado en clasificación y minería de datos.
5	Masood, A., Luqman, A.,	Examinar cómo el uso excesivo de redes sociales (especialmente Facebook) conduce a distracción cognitiva y, en	Estudio cuantitativo de tipo correlacional-explicativo con modelo

	Feng, Y. y Ali, A. (2020).	consecuencia, afecta negativamente el rendimiento académico de estudiantes universitarios, a partir del modelo transaccional del estrés y el marco stressor-strain-outcome.	estructural basado en encuestas.
6	Benson, V., Hand, C. y Hartshorne, R. (2019).	Explorar cómo el uso compulsivo de redes sociales afecta el rendimiento académico, físico y social de los estudiantes universitarios del Reino Unido, identificando las motivaciones (hedónicas, utilitarias y sociales) que impulsan dicho uso.	Cuantitativo, con modelo de ecuaciones estructurales (PLS-SEM) y análisis de segmentos latentes (FIMIX-PLS) .
7	Karim, S., He, H., Mallah, G., Laghari, A., Madiha, H. y Larik, R. (2019).	Investigar el impacto del uso de Facebook en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, evaluando también su relación con el multitasking (multitarea) y la salud.	Cuantitativo correlacional, con análisis estadísticos por SPSS (correlación de Pearson y regresión lineal) .
8	Paul, J., Baker, H. y Cochran, J. (2012).	Desarrollar un modelo teórico para examinar cómo el tiempo dedicado a redes sociales en línea (OSN) afecta el rendimiento académico, identificando variables directas e indirectas como la atención, manejo del tiempo, competencias académicas y características estudiantiles.	Cuantitativo explicativo, mediante modelado de ecuaciones estructurales (SEM).
9	Deepa, V., Sujatha, R. y Baber. (2022).	Examinar la influencia del uso de redes sociales (frecuencia e involucramiento) sobre la distracción académica y el rendimiento académico, así como el papel moderador del control atencional en la relación entre distracción académica y rendimiento académico.	Cuantitativo, transversal, correlacional, con análisis estructural (modelo SEM).
10	Sun, W. y Chao, M. (2024).	Investigar cómo los diferentes tipos de uso excesivo de redes sociales (social, hedónico y cognitivo) influyen en el rendimiento académico, examinando el papel mediador del multitasking con medios y los problemas de atención.	Cuantitativo, transversal, correlacional. Se utilizó modelamiento de ecuaciones estructurales (PLS-SEM).
11	Barton, B. A., Adams, K. S., Browne, B. L., y Arrastia-Chisholm, M. C. (2021).	Explorar la relación entre el uso de redes sociales y el rendimiento académico, y examinar si esta relación es moderada por la atención (regulación del tiempo y ambiente de estudio) y la motivación (regulación del esfuerzo).	Cuantitativo, transversal, correlacional, con análisis de regresión múltiple moderada.
12	Berdida, D. J. y Grande, R. A.	Investigar las interrelaciones entre nomofobia, uso de redes sociales, atención,	Cuantitativo, transversal,

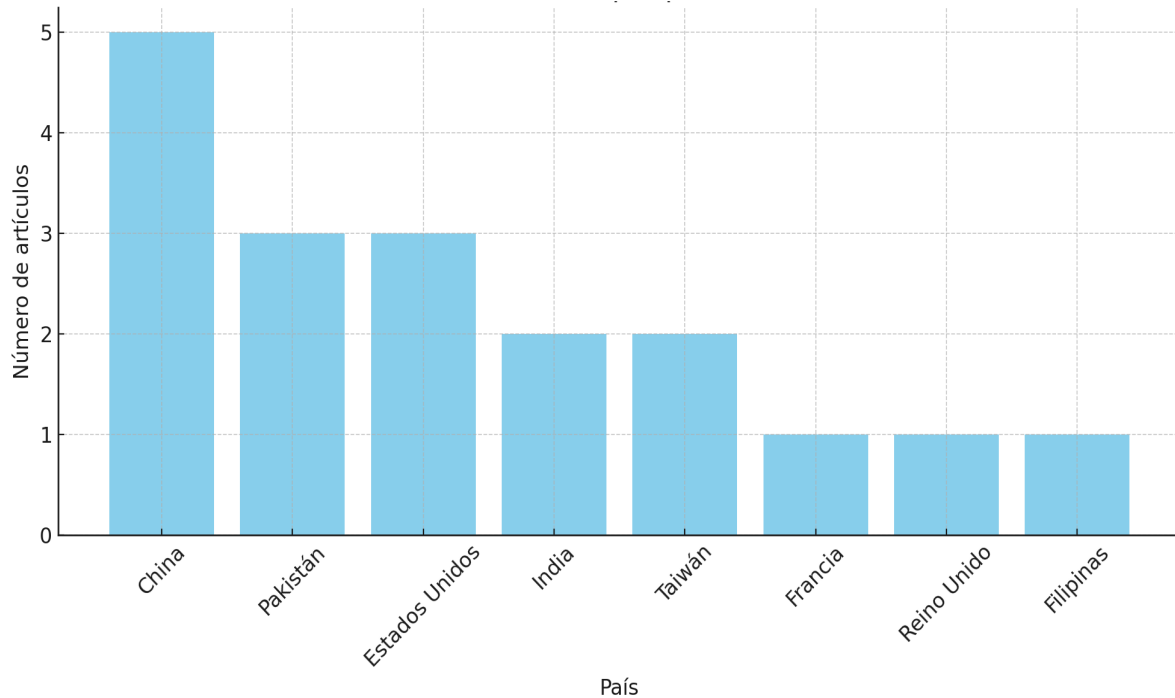
	(2023).	motivación y rendimiento académico en estudiantes de enfermería, así como el papel mediador de la atención y motivación entre nomofobia y rendimiento académico.	correlacional. Análisis mediante structural equation modeling (SEM).
13	Wu, J. y Cheng, T. (2019).	Examinar las diferencias de género en los problemas de atención percibida (PAP) y estrategias autorregulatorias de atención (SRS) entre estudiantes universitarios, y cómo estas se relacionan con el uso de redes sociales, estrategias de búsqueda en línea, autoestima, autoeficacia en multitarea y rendimiento académico.	Cuantitativo, transversal, correlacional, con análisis de invariancia factorial y correlaciones múltiples.
14	Flanigan, A. E. y Babchuk, W. A. (2015).	Explorar las percepciones de estudiantes universitarios sobre cómo el uso de redes sociales afecta su experiencia académica dentro y fuera del aula.	Cualitativo, fenomenológico
15	Liao, C. y Wu, J. (2022).	Explorar cómo la distracción digital percibida y el aprendizaje entre pares (orientación subjetiva y compromiso objetivo) afectan el rendimiento académico en un entorno de aprendizaje combinado con enfoque en el aprendizaje basado en problemas (PBL), usando modelos de analítica de aprendizaje multimodal.	Cuantitativo, transversal, predictivo, con modelado de regresión lineal jerárquica y técnicas de analítica de aprendizaje multimodal (incluye aprendizaje automático).
16	Chao, M., Lei, J., He, R., Jiang, Y. y Yang, H. (2023).	Examinar la prevalencia del uso adictivo de aplicaciones de video corto (como TikTok) y su asociación con la salud mental, el entorno familiar y el desempeño escolar en adolescentes, comparando no usuarios, usuarios moderados y usuarios adictivos.	Cuantitativo, transversal, comparativo

Fuente: elaboración propia basada en los artículos incorporados.

Con la intención de contextualizar geográficamente la producción científica utilizada en esta revisión, se presenta a continuación una tabla con el número de artículos revisados y la identificación de los países de origen.

Figura 2

Número de artículos por país en la revisión



Nota. Elaboración propia.

Antes de abordar los resultados por las categorías propuestas se destacan algunas características de las muestras analizadas. Entre los estudios se encuentran muestras diversas en cuanto a la edad, género y nivel educativo. La mayoría de los estudios se centraron en estudiantes universitarios, tanto de pregrado como de posgrado, pero también se identificaron investigaciones realizadas con adolescentes de secundaria. Al respecto surge la posibilidad de comparar los resultados de acuerdo con las etapas del desarrollo cognitivo y académico.

En cuanto al género, en muchas de las muestras se observa una mayor proporción de mujeres como en el estudio de Barton et al. (2021), donde se evidencia que las mujeres representan el 78% de la muestra, o en la investigación de Berdida y Grande (2023), con un

79.7% de mujeres. Este dato podría incidir sobre los resultados obtenidos ya que algunas investigaciones sugieren que las mujeres pueden experimentar diferencias en el manejo atencional respecto a los hombres (Wu y Cheng, 2019). También, se observa que en estudios con adolescentes (Sun & Chao, 2024; Chao et al., 2023), el promedio de edad está entre los 14 y los 17 años, mientras que en estudios universitarios (Wu y Cheng, 2019), el rango va de los 18 a más de 30 años.

Continuando, se presentan los principales resultados obtenidos por categorías, queriendo dar respuesta a los objetivos propuestos al comienzo de la investigación. Cada categoría está acompañada de una tabla donde se exponen las conclusiones particulares de los artículos seleccionados.

Principales efectos del uso excesivo de las redes sociales en la capacidad atencional de los estudiantes

Tabla 2

Relación entre las variables atención y redes sociales

Autores y año	Conclusiones
Paul, J., Baker, H. y Cochran, J. (2012).	Un mayor déficit de atención está relacionado con un aumento en la cantidad de tiempo dedicado a las redes sociales en línea.
Wu, J. y Cheng, T. (2019).	Los participantes con mayores problemas de atención tendían a tener más años de experiencia en el uso de Facebook.
Chao, M., Lei, J., He, R., Jiang, Y. y Yang, H. (2023).	La adicción a vídeos cortos está significativamente correlacionada con factores escolares, familiares y variables de salud mental, entre ellos problemas de atención.

Nota. Elaboración propia basada en los artículos incorporados.

Tres de los dieciséis estudios revisados concuerdan en que existe una relación entre los procesos atencionales y el uso de las redes sociales. Paul et al. (2012), Wu y Cheng (2019) y

Chao et al. (2023) convergen en que el uso excesivo de las redes sociales está vinculado con problemas atencionales que comprometen procesos como la capacidad de concentración, autorregulación y procesamiento profundo de la información.

El estudio de Paul et al. (2012) encontró que el tiempo dedicado a las redes sociales está fuertemente influenciado por el nivel de atención de los estudiantes. Específicamente, se determinó que, a mayor nivel de atención, menos tiempo se dedica a las redes sociales y viceversa, un mayor déficit de atención está relacionado con un aumento en cantidad de tiempo dedicado a las redes sociales en línea. Complementariamente, Chao et al. (2023) corroboró que el uso adictivo de las redes sociales, especialmente de plataformas como TikTok donde la interacción se basa en videos cortos, se asocia con problemas de atención, junto con otros indicadores de malestar psicosocial como estrés, depresión, ansiedad, soledad, ansiedad social, y menor satisfacción con la vida y calidad del sueño. Este estudio describe la diferencia entre el uso adictivo y el uso moderado, concluyendo que es el carácter adictivo del uso el que genera inferencia en el funcionamiento atencional.

Por su parte, Wu y Cheng (2019) demuestran que los participantes con mayores problemas de atención tendían a tener más años de experiencia en el uso de Facebook. Este estudio, particularmente, introduce un factor diferencial relevante al considerar el género como factor moderador en esta dinámica. Si bien tanto hombres como mujeres presentan afectaciones atencionales vinculadas al uso de redes sociales, los hombres tienden a mostrar niveles más altos de distracción digital y menor regulación atencional. Las mujeres tienden a implementar estrategias más variadas para controlar su atención. Esta diferenciación amplía el análisis al mostrar que las estrategias individuales también son determinantes en la manera como se enfrenta la exposición a los estímulos digitales.

Principales efectos del uso excesivo de las redes sociales sobre el rendimiento académico de los estudiantes

Tabla 3

Relación entre las variables redes sociales y rendimiento académico

Autores y año	Conclusiones
Praveen Kumar, B., Kalpana, A.V. y Nalini, S. (2025).	El estudio concluyó que los estudiantes que utilizan más las redes sociales logran menos rendimiento académico.
Zhang, W. (2024).	Factores como el compromiso académico, el tipo de contenido, el tiempo en redes sociales y el tiempo dedicado a jugar en móviles influyen significativamente en el rendimiento académico.
Hussain, A., Khan, M. y Ullah, K. (2022).	Factores como el tiempo pasado en las redes sociales, el tiempo dedicado a jugar en los móviles y el tipo de juegos afecta el rendimiento académico de los estudiantes.
Benson, V., Hand, C. y Hartshorne, R. (2019).	El uso compulsivo de las redes sociales conduce a un menor rendimiento académico.
Karim, S., He, H., Mallah, G., Laghari, A., Madiha, H. y Larik, R. (2019).	El mal uso de Facebook afecta directamente el rendimiento académico de los estudiantes debido al uso intenso.
Paul, J., Baker, H. y Cochran, J. (2012).	El tiempo dedicado a las redes sociales muestra tener un impacto negativo en el rendimiento académico.
Barton, B. A., Adams, K. S., Browne, B. L., y Arrastia-Chisholm, M. C. (2021).	Hubo una relación significativa y negativa entre el uso de redes sociales y el rendimiento académico. Los estudiantes con niveles más bajos de uso de redes sociales estaban asociados con rendimiento académico más altos reportados.
Flanigan, A. E. y Babchuk, W. A. (2015).	El uso de las redes sociales influye negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes, dentro y fuera del aula.
Liao, C. y Wu, J. (2022).	La distracción digital es un predictor negativo del rendimiento académico.
Berdida, D. J. y Grande, R. A. (2023).	Durante el tiempo de Pandemia COVID-19, el aumento del uso de las redes sociales por parte de los estudiantes de enfermería resultó en una mejora de su rendimiento académico.

Erhel, S., Michinov, N.,
Noël, A. y Gonthier, C.
(2022).

Los participantes que utilizaron Twitter obtuvieron mejores calificaciones en el examen final del curso y en pruebas de aprendizaje sobre contenido relacionado con los tweets.

Nota. Elaboración propia basada en los artículos incorporados.

La mayoría de los artículos seleccionados abordan la relación entre el uso de las redes sociales y el rendimiento académico. Once de los artículos revisados evidencian que el uso de las redes sociales tiene una relación compleja y bidireccional con el rendimiento académico. Las dos direcciones se enmarcan en el uso controlado con fines pedagógicos, o el uso excesivo, compulsivo o distractor de las redes sociales y su incidencia negativa o positiva en el rendimiento académico. Destacan factores como la edad, la motivación, la capacidad de atención y el contexto que influyen en la intensidad y dirección.

Gran parte de los estudios coinciden en que el uso excesivo de las redes sociales genera efectos negativos sobre el rendimiento académico. Por ejemplo, Kumar et al. (2025) y Flanigan y Babchuk (2015) destacan que el tiempo prolongado en redes sociales durante la semana, el «multitasking» y el uso desmesurado están correlacionados directamente en una reducción en la atención, menor retención de información, procrastinación y, en consecuencia, menor rendimiento académico en general.

Factores personales como la motivación académica (Barton et al., 2021), la atención sostenida (Paul et al., 2012) y el manejo del tiempo (Hussain et al., 2022) se establecen como elementos mediadores que pueden disminuir o intensificar los efectos negativos del uso de las redes sociales. Prueba de esto se encuentra en la investigación de Berdida y Grande (2023) quienes en el contexto de la pandemia COVID-19, registraron un aumento del rendimiento académico debido al incremento del uso de las redes como medio de adaptación educativa, especialmente en estudiantes con alto compromiso.

Otra de las dimensiones que destacan, además de los aspectos personales y contextuales, es la influencia de factores socioeconómicos, culturales y demográficos. En los estudios como el de Zhang (2024), se encontró que los estudiantes más jóvenes tienden a ser más vulnerables a la distracción digital, mientras que la educación de los padres también modula el desempeño académico (Kumar et al., 2025). Por su parte las investigaciones de Hussain et al. (2022) y Liao y Wu (2022) evidencian que el tipo de contenido consumido, la frecuencia de interacción social en línea y la orientación hacia el aprendizaje entre pares influyen directa o indirectamente en el rendimiento estudiantil.

Como se mencionó anteriormente, una línea de los estudios se direcciona hacia el efecto positivo del uso de las redes sociales sobre el rendimiento académico. Las investigaciones de Erhel et al. (2022) y Zhang (2024) destacan la posibilidad de utilizar las redes sociales con fines pedagógicos integrándolas de forma estructurada a los procesos de aprendizaje. En un estudio Erhel et al. (2022), utilizó Twitter como plataforma para reforzar conceptos y fomentar la motivación intrínseca de los estudiantes, lo que dio como resultado mejoras en el rendimiento académico de los estudiantes. Así se identificó que las redes sociales pueden ser un instrumento para potenciar el aprendizaje colaborativo y el acceso a los recursos para emplear estos medios de manera regulada con fines educativos.

¿Los efectos de las redes sociales sobre el proceso atencional inciden en el rendimiento académico de los estudiantes?

Tabla 4

Relación entre las variables atención, redes sociales y rendimiento académico

Autores y año	Conclusiones
Zhang, W. (2024).	Se ha encontrado que el uso excesivo de las redes sociales conduce a períodos de atención más cortos, más tiempo

	dedicado a varias tareas simultáneamente y dificultades para completar actividades académicas.
Masood, A., Luqman, A., Feng, Y. y Ali, A. (2020).	El uso excesivo de las redes sociales lleva a distracción cognitiva, la cual afecta negativamente el rendimiento académico.
Paul, J., Baker, H. y Cochran, J. (2012).	Los resultados indican que un mayor déficit de atención está relacionado con la cantidad de tiempo dedicado a las redes sociales, además, el tiempo dedicado a las redes sociales impacta negativamente en el rendimiento académico.
Deepa, V., Sujatha, R. y Baber. (2022).	El control atencional moderó significativamente la relación entre distracción y rendimiento académicos: quienes tenían alto control atencional no vieron afectado su rendimiento pese a altos niveles de distracción.
Sun, W. y Chao, M. (2024).	El uso de múltiples medios (multitarea), tiene una relación significativa con los problemas de atención, y el uso de múltiples medios en el rendimiento académico. EL impacto de la multitarea (interacción con redes sociales), en el rendimiento académico está parcialmente mediado por problemas de atención.
Barton, B. A., Adams, K. S., Browne, B. L., y Arrastia-Chisholm, M. C. (2021).	La investigación sugirió que el uso de las redes sociales impacta la atención de una persona y causa una disminución en el rendimiento académico.
Berdida, D. J. y Grande, R. A. (2023).	Los estudiantes con adicción al teléfono inteligente tienden a distraerse fácilmente, lo que resulta en un aprendizaje y un rendimiento académico reducidos.
Chao, M., Lei, J., He, R., Jiang, Y. y Yang, H. (2023).	Los usuarios adictivos a los vídeos cortos mostraron un estrés académico significativamente mayor, un peor rendimiento y más victimización por acoso. La adicción está correlacionada, entre otros factores, con problemas de atención.

Fuente: elaboración propia basada en los artículos incorporados.

El análisis de los dos objetivos anteriormente expuestos, junto con estos ocho artículos que integran puntualmente las variables redes sociales, atención y rendimiento académico, muestran que la interacción con estos medios digitales influye en el proceso atencional, y este, a su vez, se relaciona con el desempeño académico. En un principio, se encuentra que un uso excesivo y no regulado de estas plataformas, especialmente con fines sociales (como la interacción con otros usuarios) y hedónicos (como el uso para el entretenimiento o el consumo

de contenido lúdico), está asociado a problemas atencionales. Entre estos destacan la distracción cognitiva, dificultad para mantener la concentración en tareas académicas, incremento del multitasking y reducción en la capacidad para sostener períodos prolongados de atención focalizada (Zhang, 2024; Masood et al., 2020; Sun & Chao, 2024).

Este efecto sobre el proceso atencional se relaciona con el deterioro en el rendimiento académico. Los estudiantes son menos capaces de aprovechar eficazmente su tiempo de estudio, concluir tareas o retener la información. Cuanto mayor es el tiempo dedicado a las redes sociales menor es el desempeño académico, consecuencia de la fragmentación constante de la atención (Paul et al., 2012; Barton et al., 2021). En este sentido, el estudio de Chao et al. (2023), identificó que este patrón se pronuncia en adolescentes y estudiantes de secundaria, quienes presentan una menor madurez en sus funciones ejecutivas y una mayor exposición a la gratificación inmediata que ofrecen estas plataformas.

Sin embargo, la relación no es siempre negativa. Dentro de los estudios también hubo investigaciones que muestran que la atención actúa como una variable moderadora, es decir, como un factor que puede reducir o amplificar el impacto de las redes sociales en la atención y el rendimiento académico. Por ejemplo, aquellos estudiantes que presentan un alto control atencional, entendido como la capacidad para gestionar voluntariamente sus recursos cognitivos frente a estímulos distractores, pueden usar redes sociales sin que esto afecte negativamente en su rendimiento académico (Deepa et al., 2022). Incluso en un contexto como la pandemia COVID-19, donde hubo una alta exposición a los medios digitales, los estudiantes con habilidades atencionales y motivacionales mantuvieron buenos niveles de rendimiento (Berdida y Grande, 2023).

Las habilidades atencionales pueden ser un elemento determinante en la relación entre estos recursos digitales y el rendimiento académico. Estudiantes con bajas habilidades atencionales son más propensos a distraerse, a postergar sus responsabilidades y en consecuencia a experimentar una disminución en su rendimiento (Deepa et al., 2022). En consecuencia, cuando estas habilidades se fortalecen junto con otros factores como la motivación y el manejo del tiempo, pueden hacer del uso de las redes sociales herramientas productivas para el aprendizaje. Por tanto, el desarrollo de estas estrategias puede ser un recurso determinante para tener un equilibrio entre la conectividad digital y el logro académico (Barton et al., 2021).

En esta línea, destaca el rol del docente como orientador para el uso pedagógico de las redes sociales con fines educativos. Los estudios coinciden en que, cuando se promueve adecuadamente el uso de las redes sociales, se puede potenciar el aprendizaje colaborativo, facilitar el acceso a recursos educativos y fomentar el compromiso académico (Zhang, 2024; Berdida y Grande, 2023). El docente puede tener la capacidad de promover prácticas responsables, la autorregulación atencional y el manejo adecuado del tiempo.

En conclusión, el uso de estas plataformas digitales con fines educativos (acceso a material académico, conformación de grupos de estudio o complementar aprendizajes), puede tener efectos positivos si se realiza de manera intencional y gestionando los procesos atencionales y de la motivación académica (Berdida & Grande, 2023; Zhang, 2024). En este sentido, aparece una consigna de que lo que realmente determina el impacto es el modo, el tipo de uso, el propósito, y en qué condiciones personales y contextuales se accede a estos medios.

Conclusiones

La revisión de la literatura evidencia que la relación entre el uso de las redes sociales y el rendimiento académico, donde intervienen procesos atencionales, constituye un tema de creciente interés en la investigación actual. Aunque varios estudios coinciden en señalar la existencia de vínculos entre las tres variables sobre las cuales se centró la investigación, no todos logran establecer si esta relación es directa o mediada por otros factores.

Los resultados permiten afirmar que existe una relación negativa usual entre el uso excesivo o adictivo de las redes sociales, el proceso atencional y el bajo rendimiento académico. Este vínculo se manifiesta a través de problemas como la distracción cognitiva, la dificultad para sostener la atención focalizada, la disminución en la retención de información, el multitasking improductivo y la procrastinación. A su vez, estos efectos se traducen en un menor desempeño académico, dado que comprometen la eficacia del estudio, el cumplimiento de tareas y el aprovechamiento del tiempo. En particular, el tipo de uso, la finalidad (hedónica y social vs. académica), y el tiempo de exposición son variables determinantes que están presentes en el grado de afectación atencional y académica.

Pero también se destaca que el impacto de las redes sociales no es siempre negativo. El uso con fines pedagógicos y en contextos controlados puede favorecer el aprendizaje colaborativo, la motivación académica y el acceso a recursos educativos. Aquí, las habilidades atencionales como la autorregulación, el control inhibitorio y la flexibilidad cognitiva, actúan como factores protectores que permiten a los estudiantes tener una interacción con entornos digitales sin que ello afecte negativamente su rendimiento académico. Así, estudiantes con niveles considerables de control atencional pueden beneficiarse del uso académico de redes sociales, mientras que aquellos con dificultades atencionales son más vulnerables a sus efectos disruptivos.

Además de la atención, existen otros factores personales y contextuales que modulan esta relación, como el sexo, la edad, el contexto socioeconómico, los estilos de crianza, el nivel de motivación académica y la cultura. Estos elementos pueden influir tanto en el tipo de uso de las redes sociales como en la capacidad de los estudiantes para gestionar sus efectos. En este sentido, no se toma la atención como el único determinante, sino como una variable que puede ser central y que interactúa con otras dimensiones en el aprendizaje.

El análisis de las muestras sugiere que los efectos de las redes sociales puede presentar algunas variaciones considerando el nivel de madurez cognitiva y el desarrollo de las funciones ejecutivas. Los adolescentes parecen ser más propensos a los efectos negativos sobre la atención y el rendimiento académico, quizá, a razón de una menor capacidad de autorregulación y la exposición constante al contenido digital.

No todo uso de las redes sociales es perjudicial, lo determinante es la intensidad, la intencionalidad, el tipo de contenido consumido y la capacidad del usuario para autorregularse ante los diferentes estímulos. Por ello, se concluye que la gestión y entrenamiento en habilidades atencionales puede ser una estrategia clave para aprovechar los recursos disponibles para la educación en los medios digitales, mitigando sus efectos negativos y fortaleciendo el rendimiento académico.

Finalmente, se ve la necesidad de desarrollar investigaciones empíricas situadas en contextos locales, dado que la mayoría de los estudios revisados se realizaron en países de América del Norte, Europa y Asia. Un estudio contextualizado podría permitir diseñar estrategias pedagógicas y programas de formación adaptados a la realidad de los estudiantes latinoamericanos. Este enfoque contribuiría a abordar de manera directa los efectos del uso de las redes sociales sobre el desarrollo académico, con énfasis en la atención como eje articulador entre la interacción con las herramientas digitales y el aprendizaje escolar.

En el enlace que se proporciona a continuación, queda a disposición la matriz de análisis con los datos extraídos de los estudios incluidos y utilizados para todos los análisis:

Matriz de análisis: [Matriz de datos.xlsx](#)

Referencias

- Abbasi, G. A., Jagaveeran, M., Goh, Y. N., & Tariq, B. (2021). The impact of type of content use on smartphone addiction and academic performance: Physical activity as moderator. *Technology in Society*, 64. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101521>
- Aitken, A., Jounghani, A. R., Carbonell, L. M., Kumar, A., Crawford, S., Bowden, A. K., & Hosseini, S. M. H. (2024). The effect of social media consumption on emotion and executive functioning in college students: An fNIRS study in natural environment. *Research Square*, rs.3.rs-5604862. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5604862/v1>
- Barton, B. A., Adams, K. S., Browne, B. L., & Arrastia-Chisholm, M. C. (2021). The effects of social media usage on attention, motivation, and academic performance. *Active Learning in Higher Education*, 22(1), 11–22. <https://doi.org/10.1177/1469787418782817>
- Benson, V., Hand, C., & Hartshorne, R. (2019). How compulsive use of social media affects performance: Insights from the UK by purpose of use. *Behaviour and Information Technology*, 38(6), 549–563. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1539518>
- Berdida, D. J. E., & Grande, R. A. N. (2023). Nursing students' nomophobia, social media use, attention, motivation, and academic performance: A structural equation modeling approach. *Nurse Education in Practice*, 70. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2023.103645>
- Canova-Barrios, C. J. (2022). Aspectos éticos en la publicación de manuscritos científicos: Una revisión de la literatura. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 2, 81. <https://doi.org/10.56294/saludcyt202281>
- Carboni, A., & Barg, G. (2016). *Atención*. En A. Vásquez Echeverría (Ed.), *Manual de introducción a la psicología cognitiva* (pp. 89–116). Universidad de la República.
- Chao, M., Lei, J., He, R., Jiang, Y., & Yang, H. (2023). TikTok use and psychosocial factors among adolescents: Comparisons of non-users, moderate users, and addictive users. *Psychiatry Research*, 325. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115247>
- Cueto Urbina, E. (2020). Investigación cualitativa. *Applied Sciences in Dentistry*, 1(3). <https://doi.org/10.22370/asd.2020.1.3.2574>
- DANE. (2022). *Indicadores básicos de tenencia y uso de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones – TIC en hogares y personas de 5 y más años de edad*. Departamental. Gov.Co. <https://www.dane.gov.co/files/operaciones/TICH/bol-TICH-2022.pdf>
- Deepa, V., Sujatha, R., & Baber, H. (n.d.). Moderating role of attention control in the relationship between academic distraction and performance. *Higher Learning Research Communications*, 2022(1), 64–80. <https://doi.org/10.18870/hlrc.v12i1.1285>

- Deloitte. (2020). *Estudio de consumo móvil Colombia*. Deloitte.com.
https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/co/Documents/technology-media-telecommunications/Brochure_ConsumoMovil_CO_LATAM_2020.pdf
- Erhel, S., Michinov, N., Noël, A., & Gonthier, C. (2022). Tweet to teach: Using a twitter-based instructional method to improve student motivation and academic outcomes in higher education. *Internet and Higher Education*, 55.
<https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2022.100876>
- Flanigan, A. E., & Babchuk, W. A. (2015). Social media as academic quicksand: A phenomenological study of student experiences in and out of the classroom. *Learning and Individual Differences*, 44, 40–45. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.11.003>
- Fortich Mesa, N. (2013). ¿Revisión sistemática o revisión narrativa? *Ciencia Y Salud Virtual*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.22519/21455333.372>
- Giraldo-Luque, S., & Fernández-Rovira, C. (2020). Redes sociales y consumo digital en jóvenes universitarios: economía de la atención y oligopolios de la comunicación en el siglo XXI. *Profesional de La Información*, 29(5), 1–15. <https://doi.org/10.3145/epi.2020.sep.28>
- Hussain, A., Khan, M., & Ullah, K. (2022). Student's performance prediction model and affecting factors using classification techniques. *Education and Information Technologies*, 27(6), 8841–8858. <https://doi.org/10.1007/s10639-022-10988-8>
- Karim, S., He, H., Mallah, G. A., Laghari, A. A., Madiha, H., & Larik, R. S. A. (2019). The impact of using facebook on the academic performance of university students. *Lecture Notes in Computer Science*, 11634 LNCS, 405–418. https://doi.org/10.1007/978-3-030-24271-8_37
- Liao, C. H., & Wu, J. Y. (2022). Deploying multimodal learning analysis models to explore the impact of digital distraction and peer learning on student performance. *Computers and Education*, 190. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104599>
- Londoño Ocampo, L. P. (2009). La atención: un proceso psicológico básico. *Pensando Psicología*, 5, 91–100.
- Machado-Bagué, M., María Márquez-Valdés, A., & Acosta-Bandomo, R. U. (2021). Consideraciones teóricas sobre la concentración de la atención en educandos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 59, 75–82.
- Masood, A., Luqman, A., Feng, Y., & Ali, A. (2020). Adverse consequences of excessive social networking site use on academic performance: Explaining underlying mechanism from stress perspective. *Computers in Human Behavior*, 113.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106476>
- Masrom, M. B., Busalim, A. H., Abuhassna, H., & Mahmood, N. H. N. (2021). Understanding students' behavior in online social networks: A systematic literature review. *International*

Journal of Educational Technology in Higher Education, 18(1).
<https://doi.org/10.1186/s41239-021-00240-7>

- Muñoz Franco, R. M., de la Jara Abanto, A. D., & Suyo Gonzales, A. S. (2023). Impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de los adolescentes: Estudio de Instagram y TikTok. *Ciencia y Educación*, 4, 12–23. <https://orcid.org/0000-0002-8841-3701>
- Ofcom. (2018). *Communications market report 2018*. <https://www.ofcom.org.uk/research-and-data/multi-sector-research/cmr/cmr-2018>
- Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583–15587. <https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>
- Paul, J. A., Baker, H. M., & Cochran, J. D. (2012). Effect of online social networking on student academic performance. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2117–2127. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.06.016>
- Pérez, L. F., González, C., & Beltrán, J. A. (n.d.). Atención, inteligencia y rendimiento académico (Vol. 1, Issue 4).
- Praveen Kumar, B., Kalpana, A. V., & Nalini, S. (2023). Gated attention based deep learning model for analysing the influence of social media on education. *Journal of Experimental and Theoretical Artificial Intelligence*. <https://doi.org/10.1080/0952813X.2023.2188262>
- Posner, M. I., & Petersen, S. E. (1990). *The attention system of the human brain*. *Annual Review of Neuroscience*, 13(1), 25–42. <https://doi.org/10.1146/annurev.ne.13.030190.000325>
- Rastreator. (2019, julio 10). Más de 7,6 millones de españoles se consideran adictos al móvil. *Rastreator*. <https://www.rastreator.com/sala-de-prensa/notas-de-prensa/2018-07-adiccion-movil-mas-de-siete-millones-adictos.aspx>
- Resett, S. (2021). Relación entre la atención y el rendimiento escolar en niños y adolescentes. *Revista Costarricense de Psicología*, 40(1), 3–22. <https://doi.org/10.22544/rcps.v40i01.01>
- Sina, E., Buck, C., Ahrens, W., Coumans, J. M. J., Eiben, G., Formisano, A., Lissner, L., Mazur, A., Michels, N., Molnar, D., Moreno, L. A., Pala, V., Pohlabein, H., Reisch, L., Tornaritis, M., Veidebaum, T., Hebestreit, A., & I. Family consortium. (2023). Digital media exposure and cognitive functioning in European children and adolescents of the I.Family study. *Scientific Reports*, 13(1), 18855. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-45944-0>
- Sun, W., & Chao, M. (2024). Exploring the influence of excessive social media use on academic performance through media multitasking and attention problems: A three-dimension usage perspective. *Education and Information Technologies*. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-12811-y>

- Sweller, J. (1994). Cognitive load theory, learning difficulty, and instructional design. *Learning and Instruction*, 4(4), 295–312. [https://doi.org/10.1016/0959-4752\(94\)90003-5](https://doi.org/10.1016/0959-4752(94)90003-5)
- Sweller, J. (2011). Cognitive load theory. In *Psychology of learning and motivation* (Vol. 55, pp. 37–76). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-387691-1.00002-8>
- Turkle, S. (2017). *En defensa de la conversación: El poder de la conversación en la era digital*. Barcelona: Ático.
- Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J., Garay Ruiz, U., & Fernández Robles, B. (n.d.). Estudios de investigación: Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes (Vol. 18). <https://orcid.org/0000-0001-7298-9274>
- Valencia Zuluaga, J. J. (2019). El uso de las redes sociales y el desempeño académico de los adolescentes de básica secundaria. *Revista Ingeniería, Matemáticas y Ciencias de la Información*, 6(12), 49–61. <https://ojs.urepublicana.edu.co/index.php/ingenieria/article/view/590>
- Vera Arias, M. J., & Mendoza Vega, A. J. (2024). La atención como proceso cognitivo para estimular el aprendizaje de los estudiantes. *Revista Científica*, 9(32), 320–339. <https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2024.9.32.15.320-339>
- Wu, J. Y., & Cheng, T. (2019). Who is better adapted in learning online within the personal learning environment? Relating gender differences in cognitive attention networks to digital distraction. *Computers and Education*, 128, 312–329. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2018.08.016>
- Zhang, W. (2024). From distraction to dedication: The paradoxical effects of social media on student academic performance. *Pakistan Journal of Life and Social Sciences*, 22(2), 8622–8634. <https://doi.org/10.57239/PJLSS-2024-22.2.00650>