

## **ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

*SOCIAL MEDIA ADDICTION AND SELF-REGULATION OF LEARNING IN  
UNIVERSITY STUDENTS*

*VÍCIO EM REDES SOCIAIS E AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM EM  
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS.*

---

**Recibido:** 08/04/2026

**Aceptado:** 19/04/2026

**Aprobado:** 30/05/2026

---

**Grethel PAZ ASENJO <sup>1</sup>**

---

### **Resumen**

El presente estudio tiene como propósito fundamental valorar la las relaciones existentes entre la adicción a las redes sociales y el aprendizaje autorregulado en una muestra de estudiantes universitarios. Con este objetivo se hace uso de un enfoque cuantitativo no experimental, correlacional y de corte transversal. La muestra del estudio fue no probabilística e intencional y quedo integrada por un total de 237 estudiantes de las facultades de Ingeniería Industrial y Derecho de una universidad pública de Lima. A esta muestra se les administro la Escala de adicción a las redes sociales adaptada de Sahin (2018) y el Inventario de aprendizaje autorregulado de Torre (2007). Los datos que se obtuvieron fueron procesados con el paquete estadístico SPSS V27 y los resultados obtenidos muestran la existencia de relaciones significativas entre las variables adicción a las redes sociales y aprendizaje autorregulado. En otros análisis se puede observar que las dimensiones de ambas variables se correlacionan significativamente y en todos los casos, por lo que se concluye que es necesario diseñar estrategias formativas orientadas al fortalecimiento de la autorregulación del aprendizaje y al uso consciente y responsable de las tecnologías digitales.

Palabras clave: adicción a las redes sociales, aprendizaje autorregulado, tecnología digital, demencia digital.

---

<sup>1</sup> Universidad Nacional Mayor de San Marcos

## Abstract

The main purpose of this study is to assess the relationship between addiction to social networks and self-regulated learning in a sample of university students. With this objective, a non-experimental, correlational and cross-sectional quantitative approach is used. The study sample was non-probabilistic and intentional and consisted of a total of 237 students from the Faculties of Industrial Engineering and Law of a public university in Lima. This sample was administered the Adapted Social Media Addiction Scale by Sahin (2018) and the Self-Regulated Learning Inventory by Torre (2007). The data obtained were processed with the SPSS V27 statistical package and the results obtained show the existence of significant relationships between the variables addiction to social networks and self-regulated learning. In other analyses, it can be observed that the dimensions of both variables are significantly correlated and, in all cases, so it is concluded that it is necessary to design training strategies aimed at strengthening the self-regulation of learning and the conscious and responsible use of digital technologies.

Keywords: social media addiction, self-regulated learning, digital technology, digital dementia.

## Introducción

Los beneficios de la utilización de las TIC son notables para el desarrollo de la ciencia, pero también en la vida de los seres humanos. Pero no todo son beneficios, en los últimos tiempos se han reportado la presencia de problemas conductuales y psicológicos vinculados con el uso excesivo de estas tecnologías; internet, redes sociales, etc. (Öztürk y Kaymak, 2016; Reed y Reay, 2015) y es que el masivo uso que se hace de las redes sociales para fines diversos (información, diversión, etc.) ha significado que la línea entre el mundo virtual y el real, sea cada vez más delgada y es que el uso problemático de las redes sociales, ha generado un incremento de las conductas peligrosas entre adolescentes, así como dificultades en el proceso de socialización e interacción social llegando al punto en que prefieren las vinculaciones en línea más que a nivel presencial (Beyens et al., 2020; Irmer & Schmiedek, 2023; Virós-Martín et al., 2025).

Reportes de investigación indican que las personas que pasan mucho tiempo en internet y redes sociales suelen desarrollar adicción a ellas (Irmer & Schmiedek, 2023; Griffiths, 2000), por lo que pueden experimentar problemas psicológicos cuando no están conectados a las redes sociales, tal cual ocurre con el síndrome de abstinencia (Öztürk y Kaymak, 2016, Romano et al., 2013). De otro lado los sujetos con adicción a

las redes sociales, presentan interrupciones significativas y generalizadas en sus diversas actividades económicas, sociales, etc. (Bozoglan et al., 2013, Weinstein et al., 2015), además de características personales como la pérdida de control, la dependencia psicológica, el bajo rendimiento académico y la dificultad para regular el tiempo de uso (Andreassen, 2015; Griffiths, 2018).

Si se toma en consideración la vulnerabilidad de las personas jóvenes y adolescentes, es necesario darle la debida y oportuna atención a este grupo etario (Rodado et al., 2021), sobre todo porque representan a una generación que por vez primera, tiene un amplio acceso a las nuevas tecnologías (Fernández de Arroyabe et al., 2018); la misma que es facilitada por sus propios padres quienes no solo permiten el uso de las TIC desde sus primeros años de vida, sino que, además, no verifican el uso que hace de ellas (Varona-Fernández & Hermosa- Peña, 2020), hecho que puede resultar nocivo en la medida de que los puede vincular con diversos riesgos como el de la adicción a las redes sociales. Distintos autores afirman que las nuevas generaciones estarían más predispuestas para la amplia utilización de las redes sociales, sobre todo como elementos de diversión u ocio, más que para lo que debería ser su principal preocupación; sus estudios. En esta línea Núñez et al (2022) y Arroyo (2018), afirman que el uso desmedido de las redes sociales, pueden traer consecuencias negativas para los jóvenes, las cuales se pueden traducir en una sensible disminución de su rendimiento académico, aislamiento, obesidad, sedentarismo, etc.

En términos específicos y en el plano académico, diversas investigaciones han evidenciado que el uso excesivo de redes sociales se asocia con dificultades en la concentración, procrastinación académica, disminución del rendimiento académico y problemas de autorregulación conductual (Al-Menayes, 2015; Hou et al., 2019). En este sentido, la adicción a las redes sociales puede constituirse en un factor de riesgo que interfiere directamente con los procesos de autorregulación del aprendizaje, al generar distracciones constantes, fragmentación de la atención y recompensas inmediatas que afectan el control inhibitorio y la persistencia en tareas académicas de largo plazo (Jian et al., 2024; Marín Vila et al., 2018; Doktorová et al., 2023).

Esta problemática adquiere especial relevancia en la medida de que contexto universitario demanda altos niveles de autorregulación del aprendizaje, el cual está directamente vinculado la capacidad que tiene el estudiante para planificar, supervisar y evaluar autónomamente sus procesos cognitivos, motivacionales y conductuales y dirigirlos a la obtención de sus metas académicas (Panadero, 2017; Zimmerman 2013). El aprendizaje autorregulado implica el desarrollo y puesta en práctica de un conjunto

de habilidades como la gestión del tiempo, el control de la atención, la automotivación, el uso estratégico de recursos y la autorreflexión, las cuales son fundamentales para alcanzar el éxito académico, particularmente, en la educación superior (Khiat, 2019; Meijs et al., 2021)

Asimismo, desde el enfoque sociocognitivo, la autorregulación del aprendizaje se desarrolla mediante la interacción entre factores personales, conductuales y ambientales (Carpenter et al., 2020; Zimmerman 2013). En este proceso, las redes sociales tienen un papel de primer orden en la medida de que son altamente estimulantes para los estudiantes, por lo cual su influencia es muy significativa en estas interacciones, pudiendo alterar las metas de aprendizaje, debilitar la autoeficacia académica y promover inadecuados hábitos de estudio cuando su uso no es consciente ni estratégico (Asaduzzaman, 2023; Giunchiglia et al., 2018).

A pesar de la creciente producción científica sobre el impacto de las redes sociales en el aprendizaje de los estudiantes (Jian et al., 2024; Marín Vila et al., 2018; Doktorová et al., 2023), se identifica un vacío teórico y empírico en investigaciones que analicen de manera específica y sistemática la relación entre la adicción a las redes sociales y las dimensiones del aprendizaje autorregulado, especialmente en contextos universitarios nacionales. Esto limita la formulación de estrategias pedagógicas y programas de intervención orientados a fortalecer la autorregulación y el uso saludable de las tecnologías digitales., por lo que resulta oportuno y necesario desarrollar una investigación que permita establecer el grado y la naturaleza de la relación entre la adicción a las redes sociales y el aprendizaje autorregulado en estudiantes universitarios, ya que sus hallazgos contribuirán a la toma de decisiones institucionales y al diseño de propuestas educativas preventivas y formativas. De este modo, la investigación no solo tendrá relevancia académica, sino también implicancias prácticas y sociales, al promover el bienestar estudiantil y el aprendizaje autónomo en la educación superior.

Por lo señalado anteriormente, es que el propósito de esta investigación es determinar las relaciones existentes entre la adicción a las redes sociales y el aprendizaje autorregulado en una muestra de estudiantes universitarios.

## **Método**

El diseño de la investigación es no experimental, transversal y correlacional (Hernández y Mendoza, 2018), debido a que no se manipularon las variables de estudio y la información se recolectó en un solo momento, con el propósito de determinar si las

variables adicción a las redes sociales y aprendizaje autorregulado se encuentran relacionadas entre sí.

La muestra estuvo compuesta por estudiantes de las facultades de Ingeniería Industrial y Derecho de una universidad pública de Lima y fue seleccionada utilizando procedimientos no probabilísticos y de manera intencional. Se tomó en cuenta los dos primeros años académicos pues eran los estudiantes que mejor disposición tuvieron para colaborar en la resolución de los cuestionarios que se aplicaron. La muestra quedó establecida en 237 estudiantes, luego de la depuración de los cuestionarios. Solo se consideraron aquellos cuestionarios que habían sido resueltos en su totalidad.

Los instrumentos que fueron utilizados para recoger los datos que permitieran la realización de los análisis estadísticos, fueron la Escala de adicción a las redes sociales: elaborado por Sahin (2018), fue adaptado al español por Cabero-Almenara et al. (2020). Este instrumento presenta un total de 29 ítems elaborados bajo el formato Likert y distribuidos en cuatro factores: Satisfacción por estar conectado a las redes sociales, Problemas, Obsesión por estar informado y Necesidad/Obsesión de estar conectado. De acuerdo a las necesidades que puedan tener los evaluadores, este instrumento puede ser utilizado en evaluaciones individuales como colectivas. A pesar de no tener un tiempo establecido, se espera que no abarque más de 15 minutos. Sometidos a los análisis factoriales exploratorio y confirmatorio para determinar su validez, los resultados fueron óptimos en todos los casos y quedó certificada la composición de cuatro factores. Así mismo los resultados de la confiabilidad efectuada con el alfa de Cronbach y la rho de Jöreskog's, confirman que la prueba es confiable.

El Inventario de aprendizaje autorregulado: este inventario fue elaborado en la Universidad de Comillas en España por Torre (2007). Es una prueba bastante ágil, elaborada bajo un formato Likert e integrada por 20 ítems los mismos que se distribuyen en un total de cuatro dimensiones que se dirigen rectamente a la evaluación del aprendizaje autorregulado que es utilizado por los estudiantes. Este inventario puede ser aplicado tanto de manera colectiva como individual y en un solo momento. El autor de este instrumento, realizó todos los procedimientos que demanda la psicometría para garantizar sus niveles de validez, así como de la confiabilidad, pero por el tiempo transcurrido tuvo que ser nuevamente sometido a los respectivos análisis de manera que quedaran confirmados sus valoraciones técnicas. Los resultados indicaron que el coeficiente alfa de Cronbach alcanza una valoración de 0,86 por lo que se confirma la confiabilidad del instrumento, en tanto que los resultados del análisis factorial

Exploratorio indican que el KMO obtienen un valor de 0,84 y el test de esfericidad de Bartlett calculado al  $p < ,001$ , confirman la validez de este instrumento.

Los datos recolectados a través de los instrumentos respectivos, fueron procesados con el paquete estadístico SPSS 27 en la medida de que cuenta con estadísticos específicos tanto a nivel descriptivo como inferencial. En la parte descriptiva se pudo establecer la distribución de la muestra y en la parte inferencial se pudo determinar la confiabilidad de los instrumentos y para establecer las correlaciones, se utilizó el estadístico rho de Spearman. Los aspectos éticos, necesarios de considerar en la investigación, fueron asumidos rigurosamente. En principio se les garantizo a todos los estudiantes que su seguridad física y mental no estaba en riesgo, pues solo se trataba de resolver dos cuestionarios, también se les informó que estaban en libertad de resolver o no los cuestionarios y podían retirarse si así lo estimaban conveniente. Finalmente, se les solicito que firmaran un consentimiento informado antes de iniciar la resolución de los cuestionarios (Cejas, 2014).

### Resultados

La muestra de estudio se distribuye de la siguiente manera: varones alcanzan el 52,3% en tanto que las mujeres son el 47,7%. Las edades fluctúan entre los 17 y 23 años, el nivel académico en el que se encuentran es: el 60,3% son integrantes del primer año, en tanto que el 39,7% integran el segundo año. Respecto de la facultad de procedencia; el 43,9% provienen de la Facultad de Ingeniería Industrial, en tanto que el 56,1% son estudiantes de la Facultad de Derecho.

**Tabla 4.** *Correlación entre adicción a las redes sociales y aprendizaje autorregulado*

<b>Variables</b>	<b>Aprendizaje Autorregulado</b>
<b>Adicción a las redes sociales</b>	-0,85***

\*  $p < ,05$

N = 237

Los análisis estadísticos correlacionales realizados y cuyos resultados se presentan en la tabla 4, informan de la existencia de relaciones inversas y significativas entre la adicción a las redes sociales y el aprendizaje autorregulado, es decir que mientras aumenta la adicción a las redes sociales, disminuye el aprendizaje autorregulado.

**Tabla 5.** *Análisis de correlación entre las dimensiones de la adicción a las redes sociales y el aprendizaje autorregulado*

<b>Variables</b>	<b>Aprendizaje autorregulado</b>	<b>p</b>
<b>Satisfacción por estar conectado a las redes sociales</b>	-0,74	,001
<b>Problemas</b>	-0,67	,001
<b>Obsesión por estar informado</b>	-0,34	,001
<b>Necesidad/Obsesión de estar conectado</b>	-0,62	,001

N = 237

Los análisis estadísticos correlacionales realizados y cuyos resultados se presentan en la tabla 5, informan de la existencia de relaciones inversas y significativas entre las dimensiones de la adicción a las redes sociales y el aprendizaje autorregulado, es decir que mientras las dimensiones de la adicción a las redes sociales aumentan, disminuye el aprendizaje autorregulado.

**Tabla 6.** *Análisis de correlación entre las dimensiones de la adicción a las redes sociales y las dimensiones del aprendizaje autorregulado*

<b>Variables</b>	<b>CM</b>	<b>CV</b>	<b>ED</b>	<b>PS</b>
<b>Satisfacción por estar conectado a las redes sociales</b>	-0,62**	-0,63**	-0,65**	-0,63**
<b>Problemas</b>	-0,57**	-0,61**	-0,56**	-0,56**
<b>Obsesión por estar informado</b>	-0,30**	-0,27**	-0,33**	-0,25**
<b>Necesidad/Obsesión de estar conectado</b>	-0,54**	-0,57**	-0,54**	-0,46**

\* p < .001

N = 237

CM = Conciencia metacognitiva activa, CV = Control y verificación, ED = Esfuerzo diario en la realización de las tareas, PA = Procesamiento activo durante las clases

Los análisis estadísticos correlacional es realizados y cuyos resultados se presentan en la tabla 6, informan de la existencia de relaciones inversas y significativas entre las dimensiones de la adicción a las redes sociales y las dimensiones del aprendizaje autorregulado, es decir que mientras las dimensiones de una de las variables suben, las dimensiones de la otra variable bajan.

## Discusión

En la medida de que el presente estudio adopta un diseño no experimental, transversal y correlacional, los resultados obtenidos indican la existencia de relaciones significativas y negativas entre la adicción a las redes sociales y la autorregulación del aprendizaje ( $\rho = -0.85$ ;  $p < .05$ ), sin que eso implique el establecimiento de relaciones de causalidad. Este hallazgo indica que, a medida que aumentan los niveles de adicción a las redes sociales, disminuye la capacidad de los estudiantes para planificar, monitorear, controlar y evaluar su propio proceso de aprendizaje. La elevada magnitud del coeficiente de correlación sugiere que ambas variables mantienen una asociación estrecha, lo que pone de manifiesto el impacto que puede tener el uso problemático de las redes sociales sobre los procesos de aprendizaje autónomo en el contexto universitario (Roebbers, 2017).

Los resultados del análisis de correlación, indican que la adicción a las redes sociales se relaciona de manera significativa con la autorregulación del aprendizaje en estudiantes universitarios. Este hallazgo sugiere que los niveles de uso problemático de las redes sociales permiten explicar, en parte, las variaciones observadas en la capacidad de los estudiantes para autorregular sus procesos de aprendizaje (Zeng et al., 2021; Klimenko et al., 2021). En términos educativos, esto implica que los estudiantes que presentan mayor dependencia o uso compulsivo de las redes sociales tienden a mostrar conductas típicas como la satisfacción/tolerancia, generación de problemas, obsesión por estar informado y la necesidad/obsesión de estar conectado (Cabero-Almanza et al., 2020) por lo que es posible que los jóvenes estudiantes pueden dejar de lado actividades centrales como el cumplimiento de las labores escolares, el deporte, la lectura e inclusive su familia (Cía, 2013), dependiendo de la gravedad de la adicción (Chavez Arizala y Coaquira Tuco, 2022).

En lo que respecta al análisis por dimensiones, los resultados ratifican las relaciones negativas y significativas entre todas las dimensiones de la adicción a las redes sociales y las dimensiones de la autorregulación del aprendizaje, lo que va a demostrar que el impacto del uso problemático de las redes sociales no está limitado a un solo aspecto del aprendizaje, sino que en realidad va a afectar al conjunto de los procesos autorregulatorios. Así, dimensiones como la satisfacción por estar conectado a las redes sociales, obsesión por estar informado y necesidad/obsesión de estar conectado, se asocian con menores niveles de conciencia metacognitiva activa, control y verificación, esfuerzo diario en la realización de las tareas y procesamiento activo

durante las clases. Estos resultados dejan en claro que el comportamiento adictivo repercute en múltiples aspectos del desempeño académico del estudiante.

Por otra parte, estos resultados son coherentes con las propuestas teóricas que entienden a la autorregulación del aprendizaje, como un proceso activo de control cognitivo, motivacional y conductual (Zimmerman 2013). Desde este punto de vista, la adicción a las redes sociales puede actuar como un factor disruptivo que interfiere en la gestión del tiempo, el control de la atención y la toma de decisiones académicas, debilitando las habilidades necesarias para un aprendizaje autónomo y eficaz en el contexto universitario (Asaduzzaman, 2023; Giunchiglia et al., 2018).

Desde el marco teórico de la autorregulación del aprendizaje, los resultados obtenidos pueden ser interpretados a la luz de los modelos que conciben al estudiante como un agente activo en la gestión de su propio proceso de aprendizaje. De acuerdo con el modelo cíclico de Zimmerman (2013), la autorregulación implica fases de planificación, ejecución y autorreflexión, las cuales requieren un adecuado control de la atención, la motivación y la conducta y la adicción a las redes sociales puede alterar todo este proceso tal como queda demostrado en las investigaciones de Granda et al. (2025) quienes encuentran que el uso indiscriminado de las redes sociales compromete el desarrollo holístico de los estudiantes, por su parte Romero-Méndez & Romero-Méndez, (2024) encontraron que una mayor adicción a las redes sociales, se asociaba con una mayor postergación académica y un menor nivel y manejo del aprendizaje. En el mismo sentido se pronuncian Chipana Asparrin et al. (2026) quienes concluyen que aquellos estudiantes que presentan altos niveles de adicción a las redes sociales tienen una mayor tendencia a posponer sus responsabilidades académicas.

En resumen, los resultados logrados permiten concluir que la adicción a las redes sociales se ha convertido en un factor predictor negativo de la autorregulación del aprendizaje en los estudiantes universitarios, por lo que es necesario desarrollar programas que permitan la promoción de competencias específicas como las de autocontrol, gestión del tiempo y aprendizaje autónomo en los contextos educativos mediados por tecnologías digitales.

## Referencias Bibliográficas

- Al-Menayes, J. J. (2015). Social Media Use, Engagement and Addiction as Predictors of Academic Performance. *International Journal of Psychological Studies*, 7, 86-94. <https://doi.org/10.5539/ijps.v7n4p86>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Arroyo, J. (2018). Influencia del uso excesivo de las redes sociales en el rendimiento académico de los estudiantes del III ciclo de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, 2017-I. *Revista Enfermería la Vanguardia*, 6(1), 18-24. <https://doi.org/10.35563/revan.v6i1.215>
- Asaduzzaman, M. (2023). Social Media Activities of Bangladeshi Secondary School Students and Its Influence on Students' Behavior. *Advances in Journalism and Communication*, 11(04), 387-405. <https://doi.org/10.4236/ajc.2023.114026>
- Ato, M., López-García, Juan J., Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, [s. l.], v. 29, n. 3, p. 1038–1059, 2013.
- Beyens, I., Pouwels, J.L., van Driel, I.I. *et al.* The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Sci Rep* 10, 10763 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41598-020-67727-7>
- Bozoglan B, Demirer V, Sahin I. Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: a cross-sectional study among Turkish university students. *Scand J Psychol*. 2013 Aug;54(4):313-9. doi: 10.1111/sjop.12049. Epub 2013 Apr 12. PMID: 23577670.
- 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. *Convergencia. Revista de Ciencias Sociales*, 27, 1-29. <https://doi.org/10.29101/crcs.v27i83.11834>
- Carpenter, S. K., Endres, T. y Hui, L. (2020). Students' Use of Retrieval in Self-Regulated Learning: Implications for Monitoring and Regulating Effortful Learning Experiences. *Educational Psychology Review*, 220020483. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09562-w>
- Cía, A. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): Un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 76(4), 210-217. <https://doi.org/10.20453/rnp.v76i4.1169>

- Chipana Asparrin, G.M. Huamani Collazos, M.E. y Vega Jacome, A.A. (2026). Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación en Estudiantes de la Carrera de Medicina de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. *Rehuso*, 11(1), 12-22 <https://doi.org/10.33936/rehuso.v11i1.6766>
- Doktorová, D., Kurajda, D. y L'ubica, V. (2023). Research of mutual connection and differences between academic procrastination and excessive internet use among college and university students. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 15(4), 1-19. <https://doi.org/10.18662/rrem/15.4/776>
- Fernández-de-Arroyabe, A., Lazkano-Arillaga, I., & Eguskiza-Sesumaga, L. (2018). Digital natives: Online audiovisual content consumption, creation and dissemination. *Comunicar*, 57, 61-69. <https://doi.org/10.3916/c57-2018-06>
- Giunchiglia, F., Gobbi, E., Zeni, M., Bignotti, E. & Bison, I. (2020). Mobile social media usage and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 82, 177-185. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563217307276?via%3Dihub>
- Granda, A., Frías, J., Allauca, D., y Valencia, S., (2025). El Impacto del Uso Excesivo de Pantallas en el Aprendizaje de los Estudiantes en Entornos Educativos Modernos. *Reincisol*, 4(7), pp. 4456-4482. [https://doi.org/10.59282/reincisol.V4\(7\)4456-4482](https://doi.org/10.59282/reincisol.V4(7)4456-4482)
- Griffiths, M. (2000). Does internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *Cyberpsychology & Behavior*, 3, 211-218
- Griffiths, M. D. (2018). Five Myths About Gaming Disorder. *Asian Journal of Social Health and Behavior* 1(1):p 2-3, Jul–Sep 2018. | DOI: 10.4103/SHB.SHB\_21\_18
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ed. McGraw -Hill.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), Article 4. <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Irmer A, Schmiedek F. Associations between youth's daily social media use and well-being are mediated by upward comparisons. *Commun Psychol*. 2023 Aug 22;1(1):12. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39242889/>
- Jiang, Y., Joshi, D. R. y Khanal, J. (2024). From clicks to credits: examining the influence of online engagement and internet addiction on academic performance in Chinese universities. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 21, 1-26. <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.844>

- Khiat, H. (2019). Using automated time management enablers to improve self-regulated learning. *Active Learning in Higher Education*. July 2019. <https://doi.org/10.1177/1469787419866304>
- Klimenko, O., Cataño Restrepo, Y. A., Otálvaro, I., & Úsuga Echeverri, S. J. (2021). Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. *Psicogente*, 24(46), 123-155. <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4382>
- Marín Vila, M.<sup>a</sup>, Carballo Crespo, J. L. y Coloma Carmona, A. (2018). Rendimiento académico y cog-nitivo en el uso problemático de internet. *Adicciones*, 30(2), 101-110. <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.844>
- Meijs, C., Gijsselaers, H. J. M., Xu, K. M., Kirschner, P. A., & De Groot, R. H. M. (2021). The Relation Between Cognitively Measured Executive Functions and Reported Self-Regulated Learning Strategy Use in Adult Online Distance Education. *Frontiers in Psychology*, 12:641972. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641972>
- Núñez, G. L., Tejada Yépez, S. L., & Zambrano Santana, J. L. (2022). El uso del computador, las redes sociales y las nuevas tecnologías en los adolescentes y jóvenes: un análisis desde su perspectiva. *Universidad Y Sociedad*, 14(S3), 465-475. <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/2976>
- Öztürk, E. y S. Kaymak. (2016). The relationship of self-perception, personality and high school type with the level of problematic Internet use in adolescents. *Computers in Human Behavior* 65, 501-507. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.016>
- Panadero, E. (2017). A Review of Self-regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research. *Frontiers in Psychology* ., 8:422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- Reed, P. y E. Reay. 2015. "Relationship between levels of problematic Internet usage and motivation to study in university students". *Higher Education* 70, 711-723. <https://doi.org/10.1007/s10734-015-9862-1>
- Rodado, Z., Jurado, L. & Giraldo, S. (2021). Uso excesivo de las redes sociales en adolescentes de 10 a 14 años un riesgo latente de la nueva era. *Revista Estudios Psicológicos*, 1(1), 33-49. <https://estudiospsicologicos.com/index.php/rep/article/view/3>

- Roebbers, C. M. (2017). Executive function and metacognition: Towards a unifying framework of cognitive self-regulation. *Developmental Review*, 45, 31-51. doi: <https://doi.org/10.1016/j.dr.2017.04.001>
- Romano M, Osborne LA, Truzoli R, Reed P (2013) Differential Psychological Impact of Internet Exposure on Internet Addicts. *PLoS ONE* 8(2): e55162. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0055162>
- Romero-Méndez, C. A., & Romero-Méndez, D. L. (2024). Procrastinación académica, adicción a redes sociales y funciones ejecutivas: Un estudio de autorreporte en adolescentes. *Revista Panamericana De Pedagogía*, 38, 110-127. <https://doi.org/10.21555/rpp.vi38.3126>
- Varona-Fernández, M. & Hermosa- Peña, R. (2020) Varona-Fernández MN, Hermosa-Peña R. Percepción y uso de las redes sociales por adolescentes. *RqR Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA)*. Mayo; 8 (2): 18-30.
- Virós-Martín, C., Jiménez-Morales, M. & Montaña-Blasco, M. (2025). Adolescentes, TikTok e Instagram: percepciones sobre el impacto de las tecnologías digitales en su vida social. *Revista de Comunicación*, 24(1), 519-538
- Weinstein A, Dorani D, Elhadif R, Bukovza Y, Yarmulnik A, Dannon P. Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Ann Clin Psychiatry*. 2015 Feb;27(1):4-9. PMID: 25696775.
- Zeng G, Zhang L, Fung SF, Li J, Liu YM, Xiong ZK, Jiang ZQ, Zhu FF, Chen ZT, Luo SD, Yu P, Huang Q. (2021). Problematic Internet Usage and Self-Esteem in Chinese Undergraduate Students: The Mediation Effects of Individual Affect and Relationship Satisfaction. *Int J Environ Res Public Health*. Jun 29;18(13):6949. doi: <https://10.3390/ijerph18136949>
- Zimmerman, B. J. (2013). From Cognitive Modeling to Self-Regulation: A Social Cognitive Career Path. *Educational Psychologist*, 48(3), 135-147. <https://doi.org/10.1080/00461520.2013.794676>