

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

Licenciatura en Psicología

Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios de AMBA

Estudiante: Cepeda, Josefina - Legajo: B00051738-P1 -
josefinacepeda2002@gmail.com
Tutora: Areste, María Silvina - mariasilvina.areste@uai.edu.ar

Fecha de entrega: 2/2/2026

Índice

Resumen 2
Abstract 3
Introducción 4
Metodología 11
Diseño 11
Muestra 12
Instrumentos 12
Procedimiento 13
Análisis de datos 14
Resultados 15
Discusión 23
Conclusión 26
Referencias Bibliográficas 29
ANEXOS 37
CONSENTIMIENTO INFORMADO 37
CUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO 38
EPA 41
ARS 42

Resumen

Las redes sociales se encuentran dentro de los hábitos de los estudiantes universitarios, los cuales usualmente no hacen uso de las mismas para fines académicos sino más bien para cuestiones personales y con el objetivo de satisfacer algunas de sus necesidades: pertenencia, diversión o curiosidad; de esta forma pueden traer como consecuencia situaciones de procrastinación académica. La procrastinación académica implica “retrasar voluntariamente un curso de acción previsto a pesar de esperar estar peor por el retraso". El objetivo general de esta investigación fue determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios del Área Metropolitana de Buenos Aires. Se empleó un enfoque cuantitativo, no experimental y de corte transversal, con una muestra no probabilística de 211 participantes. Para la recolección de datos se solicitó a los participantes completar un cuestionario sociodemográfico, un cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y una Escala de Procrastinación Académica (EPA). Se realizó mediante el uso de un Google Forms, este se difundió a través de diversos medios principalmente WhatsApp e Instagram. Los resultados no revelaron una correlación significativa entre los puntajes totales de adicción a redes sociales y procrastinación académica, se encontraron asociaciones positivas y significativas entre dimensiones específicas de las variables centrales: el Uso Excesivo de redes sociales se correlacionó con Autorregulación. En conclusión, esta investigación sugiere que la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica es más compleja de lo inicialmente planteado, lo cual permite comprender por qué algunas de las hipótesis formuladas no fueron confirmadas.

Palabras clave: adicción a redes sociales, procrastinación académica, estudiantes universitarios

Abstract

Social networks are part of university students' daily habits; however, they are usually not used for academic purposes but rather for personal reasons and to satisfy certain needs such as belonging, entertainment, or curiosity. In this way, they may lead to situations of academic procrastination. Academic procrastination involves "voluntarily delaying an intended course of action despite expecting to be worse off because of the delay." The general objective of this study was to determine the relationship between social media addiction and academic procrastination among university students in the Buenos Aires Metropolitan Area. A quantitative, non-experimental, cross-sectional design was employed, with a non-probabilistic sample of 211 participants. For data collection, participants were asked to complete a sociodemographic questionnaire, a Social Media Addiction questionnaire (SMA), and an Academic Procrastination Scale (APS). These instruments were administered through Google Forms and distributed via different platforms, mainly WhatsApp and Instagram. The results did not reveal a significant correlation between the total scores of social media addiction and academic procrastination; however, positive and significant associations were found between specific dimensions of the central variables: excessive use of social media was correlated with self-regulation. In conclusion, this study suggests that the relationship between social media addiction and academic procrastination is more complex than initially proposed, which helps to explain why some of the formulated hypotheses were not confirmed.

Keywords: social media addiction, academic procrastination, university students

Introducción

Las redes sociales hoy en día tienen una enorme relevancia a nivel mundial por su amplia variedad tanto en propósito como en funcionamiento. Estas proporcionan un medio sencillo y accesible para comunicarse, ya sea públicamente o en privado, sin censuras ni restricciones previas, a un costo muy bajo y con la garantía práctica de interactuar con cada uno de los integrantes del círculo virtual de una persona (Herrera, 2012).

Según Boyd y Ellison (2007), las redes sociales son servicios basados en la web que permiten a los individuos crear un perfil público o semipúblico, dentro de un sistema delimitado, con el cual pueden crear una lista de otros usuarios con quienes tienen una conexión, de esta forma pueden visualizar y navegar tanto por la propia lista de conexiones como por la de otros usuarios dentro del mismo sistema.

Existen diferentes tipos de redes sociales, por un lado, las redes sociales horizontales o generalistas son aquellas redes sociales que no están centradas en ninguna temática específica y que están dirigidas a cualquier usuario o al público en general (por ejemplo: Facebook o Twitter). Por otro lado, las redes sociales verticales son aquellas que se especializan en un tema particular para reunir a los usuarios con intereses específicos, por ejemplo aquellos interesados en deportes, cine, etc. Dentro de esta última clasificación, se pueden distinguir dos tipos: las redes verticales profesionales, las cuales tienen como objetivo establecer relaciones profesionales entre los usuarios fundamentalmente para identificar oportunidades laborales (Ejemplo: LinkedIn) y las redes verticales de ocio, que buscan conectar a personas con intereses similares. Además, están las redes sociales de contenido, que se enfocan en la producción y difusión de contenido. (Ramón & López, 2016).

Por otra parte, es importante aclarar que la revisión bibliográfica muestra que hay un amplio y diverso rango de definiciones acerca de este fenómeno complejo y multifacético.

Esta gran variedad demuestra los diferentes puntos de vista de los investigadores. La adicción al Internet a veces se define como el uso excesivo no solo de las redes sociales, sino también de otras actividades en línea, como jugar en línea, navegar por la web y consumir contenido digital (Villavicencio et al., 2019).

De acuerdo con Echeburúa y Corral (2010), la "adicción a Internet" refiere a la pérdida de control y el uso dañino de esta tecnología y se caracteriza por tener síntomas similares a los de otras adicciones. Igualmente, la denominación "adicción" es discutida, esto es porque, a diferencia de otros tipos de adicción, el internet ofrece al usuario muchas ventajas directas y, por lo tanto, el uso práctico y variado del mismo podría ocultar o justificar con facilidad los síntomas de adicción (Montag & Reuter, 2017).

Aún así, más allá de que clínicamente no existe la adicción a Internet, ésta se ha estudiado por diversas disciplinas en las cuales se han reconocido múltiples términos que refieren a la misma problemática, entre ellas: la ciberdependencia (Valencia-Sandoval, 2022), uso compulsivo de redes sociales (Pérez & Quiroga-Garza, 2019), uso patológico de Internet (Fortim & De Araujo, 2013), dependencia digital (Hansen, 2021), adicción a los teléfonos inteligentes (Herrero, et al., 2019), ciberadicción (Villavicencio, et al., 2019; Terán Prieto, 2019), y más.

Un método muy útil para detectar clínicamente el uso compulsivo del internet es compararlo con los criterios ya establecidos para detectar otras adicciones (Young, 2010). Escurra y Salas (2014) afirman que en la actualidad personas de todas las edades desarrollan comportamientos adictivos a las redes sociales, ya que, cumpliendo con los criterios fundamentales de la adicción: estos sujetos están permanentemente alertas a lo que sucede en estos entornos virtuales, también, por dedicarse de forma patológica a estas actividades,

descuidan las relaciones interpersonales presenciales, suelen sentirse ansiosos o irritables y pueden estar largos períodos de tiempo sin comer o privándose del sueño.

Parra Castrillón (2010) sostiene, además, que las redes sociales se encuentran dentro de los hábitos de los estudiantes universitarios, estos generalmente no las utilizan para fines académicos, sino más bien para cuestiones personales y con la finalidad de satisfacer algunas necesidades: diversión, pertenencia o curiosidad; de esta manera, se pueden generar situaciones de procrastinación en el ámbito académico.

El término procrastinar implica “retrasar voluntariamente un curso de acción previsto a pesar de esperar estar peor por el retraso" (Steel, 2007). Está relacionado con la elección personal y voluntaria de realizar un comportamiento o tarea por encima de otras alternativas. Igualmente, uno no puede retrasar irracionalmente todas sus tareas, pero es evidente que puede preferir algunas sobre otras. También se afirma que, a menos que las personas procrastinen al azar, la naturaleza de la tarea en sí debe tener algún efecto sobre sus decisiones. (Steel, 2007).

Solomon y Rothblum (1984) consideran a la procrastinación como el acto de retrasar innecesariamente las tareas hasta experimentar incomodidad subjetiva. Según ellos, este fenómeno implica más que una gestión deficiente del tiempo y habilidades de estudio, en ocasiones el sujeto puede estar atravesando ansiedad por la evaluación, dificultad para tomar decisiones, la rebelión contra el control, la falta de asertividad, el miedo a las consecuencias del éxito, la percepción de la aversión de la tarea y estándares excesivamente perfeccionistas sobre la competencia. De esta forma, implica una compleja interacción de componentes conductuales, cognitivos y afectivos.

De igual forma, los factores centrales asociados con la procrastinación tienen que ver con las habilidades de gestión de tiempo de los estudiantes, la capacidad para manejar sus

propias acciones a pesar de los sentimientos negativos y las creencias de autoeficacia académica de los estudiantes. (Hailikari, et al, 2021).

Por su parte Ayala Ramírez, et al. (2020) consideraron que expectativa, valoración, impulsividad, demora de la satisfacción, temor al éxito, autocontrol, autopresentación, y, por último, el cheating o engaño, como los factores de la procrastinación. A su vez, concluyeron que las dimensiones centrales de la procrastinación son la autorregulación y la postergación de actividades. Según estos autores, la autorregulación refiere a un proceso activo mediante el cual los estudiantes establecen los objetivos que guían su aprendizaje, tratando de monitorear, regular y controlar sus cogniciones, motivación y comportamiento para lograrlos. Por otro lado, la postergación es interpretada como el elemento central de la procrastinación puesto que todas las conceptualizaciones de la procrastinación reconocen que debe haber un aplazamiento, demora o postergación de una tarea o decisión (Steel, 2007). Estas dos dimensiones se consideran opuestas ya que una persona que se autorregula no posterga alguna actividad, sino que tiende a cumplirla.

En estudios previos se encontró una correlación significativa entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica, siendo que aquellos que presentan un alto nivel de adicción a redes sociales presentan un alto nivel de procrastinación académica, estas investigaciones se realizaron en población universitaria, compuesta mayoritariamente por jóvenes adultos, estudiantes de grado de universidades públicas y privadas, con edades que oscilan principalmente entre los 18 y 35 años, pertenecientes a diversos contextos socioculturales y geográficos, incluyendo países de Europa, América Latina y Asia (Aznar-Díaz et al., 2020; Bravo, 2022; Núñez-Guzmán & Cisneros-Chávez, 2019; Susilawati, 2019), pero es evidente la fuerte incidencia sobre el grupo etario adolescente, estudiantes de educación secundaria, generalmente de entre 12 y 18 años, en estudios desarrollados

principalmente en países latinoamericanos y euroasiáticos, algunas de ellas realizadas durante el contexto de la pandemia por COVID-19, donde se registran asociaciones de magnitud moderada a alta entre el uso problemático de redes sociales y la procrastinación académica (Araujo Morales & Santisteban Salvador, 2022, Traş y Gökçen, 2020; Yana-Salluca et al., 2022). Ante la escasez de antecedentes específicos en nuestra región, se recurrió a investigaciones realizadas en otras regiones que abordan variables y problemáticas similares, relevantes para la contextualización del presente estudio.

A partir de la revisión sistemática de Reátegui y Álvarez (2023) se descubrió que varios estudios internacionales indicaron que la adicción a las redes sociales provoca procrastinación académica. Es importante destacar que ésta relación se entrelaza con otros aspectos, Sternberg et al. (2020) en una investigación sobre estudiantes universitarios de pregrado de la Universidad de Tel Aviv, en la cual se realizaron dos estudios: el primero longitudinal con muestreo de experiencia y el segundo experimental en laboratorio, obtuvieron como resultado que un elevado uso de Facebook para procrastinar tareas predice mayor ansiedad. La adicción al teléfono y a las redes sociales, más otros elementos, fueron señalados como factores clave que impactan el pobre rendimiento académico estudiantil, en particular por Omodero (2020) en estudiantes de contabilidad de una universidad pública de Nigeria y por Bou-Hamad (2020) en una muestra de estudiantes universitarios del Líbano. Sin embargo, en Turquía, Pekpazar et al. (2021) revelaron que, si bien la adicción a Instagram ocasiona la procrastinación, no hay una influencia tan fuerte en el desempeño académico de los estudiantes universitarios, pero la relación entre Instagram y el rendimiento si se ve influenciada por la postergación. Asimismo, en la investigación de Liu et al. (2022) usaron una muestra transversal de 1129 estudiantes universitarios de tres universidades de la provincia de Liaoning en China aplicando cuatro instrumentos, se encontró que la adicción al

teléfono está positivamente relacionada con la postergación académica y negativamente correlacionada con el manejo del tiempo y el enfoque estratégico del aprendizaje.

En Nigeria, Nwosu et al. (2020) realizaron una investigación con una muestra de estudiantes de primer año de la facultad de educación de la Universidad Nnamdi Azikiwe en la cual determinaron que el uso de redes sociales no afecta directamente la procrastinación académica, aunque, sí predice indirectamente la procrastinación a través de la adicción a internet. Esto indica que las redes sociales, por sí solas, no siempre provocan la procrastinación académica, sino que esto pasa cuando su uso se vuelve problemático. Por otra parte, la investigación de Arteaga Araujo et al. (2022) en estudiantes de una universidad privada de la selva peruana no encontró correlaciones estadísticas entre las dos variables centrales del estudio, pero sí entre la adicción a las redes sociales y dos dimensiones clave de la procrastinación académica: la autorregulación académica y la postergación de actividades.

Asimismo, Çuhadar y Demirel (2022), en un estudio realizado con 607 estudiantes universitarios de Turquía, observaron una correlación positiva entre la gestión del tiempo libre y la adicción a las redes sociales. Además, "Instagram", una red social popular particularmente entre jóvenes se caracteriza por tener aspectos específicos que pudieran ocasionar un uso problemático y adictivo, como sugieren Pekpazar et al. (2021). Según la investigación de Qin et al. (2022) TikTok se basa en un sistema de recomendación algorítmico y un diseño envolvente, esto eleva la concentración, disfrute y desorientación temporal, que son parte del "flow", lo cual produce conductas adictivas. También, se determinó que el uso problemático de redes sociales, tales como Instagram y TikTok, afecta negativamente el rendimiento académico de los adolescentes (Franco et al., 2023). El estudio de Peterka-Bonetta et al. (2021), diferenció entre el modo activo/significativo (compartir contenido relevante, mandar/recibir mensajes y comentarios) y el modo pasivo/menos

significativo (consumir redes sociales, hacer scrolling sin interacción). Se determinó que quienes usan las redes de manera activa tienen menos riesgo de uso problemático frente a quienes lo hacen pasivamente. Sin embargo, aunque hay estudios que afirman que la utilización pasiva excesiva debe evitarse, y subrayan lo bueno del uso activo en redes sociales concluyen algo mucho más importante: la forma en que cada persona usa estas herramientas es lo que más influye en el desarrollo de un uso problemático (Verduyn et al., 2020). Es relevante señalar que se ha observado que gran cantidad de estudiantes emplean las redes al menos dos horas diarias. Y, adicionalmente, conforme se extiende el tiempo dedicado a las redes, crece la adicción en todas sus dimensiones (Simsek et al., 2019).

La presente investigación busca principalmente aportar al conocimiento existente sobre esta temática, dando lugar a nueva información sobre la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. Además, reconociendo que la adicción a las redes sociales impacta negativamente sobre la salud mental de los estudiantes, llevando a la procrastinación, estrés académico, e incluso problemas de autoestima, depresión y riesgo psicológico (Brand & García, 2023), tratar este tema es importante para crear conciencia sobre cómo empleamos las redes sociales. Del mismo modo, la procrastinación académica vinculada con el incumplimiento de las tareas asignadas a los estudiantes y la dificultad para alcanzar la acción a través de las instrucciones; también se asocia con señales de depresión, autopercepción disminuida, más ansiedad y neuroticismo, así como un perfeccionismo exacerbado (Wang et al., 2021 como se citó en Gómez Cano et al., 2023). Finalmente, los resultados de esta investigación podrían ser aprovechados para crear estrategias efectivas destinadas a reducir la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica entre los universitarios.

De esta forma, esta investigación tiene como objetivo general determinar la relación entre la adicción a las redes y la procrastinación académica en estudiantes universitarios, que estudian en el Área Metropolitana de Buenos Aires. Los objetivos específicos son: 1) Conocer cuánto tiempo frente a la pantalla pasa por día la muestra y cómo se relaciona esto con la adicción a las redes sociales; 2) Describir la relación entre el alto uso de las redes sociales y gestión del tiempo libre; 3) Asociar el tiempo de uso de cada red social en particular con los niveles de adicción a redes sociales; 4) Determinar con qué frecuencia se usan las redes de manera pasiva y compararlo con la frecuencia del uso activo o social.

La pregunta de investigación central es ¿cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios? A la cual le corresponde la hipótesis general que plantea que los estudiantes universitarios con mayor nivel de adicción a las redes sociales presentan un mayor nivel de procrastinación académica. Las hipótesis específicas son: 1) Mayor cantidad de horas de tiempo de pantalla estarán asociadas a un mayor nivel de adicción a las redes sociales; 2) El uso excesivo de redes sociales estará asociado con una reducción en el tiempo dedicado a actividades de ocio no relacionadas con la tecnología; 3) Ciertas plataformas cómo Instagram y TikTok estarán asociadas a los altos niveles de adicción a redes sociales; 4) Se presenta un mayor uso pasivo de redes sociales versus de uso activo/social, que estará relacionado con un mayor nivel de adicción a redes sociales.

Metodología

Diseño

La investigación que se realizó desde un enfoque cuantitativo es de tipo no experimental, de corte transversal, por medio de la administración de un protocolo. Por su parte, el alcance de este trabajo es descriptivo-correlacional, ya que se pretende dar cuenta de

la posible relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica y describirlo en la muestra. (Sampieri et al., 2014).

Muestra

La muestra es no probabilística por bola de nieve y por conveniencia (Sampieri et al., 2014), está constituida por sujetos jóvenes adultos del Área Metropolitana de Buenos Aires. Los criterios de inclusión fueron: cumplir con un rango de edad específico (17-55 años), ser estudiante universitario de una carrera de grado, residir en el Área Metropolitana de Buenos Aires, uso activo de redes sociales (para asegurar que los participantes estén expuestos al fenómeno de estudio), aceptación de participar voluntariamente en el estudio, con conocimiento de los objetivos y procedimientos del mismo.

Por su parte, los criterios de exclusión son: participantes con diagnósticos previos de trastornos psicológicos y/o de adicción que puedan interferir con la interpretación de los resultados.

El número de participantes de esta investigación fue de 247 personas, debido a los criterios de exclusión la muestra se redujo a 211 (13 seleccionaron “otro” en zona de residencia, 22 de los sujetos presentaron un trastorno de ánimo diagnosticado y 1 trastorno por adicciones diagnosticado).

Instrumentos

Cuestionario sociodemográfico: con el fin de recolectar datos como: edad, género, zona de residencia, estado civil, universidad en la que estudia, si usa redes sociales y con qué frecuencia, etc.

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) validado por Escurra y Salas (2014): este instrumento consta de 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, para la

valoración de los ítems aplica el sistema de calificación de 5 puntos (de 0 a 4) tomando en cuenta la frecuencia desde «nunca» hasta «siempre». Está compuesto por tres factores internos: obsesión por las redes sociales; falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales. En su totalidad el cuestionario presentó en esta muestra un valor de coeficiente de alfa de Cronbach total de 0.916.

Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko adaptada por Álvarez (2010) (Domínguez et al., 2014): la escala consta de 16 ítems con cinco opciones de respuesta con una frecuencia desde "nunca" hasta "siempre". Presenta una estructura bifactorial, el factor 1 autorregulación académica y el factor 2 postergación de actividades. La confiabilidad en esta muestra se estimó mediante el alfa de Cronbach obteniéndose .853 para la escala total. Cabe aclarar que por la conceptualización teórica no se toma la técnica validada en Argentina (Escala de procrastinación de Tuckman 1990).

Procedimiento

Para recolección de datos se aplicó la técnica de la encuesta, y, como instrumentos, los cuestionarios. Se realizó mediante el uso de un Google Forms donde también se incluyó un espacio para recolectar información sociodemográfica de los sujetos, este se difundió a través de diversos medios principalmente WhatsApp e Instagram. La presente investigación se desarrolló respetando los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2024), garantizando el respeto por los derechos, la dignidad y el bienestar de los participantes. En este marco, en primer lugar, se requirió que los sujetos otorguen su consentimiento informado. Por otro lado, se les indicó a los participantes que su participación es anónima, voluntaria y que no requiere de más de 15 minutos. A su vez se les aclaró que los datos recabados son confidenciales y que serán utilizados solo a fines académicos, que no existen respuestas correctas o incorrectas y que tienen la posibilidad de

abandonar el estudio en cualquier momento. Primero se aplicó el instrumento Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y luego la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Finalmente, se les otorgó a los sujetos un mail de contacto personal por si tienen alguna duda o consulta. Los datos se tomaron a partir del mes de mayo hasta agosto de 2025.

Análisis de datos

Para el análisis de datos se utilizó JAMOVI de RSTUDIO (The jamovi project, 2024). El valor de alpha o de probabilidad se estableció en .05.

En primer lugar, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para evaluar si la distribución de las variables era normal, siendo que la distribución de la variable Adicción a Redes sociales fue normal. Por su parte, Procrastinación Académica y las subescalas de ambas variables principales presentan distribuciones no normales, por lo cual, se utilizaron pruebas no paramétricas para garantizar mayor precisión e interpretabilidad. (Tabla 1)

Tabla 1 *Estadística descriptiva de las variables*

					Shapiro Wilk	
	N	**Media**	**Mediana**	**DE**	W	p
ARS TOTAL	211	40.33	39.0	14.86	0.992	0.277
Obsesión (ARS)	211	10.18	10.0	5.84	0.977	0.001
Falta Control (ARS)	211	10.02	10.0	3.27	0.980	0.004
Uso Excesivo (ARS)	211	12.95	13.0	4.93	0.979	0.003
EPA TOTAL	211	31.14	31.0	7.84	0.984	0.020
Autorregulación (EPA)	211	19.07	19.0	5.30	0.982	0.008
Postergación (EPA)	211	8.25	8.0	2.49	0.965	< .001

Nota: DE: Desviación Estándar

En segundo lugar, se realizó la estadística descriptiva de frecuencia para las variables sociodemográficas y medidas de tendencia central y de dispersión para las variables t de adicción a redes sociales y procrastinación académica.

En tercer lugar, se aplicó la prueba de correlación de Spearman, ya que las variables no cumplían con el supuesto de normalidad.

Por último, se realizó la prueba de comparación de grupos U de Mann Whitney comparando ARS según género, edad, año de carrera y las demás variables sociodemográficas.

Resultados

La muestra, a partir de sus características sociodemográficas, estuvo conformada por 211 estudiantes universitarios, mayormente de género femenino y jóvenes de entre 17 y 29 años. La mayor parte reside en la zona del Gran Buenos Aires, y asiste a universidades privadas. Poco más de la mitad de los sujetos afirmó estar trabajando, aunque solo una parte de ellos señaló que usa las redes sociales en sus trabajos. La totalidad de la muestra utiliza las redes sociales de forma habitual. (Tabla 2)

Tabla 2 *Datos sociodemográficos de la muestra*

Variable	**Etiqueta**	**N**	**Porcentaje**
Género	Femenino	131	62.1
	Masculino	77	36.5
	Prefiero no decirlo	2	0.9
	Otro	1	0.5
Zona de residencia	CABA	89	42.2
	Zona del Gran Buenos Aires	122	57.8
Estado civil	Soltero/a	150	71.1
	En pareja	51	24.2
	Concubinato	5	2.4
	Casado/a	5	2.4
Universidad en la que estudia	Privada	133	63.0
	Pública	78	37.0
Trabajo	Si	109	51.7
	No	102	48.3
Trabajo requiere del uso de redes sociales	Si	44	34.1
	No	85	65.9

Nota: N = 211

No se encontró una correlación significativa entre los puntajes totales de Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica ($p > .05$). Sin embargo, se observaron asociaciones significativas entre algunas subdimensiones, destacándose una correlación positiva y de baja magnitud entre Uso Excesivo de redes sociales y Autorregulación académica. Asimismo, la edad se asoció de manera negativa y significativa con la adicción total a redes sociales y con sus dimensiones Obsesión, Falta de control y Uso excesivo, indicando que a mayor edad se registran menores niveles de adicción. No se hallaron asociaciones significativas entre la edad y la procrastinación académica. (Tabla 3)

Tabla 3 *Correlación entre las variables de Adicción a redes sociales y Procrastinación académica, sus subescalas y Edad*

Medidas	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1. Obsesión (ARS)	-						
2. Falta Control (ARS)	0.568***	-					
3. Uso Excesivo (ARS)	0.735***	0.674***	-				
4. Autorregulación (EPA)	0.007	0.086	0.169*	-			
5. Postergación (EPA)	-0.042	0.005	0.105	0.717***	-		
6. ARS TOTAL	0.883***	0.789***	0.910***	0.125	0.058	-	
7. EPA TOTAL	-0.037	0.036	0.122	0.958***	0.851***	0.076	-
9. Edad	-0.141*	-0.188**	-0.150*	0.099	0.060	-0.161*	0.108

*p<.05, **p<.01, ***p <.001

Por otro lado, en la comparación por género se observaron diferencias estadísticamente significativas en todas las dimensiones de Adicción a Redes Sociales y en el puntaje total, con valores más elevados en el grupo femenino. Estas diferencias presentaron tamaños del efecto de magnitud moderada. En relación con la Procrastinación Académica, se

registraron diferencias significativas únicamente en el puntaje total y en la dimensión Autorregulación, ambas con valores más elevados en el grupo masculino, aunque con tamaños del efecto pequeños. No se observaron diferencias significativas en la dimensión Postergación Se eliminaron tres sujetos que seleccionaron la opción “otros” para poder realizar la comparación. (Tabla 4)

Tabla 4 *Comparación por género mediante la prueba U de Mann–Whitney en adicción a redes sociales y procrastinación académica*

Variable	**U de Mann–Whitney**	**p**	**Tamaño del efecto ($r_{rβ}$)**	**Mujeres (n = 131) Media (DE)**	**Mujeres Mediana**	**Hombres (n = 77) Media (DE)**	**Hombres Mediana**
ARS TOTAL	2851	< .001	−0.435	44.38 (14.54)	45.00	33.86 (12.80)	32.00
Obsesión (ARS)	2992	< .001	−0.407	11.73 (5.86)	12.00	7.68 (4.84)	7.00
Falta de control (ARS)	3528	< .001	−0.300	10.66 (3.32)	11.00	8.96 (2.93)	9.00
Uso excesivo (ARS)	2975	< .001	−0.410	14.27 (4.65)	15.00	10.88 (4.60)	11.00
EPA TOTAL	3913	.007	0.224	29.94 (7.70)	29.00	33.06 (7.82)	33.00
Autorregulación académica (EPA)	4022	.015	0.203	18.38 (5.26)	18.00	20.19 (5.29)	20.00
Postergación de actividades (EPA)	4314	.080	0.145	7.98 (2.44)	8.00	8.64 (2.54)	8.00

Nota. H_1: $\mu_1 \neq \mu_2$

Se observaron diferencias en los niveles de adicción a redes sociales según la cantidad de horas de uso diario. Los participantes que utilizan redes entre 3 y 5 horas y más de 6 horas

presentaron niveles de adicción significativamente mayores que quienes las usan menos de 2 horas al día pero con un tamaño del efecto de magnitud pequeña a moderada. No se hallaron diferencias significativas en los niveles de procrastinación académica. (Tablas 5 y 6).

Tabla 5 *Medidas descriptivas de adicción a redes sociales según cantidad de horas diarias de uso*

Variable	**Horas de redes**	**N**	**Media**	**Mediana**	**DE**
ARS TOTAL	0–2 h	37	29.92	31.0	12.85
	3–5 h	85	40.38	40.0	14.40
	6 h o más	89	44.62	44.0	14.05
Obsesión (ARS)	0–2 h	37	6.22	5.0	5.06
	3–5 h	85	9.88	9.0	5.29
	6 h o más	89	12.10	11.0	5.82
Falta Control (ARS)	0–2 h	37	8.16	8.0	2.86
	3–5 h	85	10.08	10.0	3.20
	6 h o más	89	10.74	10.0	3.23
Uso Excesivo (ARS)	0–2 h	37	9.59	10.0	4.63
	3–5 h	85	13.21	14.0	4.80
	6 h o más	89	14.10	15.0	4.59

Tabla 6 *Resultados del test de Kruskal–Wallis y comparaciones post hoc según cantidad de horas diarias de uso de redes sociales*

Variable	**χ^2**	**gl**	**p**	**ε^2**	**Comparación post hoc**	**W**	**p**
ARS	25.73	2	< .001	.1225	0–2 vs 3–5 h	5.37	< .001
					0–2 vs 6+ h	7.13	< .001
					3–5 vs 6+ h	2.27	.244
Obsesión (ARS)	25.43	2	< .001	0.1211	0–2 vs 3–5 h	4.82	.002
					0–2 vs 6+ h	6.90	< .001
					3–5 vs 6+ h	3.29	.052
Falta Control (ARS)	15.73	2	< .001	.0749	0–2 vs 3–5 h	4.37	.006
					0–2 vs 6+ h	5.55	< .001
					3–5 vs 6+ h	1.53	.526
Uso Excesivo (ARS)	21.59	2	< .001	.1028	0–2 vs 3–5 h	5.45	< .001
					0–2 vs 6+ h	6.35	< .001
					3–5 vs 6+ h	1.48	.546

No se encontraron diferencias significativas en los niveles de adicción a redes sociales ni de procrastinación académica entre quienes realizan actividades recreativas y quienes no.

Desde el análisis descriptivo se observó una tendencia leve de mayores niveles de adicción a las redes en los participantes que no realizan actividades recreativas, pero no es significativo. En cambio, la procrastinación académica y sus dimensiones se mantuvieron estables independientemente de la práctica de actividades recreativas. (Tablas 7 y 8)

Tabla 7 *Medidas descriptivas de adicción a redes sociales según realización de actividades recreativas*

Variable	Grupo	N	Media	Mediana	DE
ARS TOTAL	Realiza actividades recreativas	164	39.52	38.00	14.68
	No realiza actividades recreativas	47	43.17	44.00	15.29

Tabla 8 *Resultados de la prueba U de Mann–Whitney según realización de actividades recreativas*

Variable	Estadístico	p	Tamaño del efecto
ARS TOTAL	3231	.092	.1617
Obsesión (ARS)	3264	.109	.1532
Falta Control (ARS)	3662	.601	.0499
Uso Excesivo (ARS)	3310	.140	.1412
EPA TOTAL	3497	.334	–.0926
Autorregulación (EPA)	3479	.309	–.0974
Postergación (EPA)	3695	.664	.0414

Nota. H_1: $\mu_1 \neq \mu_2$

Instagram, WhatsApp y TikTok, destacaron como las redes más utilizadas. Se observaron diferencias significativas en los niveles de adicción a redes sociales según la red

social de uso principal. En particular, los usuarios de TikTok presentaron niveles más elevados de adicción total, fundamentalmente en comparación con aquellos que utilizan principalmente WhatsApp, pero con un tamaño del efecto de magnitud pequeña. (Tablas 9 y 10)

Tabla 9 *Medidas descriptivas de adicción a redes sociales según red social de uso principal*

Variable	Red social principal	N	Media	Mediana	DE
ARS TOTAL	WhatsApp	53	37.77	35.00	15.41
	Instagram	77	39.53	37.00	13.27
	TikTok	41	47.46	44.00	16.04
	Facebook	32	38.72	40.00	14.70
	Otras (YouTube, Pinterest, etc.)	8	34.88	35.50	11.00

Tabla 10 *Resultados del test de Kruskal–Wallis y comparaciones post hoc según red social de uso principal*

Variable	χ^2	p	ε^2	Comparación post hoc	W	p
ARS TOTAL	10.39	.034	.049	TikTok vs WhatsApp	4.056	.034
Obsesión (ARS)	9.62	.047	.045	TikTok vs WhatsApp	3.320	.130
Falta Control (ARS)	6.29	.179	.029	—	—	—
Uso Excesivo (ARS)	8.70	.069	.041	—	—	—

Sobre el uso, poco más de la mitad aseguro usar las redes de forma pasiva, viendo contenido sin participar, mientras que los restantes lo hacen activamente, publicando o comentando. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de Adicción a Redes Sociales según el tipo de uso (activo o pasivo). No obstante, se observaron tendencias cercanas a la significación en las dimensiones Falta de control y Uso excesivo, con puntajes levemente más elevados en los usuarios activos, aunque estas diferencias no alcanzaron el nivel de significación estadística. (Tablas 11 y 12)

Tabla 11 *Medidas descriptivas de adicción a redes sociales según tipo de uso de redes sociales*

Variable	**Tipo de uso**	**N**	**Media**	**Mediana**	**DE**
ARS TOTAL	Pasivo	125	38.99	39.00	15.21
	Activo	86	42.28	40.00	14.20
Obsesión (ARS)	Pasivo	125	9.71	9.00	5.90
	Activo	86	10.85	10.00	5.72
Falta de control (ARS)	Pasivo	125	9.76	9.00	3.39
	Activo	86	10.41	11.00	3.07
Uso excesivo (ARS)	Pasivo	125	12.42	13.00	5.05
	Activo	86	13.73	14.00	4.66

Tabla 12 *Comparación entre usuarios activos y pasivos mediante la prueba U de Mann–Whitney*

Variable	**Estadístico**	**p**	**Tamaño del efecto**
ARS Total	4725	.136	0.121

Obsesión (ARS)	4811	.195	0.105
Falta de control (ARS)	4608	.077	0.143
Uso excesivo (ARS)	4557	.060	0.152

Nota. H_1: $\mu_1 \neq \mu_2$

No existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de adicción a redes sociales ni en procrastinación académica entre estudiantes de universidades privadas y públicas, comparando entre años de cursada. No se hallaron diferencias significativas en adicción a redes sociales ni en procrastinación académica según si el trabajo requiere el uso de redes sociales o no.

Discusión

Esta investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre la adicción a las redes y la procrastinación académica en estudiantes universitarios, que estudian en el Área Metropolitana de Buenos Aires. Los objetivos específicos fueron: 1) Conocer cuánto tiempo frente a la pantalla pasa por día la muestra y cómo se relaciona esto con la adicción a las redes sociales; 2) Describir la relación entre el alto uso de las redes sociales y gestión del tiempo libre; 3) Asociar el tiempo de uso de cada red social en particular con los niveles de adicción a redes sociales; 4) Determinar con qué frecuencia se usan las redes de manera pasiva y compararlo con la frecuencia del uso activo o social.

Respecto a la hipótesis central de esta investigación, que propone una relación positiva entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica, los hallazgos no revelaron una correlación significativa entre los puntajes globales de las dos variables. Por otro lado, al examinar las dimensiones específicas, se encontraron asociaciones entre el uso excesivo de redes sociales y mayores dificultades de autorregulación. Estos resultados

sugieren que la conexión entre ambas variables podría no ser directa ni constante, sino que estaría influenciada por aspectos precisos del uso de las redes y de los procesos de autorregulación implicados; en este sentido, los resultados concuerdan con otras investigaciones que sostienen que tal vínculo podría ser regulado por variables intermediarias, como la autorregulación o la gestión del tiempo (Nwosu et al., 2020; Arteaga Araujo et al., 2022; Bravo, 2022).

Evaluando la influencia de las variables sociodemográficas sobre las variables centrales, se encontraron diferencias significativas según el género y la edad; sin embargo, el tipo de universidad, la situación laboral y el año de cursada no revelaron asociaciones importantes. Las mujeres manifestaron puntuaciones significativamente más elevadas en Obsesión, Falta de control, y Uso excesivo, y una puntuación más alta en la Adicción a las redes sociales. Esto encaja con descubrimientos anteriores, que muestran una tendencia de las mujeres a conectarse emocionalmente con las redes y a usarlas social o expresivamente (Brand & García, 2023; Montag & Reuter, 2017; Simsek et al., 2019). Respecto a la edad, el análisis cuantitativo reveló que los estudiantes de mayor edad presentan niveles más bajos de adicción a redes sociales. Esto encaja con estudios previos, identificando una mayor adicción en adolescentes y jóvenes (Aznar-Díaz et al, 2020; Brand & Gélvez García, 2023; Montag & Reuter, 2017; Susilawati, 2019), esto podría deberse también a la composición única de la muestra, con una representación minoritaria de adultos sobre los 30 años. En general, estos hallazgos sugieren que tanto la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica fluctúan dependiendo de ciertos factores sociodemográficos.

Los resultados recabados confirman la primera hipótesis, hallando diferencias significativas en la adicción a las redes sociales, según cuántas horas se pasan online al día. Específicamente, aquellos usuarios que declararon un uso intensivo, seis horas o más,

mostraron la mayor adicción, seguido por los que oscilaban entre tres y cinco horas, y para terminar, el grupo que menos usaban, de cero a dos horas. Esta conexión se mantuvo constante en las tres áreas de ARS: obsesión, falta de control y uso excesivo, con diferencias notables entre los grupos. Estos hallazgos coinciden con lo propuesto por Simsek et al. (2019), quien encontró que cuanto más tiempo en redes sociales, mayor eran los niveles de adicción. Igualmente, Çuhadar y Demirel (2022), revelaron diferencias significativas en todas las dimensiones de la adicción, dependiendo del tiempo del uso diario, mostrando los niveles más elevados en aquellos que usaban las redes más de siete horas cada día.

Teniendo en consideración la segunda hipótesis, los hallazgos indicaron que no hubo diferencias estadísticamente significativas en la adicción a redes sociales considerando la realización o no de actividades recreativas. Pero, los participantes que no realizan actividades recreativas exhibieron puntuaciones levemente más altas en la adicción total a las redes (M = 43.17), y también en sus dimensiones, en comparación con los que sí hacen actividades (M = 39.52), aunque esto no resultó en una diferencia estadísticamente significativa. Este resultado concuerda con lo dicho por Çuhadar y Demirel, en el 2022, ellos vieron una relación positiva entre el uso problemático de las redes y una gestión no eficiente del tiempo libre. Similarmente, coincide con lo que Brand y García (2023), y Liu et al. (2022), quienes destacaron que la adicción a las redes sociales puede afectar las rutinas sanas y restringir la participación en actividades fuera de la tecnología.

La tercera hipótesis propuso que ciertas plataformas, como Instagram y TikTok, podrían estar relacionadas a altos niveles de adicción a las redes sociales. Los hallazgos recolectados apoyan esto, en parte. Los resultados revelaron diferencias significativas en la adicción general a las redes sociales basadas en la plataforma de principal uso de las personas, los usuarios de TikTok mostraron las puntuaciones más altas, mayormente, frente a

los usuarios de WhatsApp. Este modelo concuerda con lo descrito por Qin et al. (2022) quienes determinaron que TikTok tiene unos de los sistemas de algoritmos más sofisticados, su manera de operar tiene una fuerte tendencia a generar dependencia. De esta manera, los datos apuntan a un vínculo entre el tipo de red social y el uso problemático. Sería fundamental indagar sobre esto en futuros estudios.

Finalmente, en referencia a la cuarta hipótesis, los hallazgos descriptivos indicaron una preponderancia del uso pasivo de las redes sociales en la muestra. El 59.2% de los participantes reveló que su principal práctica es consumir contenido, sin participar activamente; mientras, un 40.8% comunicó un uso activo. Aún así, al examinar si el tipo de uso se vinculaba con contrastes en los niveles de adicción a las redes sociales y procrastinación académica, no se detectaron diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las variables centrales ni en sus dimensiones. No obstante, los usuarios activos exhibieron sutilmente promedios más altos en las subescalas de ARS como (falta de control y uso excesivo), si bien no llegaron a una significancia estadística. Esos resultados no apoyan la hipótesis propuesta, pero invitan a indagar aún más en futuras investigaciones sobre la relación entre el uso pasivo/activo y el uso problemático de las redes sociales. En este contexto, el descubrimiento de que ambos usos no muestran diferencias sustanciales respecto a la adicción, tal vez indica que más allá del tipo de uso, el uso problemático puede deberse a cómo el sujeto particularmente emplea las redes sociales (Verduyn et al., 2020).

Conclusión

La investigación demostró que la asociación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica es más compleja de lo planteado inicialmente, esto permite entender por qué algunas de las hipótesis iniciales no fueron confirmadas. Aunque no hubo una correlación general entre las dos variables, se observaron correlaciones positivas y

significativas entre Uso Excesivo de redes sociales y Autorregulación. De esta forma, los resultados sugieren que esta relación no es simple o directa, sino que parece estar mediada por variables psicológicas intermedias. Por otra parte, la falta de diferencias significativas desde el punto de vista estadístico entre el uso activo y pasivo en las redes sociales puede deberse a que quizás no sea suficiente para abarcar la amplia variedad de experiencias subjetivas asociadas con el uso de estas plataformas. Al mismo tiempo, la existencia de actividades recreativas no es un factor protector por sí solo ante el uso problemático de las redes sociales o la procrastinación académica.

Estas conclusiones se destacan porque proponen una reflexión más profunda sobre la relación entre la procrastinación y la adicción a las redes sociales, preocupaciones importantes en el campo académico. Los hallazgos de esta investigación contribuyen al campo de la psicología al ofrecer resultados que complementan y contradice investigaciones anteriores y cabe destacar, a la vez, lo fundamental que es tener en cuenta el impacto que los patrones de uso de redes sociales (como el tiempo en pantalla y la red social preferida) pueden tener sobre los procesos psicológicos. Además, los resultados pueden ser utilizados como guía por médicos, maestros e incluso las autoridades en educación para diseñar planes psicoeducativos. El objetivo es fomentar un uso reflexivo de la tecnología y una gestión eficaz del tiempo, sobre todo en entornos académicos.

Aun así, este estudio tiene algunas limitaciones importantes a tener en cuenta. Primeramente, el tamaño de la muestra es reducido y se hizo uso de un muestreo no probabilístico, lo cual impide generalizar los hallazgos a toda la población universitaria. Asimismo, los instrumentos empleados fueron autoadministrados y no tienen validación en la región, lo que disminuye la precisión de las mediciones. También por tratarse de un diseño transversal y no experimental, los resultados son asociativos y por eso no se pueden

determinar relaciones de causa-efecto ni analizar cambios a través del tiempo, tampoco se controlaron otras variables que hubiesen podido modificar los resultados.

Considerando lo anterior, sería fundamental que se realicen investigaciones sobre esta temática usando diseños longitudinales, así se podría observar cómo el uso de redes sociales y la procrastinación académica cambian con el tiempo. También sería de utilidad usar muestras probabilísticas, porque aseguran una representación más fiel. Además, podría ser beneficioso agregar nuevas variables, como los niveles de ansiedad, la regulación emocional o estrategias de afrontamiento a los problemas, que quizás influyan o cambien la relación entre la adicción a las redes y la procrastinación. Controlar las variables externas, también ayudaría con la validez interna del estudio.

En conclusión, es fundamental seguir investigando la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en el contexto universitario, no solo por su impacto en el desempeño académico, sino también por su vinculación con el bienestar psicológico. El impacto cada vez mayor de la tecnología en la vida cotidiana de los alumnos universitarios presenta nuevos desafíos para la intervención psicológica. Comprender estas interacciones permitirá el diseño de estrategias terapéuticas y preventivas más adecuadas, que estén orientadas a promover prácticas digitales útiles y a fortalecer la autonomía y la organización en el ámbito académico.

Referencias Bibliográficas

Araujo Morales, L.V & Santisteban Salvador, L. (2022). *Adicción a redes sociales, procrastinación académica y satisfacción familiar en estudiantes de secundaria en instituciones educativas privadas adventistas, de la región San Martín, durante la emergencia sanitaria, 2021*. Revista Científica de Ciencias de la Salud, *15*(2), 75-82. https://doi.org/10.17162/rccs.v2i15.1896

Arteaga Araujo, H. J., Quispe Román, N., Sánchez Ríos, K. M., Polin Andrade, J. J., Coronado Fernández, J., & Cjuno, J. (2022). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana*. Revista Eugenio Espejo, *16*(3), 4-14. https://doi.org/10.37135/ee.04.15.02

Asociación Médica Mundial. (2024). Declaración de Helsinki: Principios éticos para las investigaciones médicas con participantes humanos. Recuperado de: https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/

Ayala Ramírez, A. S., Rodríguez Diaz, R. Y., Villanueva Quispe, W., Hernández Garcia, M., & Campos Ramirez, M. (2020). *La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos*. Revista Muro de La Investigación, *5*(2), 40–52. DOI: https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324

Aznar-Díaz, I., Romero-Rodríguez, J. M., García-González, A., & Ramírez-Montoya, M. S. (2020). *Mexican and Spanish university students' Internet addiction and academic procrastination: Correlation and potential factors*. PLoS ONE, *15*(5). https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0233655

Bou-Hamad, I. (2020). *The impact of social media usage and lifestyle habits on academic achievement: Insights from a developing country context*. Children

and Youth Services Review, 118, 105425. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105425

Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). *Social network sites: Definition, history, and scholarship*. Journal of computer-mediated Communication, *13*(1), 210-230. https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x

Brand, V. A. G., & García, L. E. G. (2023). *Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente. Una revisión sistemática*. Psicoespacios, *17*(31), 1-22. https://doi.org/10.25057/21452776.1511

Bravo, L. F. (2022). *Adicción a las redes sociales, procrastinación académica y cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima, Perú*. RIEE| Revista Internacional de Estudios en Educación, *22*(1), 51-60. https://doi.org/10.37354/riee.2022.220

Çuhadar, A., Er, Y. & Demirel, M. (2022). *Relación del uso de redes sociales y gestión del ocio en estudiantes universitarios*. Apuntes Universitarios, *12*(4), 30-45.https://doi.org/10.17162/au.v12i4.1236

Domínguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). *Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada*. Revista 24 Liberabit *20*(2), 293 – 304. Recuperado de: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68632617010

Echeburúa, E. & Corral, P. (2010). *Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto*. Adicciones, *22*(2), 91-96. https://doi.org/10.20882/adicciones.196

Escurra, M., & Salas, E. (2014). *Construcción y validación inicial del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)*. Recuperado de: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007

Fortim, I., & de Araujo, C. A. (2013). *Aspectos psicológicos do uso patológico de internet*. Boletim Academia Paulista de Psicologia, *33*(85), 292-311. Recuperado de: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2013000200007

Franco, R. M. M., López, A. D., & García, J. A. S. (2023). *Impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de los adolescentes: Estudio de Instagram y TikTok*. Ciencia y Educación, *4*(2), 12-23. Recuperado de: https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/163

Furlan, L. A., Heredia, D. E., Piemontesi, S. E., & Tuckman, B. W. (2012). *Análisis factorial confirmatorio de la adaptación argentina de la escala de procrastinación de Tuckman (ATPS)*. Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines, *9*(3), 142-149. Universidad Nacional de Mar del Plata. Recuperado de: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=483549016020

Gómez Cano, C. A., Sánchez Castillo, V., & Santana González, Y. (2023). *Factores que inciden en la procrastinación académica de los estudiantes de educación superior en Colombia*. Revista Universidad y Sociedad, *15*(4), 421-431. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2218-36202023000400421&lng=es&nrm=iso

Hailikari, T., Katajavuori, N., & Asikainen, H. (2021). *Understanding procrastination: A case of a study skills course*. Social Psychology of Education, *24*(2), 589–606. https://doi.org/10.1007/s11218-021-09621-2

Hansen, A. (2021). *Insta-brain: Cómo nos afecta la dependencia digital en la salud y en la felicidad*. RBA Libros.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., Y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Sexta Edición. Editorial McGraw-Hill.

Herrera, H. H. (2012). *Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión*. Revista reflexiones, *91*(2). https://doi.org/10.15517/rr.v91i2.1513

Herrero, J., Torres, A., Vivas, P., & Urueña, A. (2019). *Adicción a los teléfonos inteligentes y apoyo social: un estudio longitudinal durante tres años*. Psychosocial Intervention, *28*(3), 111-118. Recuperado de: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72923962008

Liu, F., Xu, Y., Yang, T., Li, Z., Dong, Y., Chen, L., & Sun, X. (2022). *The Mediating Roles of Time Management and Learning Strategic Approach in the Relationship Between Smartphone Addiction and Academic Procrastination*. Psychology Research and Behavior Management, *15*, 2639–2648. https://doi.org/10.2147/PRBM.S373095

Montag, C., & Reuter, M. (2017). *Internet addiction* (pp. 143-150). Cham, Switzerland: Springer International Publishing. Recuperado de: https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-319-46276-9

Núñez-Guzmán, R., & Cisneros-Chávez, B. (2019). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios*. Nuevas ideas en informática educativa, *15*(1), 114-120. Recuperado de: https://www.tise.cl/Volumen15/TISE2019/TISE_2019_paper_83.pdf

Nwosu, K. C., Ikwuka, O. I., Onyinyechi, M. U., & Unachukwu, G. C. (2020). *Does the Association of Social Media Use with Problematic Internet Behaviours Predict Undergraduate Students' Academic Procrastination?*. Canadian Journal of Learning and Technology, *46*(1). https://doi.org/10.21432/cjlt27890

Omodero, C. O. (2020). *Factors Associated with Under-Performance of Accounting Students: Evidence from a Nigerian Public University*. International Journal of Education and Practice, *8*(3), 432–440. https://doi.org/10.18488/journal.61.2020.83.432.440

Parra Castrillón, E. (2010). *Las redes sociales de Internet: también dentro de los hábitos de los estudiantes universitarios*. Anagramas-Rumbos y sentidos de la comunicación-, *9*(17), 107-116. https://doi.org/10.22395/angr.v9n17a8

Pekpazar, A., Kaya Aydın, G., Aydın, U., Beyhan, H., & Arı, E. (2021). *Role of Instagram Addiction on Academic Performance among Turkish University Students: Mediating Effect of Procrastination*. Computers and Education Open, *2*, 100049. https://doi.org/10.1016/J.CAEO.2021.100049

Pérez, M., & Quiroga-Garza, A. (2019). *Uso compulsivo de sitios de redes sociales, sensación de soledad y comparación social en jóvenes. Redes*. Revista hispana para el análisis de redes sociales, *30*(1), 68-78. https://doi.org/10.5565/rev/redes.809

Peterka-Bonetta, J., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). *How objectively measured Twitter and Instagram use relate to self-reported personality and tendencies toward Internet/Smartphone Use Disorder*. Human Behavior and Emerging Technologies, *3*(5), 898–911. https://doi.org/10.1002/hbe2.243

Qin, L., Omar, B., & Musetti, A. (2022). *The addiction behavior of short-form video app TikTok: The information quality and system quality perspective.* Frontiers in Psychology, *13*, 932805. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.932805

Ramón, A. E., & López, C. S. (2016). *Comunicación integrada de marketing*. Esic editorial.

Reátegui, N. E. S., & Álvarez, P. M. B. (2023). *Uso de redes sociales y procrastinación en estudiantes universitarios: una revisión sistemática*. Revista peruana de investigación e innovación educativa, *3*(1), e24035-e24035. https://doi.org/10.15381/rpiiedu.v3i1.24035

Simsek, A., Elciyar, K., & Kizilhan, T. (2019). *A comparative study on social media addiction of high school and university students*. Contemporary educational technology, *10*(2), 106-119. https://doi.org/10.30935/cet.554452

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). *Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates*. Journal of Counseling Psychology, *31*(4), 503–509. https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503

Steel, P. (2007). *The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential selfregulatory failure*. Psychological Bulletin, *133*(1), 65- 94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65

Sternberg, N., Luria, R., Chandhok, S., Vickers, B., Kross, E., & Sheppes, G. (2020). *When facebook and finals collide - procrastinatory social media usage predicts enhanced anxiety ☆. Computers in Human Behavior*, *109*, 106358. https://doi.org/10.1016/J.CHB.2020.106358

Susilawati, E. (2019). *The Influence of Gadget towards Information Technology Addict and Procrastination Behaviour*. IOP Conference Series: Materials Science and Engineering, *662*(2). https://doi.org/10.1088/1757-899X/662/2/022054

Terán Prieto A. (2019) *Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC)*. En: AEPap (ed.). Congreso de Actualización Pediatría 2019. Madrid: Lúa Ediciones 3.0. p. 131-141. Recuperado de: https://www.aepap.org/sites/default/files/pags._131-142_ciberadicciones.pdf

The jamovi project (2024). jamovi. (Version 2.6) [Computer Software]. Retrieved from https://www.jamovi.org.

Traş, Z., & Gökçen, G. (2020). *Academic Procrastination and Social Anxiety as Predictive Variables Internet Addiction of Adolescents.* International Education Studies, *13*(9), 23. https://doi.org/10.5539/ies.v13n9p23

Valencia-Sandoval, K., Sánchez-Leyva, J. L., & Duana-Avila, D. (2022). *Cyber Dependence and Competitiveness*. Investigación administrativa, *51*(129). https://doi.org/10.35426/iav51n129.09

Valle, A., Núñez J., Cabanach, R., González-Pienda, J., Rodríguez, S., Rosário, P., Cerezo, R. & Muñoz-Cadavid, M. (2008). Self-regulated profiles and academic achievement. *Psicothema*, *20*(4), 724-731. Recuperado de: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18940075/

Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2020). *Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review*. Social Issues and Policy Review, *14*(1), 274–302. https://doi.org/10.1111/sipr.12033

Villavicencio, J. C., Álava, V. P. C., & Loor, M. G. T. (2019). *La ciberadicción en la conducta de los estudiantes*. Rev. Atlante Cuad. Educ. Desarro, 11763, 1-13. https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/07/ciberadiccion-estudiantes.html

Yana-Salluca, M., Adco-Valeriano, D. Y., Alanoca Gutiérrez, R. & Casa-Coila, M. (2022). *Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus Covid-19*. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, *25*(2), 129-143. https://doi.org/10.6018/reifop.513311

Young, K. S., & De Abreu, C. N. (Eds.). (2010). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons. Recuperado de: https://psycnet.apa.org/record/2010-22949-000

ANEXOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Buenos Aires

¡Hola! Mi nombre es Josefina Cepeda, soy estudiante de último año de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Abierta Interamericana (UAI), y actualmente me encuentro realizando mi tesis para finalizar la carrera. El objetivo de la investigación es evaluar la adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios del AMBA.

De esta forma, si estudias una carrera de grado, ya sea en universidad privada o pública, y residís en el AMBA, te agradecería mucho que completes la siguiente encuesta.

La participación es anónima, voluntaria y no requiere más de 15 minutos. Los datos recabados son confidenciales y serán utilizados solo con fines académicos. No existen respuestas correctas o incorrectas.

Recordá que tenés la posibilidad de abandonar el estudio en cualquier momento.

Ante cualquier duda o consulta, podés enviarme un mail a: josefinacepeda2002@gmail.com

¡Muchas gracias por la colaboración!

Declaración de Consentimiento Informado. ¿Acepta participar de la encuesta? *

- ○ Si, acepto participar.
- ○ No, no acepto participar.

CUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO

Edad: (en números, ejemplo: 21) _____

Género:

- Femenino
- Masculino
- Prefiero no decirlo
- Otro:

Zona de residencia:

- CABA
- Zona del Gran Buenos Aires
- Otro

Estado Civil:

- Soltero/a
- En pareja
- Concubinato
- Casado/a
- Viudo/a
- Separado/a

Universidad en la que estudia:

- Pública
- Privada

Carrera:

- Ciencias Sociales y Humanas
- Ciencias Económicas y de la Gestión
- Ciencias de la Salud
- Ingeniería, Tecnología y Ciencias Exactas

- Arte, Diseño y Arquitectura
- Otras

¿Qué año estás cursando actualmente?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

¿Usted trabaja actualmente?

- Si
- No

En caso de ser afirmativa su respuesta anterior, ¿su trabajo requiere del uso de redes sociales?

- Si
- No

¿Posee algún trastorno del estado de ánimo diagnosticado?

- Si
- No

En caso de ser afirmativa su respuesta anterior, especifique: _____

¿Posee algún trastorno por adicciones diagnosticado?

- Si
- No

En caso de ser afirmativa su respuesta anterior, especifique:_____

¿Usa las redes sociales?

- Si

- No

Te preguntaremos sobre la cantidad de horas de uso de redes sociales diario, para visualizar cuantas horas al día usted utiliza sus aplicaciones instaladas puede hacerlo de la siguiente forma: (Android - IOS)

https://www.youtube.com/watch?v=NqAOS1un54I&t=1s

¿Cuántas horas por día? _____

¿Hacés alguna actividad recreativa? Puede ser deporte, algún hobby o lo que te guste hacer en tu tiempo libre. _____

En caso de ser afirmativa su respuesta anterior, especifique cuantas horas al día le dedicas: _____

¿De qué forma utilizas principalmente las redes sociales?

- Suelo mirar contenido sin interactuar.
- Suelo publicar, comentar, reaccionar o compartir contenido.

¿Qué red usas principalmente?

- WhatsApp
- Facebook
- Instagram
- TikTok
- Twitter
- Snapchat
- LinkedIn
- Ninguna de las mencionadas
- Otro:_____

EPA

A continuación encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

N = Nunca
CN = Casi Nunca
AV = A veces
CS = Casi siempre
S = Siempre

		N	CS	A V	CS	S
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4	Asisto regularmente a clase.					
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aún cuando el tema sea aburrido.					
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					

ARS

A continuación se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existe respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas.

Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

Siempre **S** Rara vez **RV**

Casi siempre **CS** Nunca **N**

Algunas veces **AV**

N° ITEM	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.	S	CS	AV	RV	N
2.	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12.	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22.	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					