

RELACIÓN DE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y LA PROCRAS  
TINACIÓN ACADEMICA EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD –SANTO TOMAS  
SECCIONAL VILLAVICENCIO



MARIA PAULA ORTIZ QUINTERO  
PAULA SOFIA QUEVEDO RIVEROS  
JISETH DANIELA RODRIGUEZ CRUZ



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
VILLAVICENCIO

2026

RELACIÓN DE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y LA PROCRASTINACIÓN  
ACADEMICA EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD –SANTO TOMAS SECCIONAL  
VILLAVICENCIO

MARIA PAULA ORTIZ QUINTERO  
PAULA SOFIA QUEVEDO RIVEROS  
JISETH DANIELA RODRIGUEZ CRUZ

Trabajo de grado presentado como requisito para optar por el título de psicólogas

Asesor  
Mg. PEDRO ALEXIS MOJICA GÓMEZ  
Magíster en Psicología de la Salud

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
VILLAVICENCIO

2026

**Autoridades Académicas**

**P. Álvaro José ARANGO RESTREPO, O.P.**

Rector General

**P. Adrián Mauricio GARCÍA PEÑARANDA, O.P.**

Vicerrector Académico General

**P. Luis Antonio ALFONSO VARGAS, O.P.**

Rector Seccional Villavicencio

**P. Juan Francisco CORREA HIGUERA, O.P.**

Vicerrector Académico Seccional Villavicencio

**Mg. Julieth Andrea SIERRA TOBÓN**

Secretaria General Seccional Villavicencio

**Mg. Fania Catalina SOSA CORDOBA**

Decano de la Facultad de Psicología

**Tabla de contenido**

|                                  | Pág. |
|----------------------------------|------|
| Resumen.....                     | 6    |
| Abstract .....                   | 7    |
| Planteamiento del Problema ..... | 8    |
| Objetivos .....                  | 11   |
| Hipótesis .....                  | 12   |
| Justificación .....              | 13   |
| Marcos de referencia .....       | 16   |
| Marco Disciplinar .....          | 18   |
| Marco Multidisciplinar .....     | 24   |
| Marco legal .....                | 29   |
| Marco Institucional .....        | 31   |
| Antecedentes .....               | 36   |
| Metodología .....                | 40   |
| Consideraciones éticas .....     | 47   |
| Resultados .....                 | 49   |
| Discusión.....                   | 56   |
| Conclusiones .....               | 61   |
| Limitaciones.....                | 63   |
| Sugerencias .....                | 64   |
| Referencias.....                 | 66   |

**Lista de Tablas**

|               | Pág. |
|---------------|------|
| Tabla 1 ..... | 49   |
| Tabla 2 ..... | 50   |
| Tabla 3 ..... | 51   |
| Tabla 4 ..... | 52   |
| Tabla 5 ..... | 54   |
| Tabla 6 ..... | 55   |

## Resumen

En la actualidad, el uso constante de redes sociales forma parte de la vida cotidiana de los estudiantes universitarios. Aunque estas plataformas facilitan la comunicación y el acceso a la información, también se han asociado con dificultades en la organización del tiempo y el cumplimiento de responsabilidades académicas. En este contexto, el presente estudio tuvo como objetivo establecer la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de pregrado de la Universidad Santo Tomás, seccional Villavicencio. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con alcance correlacional y diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 357 estudiantes seleccionados mediante muestreo probabilístico por conglomerados. Se aplicaron la Escala de Procrastinación Académica y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales, evaluando las dimensiones de postergación de actividades, autorregulación académica, obsesión por las redes, falta de control personal y uso excesivo.

El análisis se realizó mediante la prueba Rho de Spearman. Se identificaron correlaciones altas entre las dimensiones de la adicción a redes sociales: obsesión con falta de control personal ( $r_s = .701$ ;  $p < .01$ ), obsesión con uso excesivo ( $r_s = .655$ ;  $p < .01$ ) y falta de control con uso excesivo ( $r_s = .680$ ;  $p < .01$ ). Respecto a la relación entre adicción y procrastinación académica, se encontraron asociaciones positivas de magnitud baja a moderada con la postergación de actividades: obsesión ( $r_s = .344$ ;  $p < .01$ ), falta de control personal ( $r_s = .395$ ;  $p < .01$ ) y uso excesivo ( $r_s = .398$ ;  $p < .01$ ). Asimismo, la obsesión se relacionó negativamente con la autorregulación académica ( $r_s = -.250$ ;  $p < .01$ ). En conjunto, los resultados evidencian una relación positiva y significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica, particularmente en la tendencia a postergar actividades, lo que resalta la importancia de fortalecer estrategias de autorregulación y uso responsable de la tecnología en el contexto universitario.

*Palabras clave:* procrastinación académica, redes sociales, estudiantes universitarios, uso problemático de internet, educación superior.

### Abstract

Currently, the constant use of social media is part of the daily life of university students. Although these platforms facilitate communication and access to information, they have also been associated with difficulties in time management and the fulfillment of academic responsibilities. In this context, the present study aimed to establish the relationship between social media addiction and academic procrastination among undergraduate students at Universidad Santo Tomás, Villavicencio campus.

The research was conducted under a quantitative approach, with a correlational scope and a non-experimental cross-sectional design. The sample consisted of 357 students selected through probabilistic cluster sampling. The Academic Procrastination Scale and the Social Media Addiction Questionnaire were applied, assessing the dimensions of task postponement, academic self-regulation, social media obsession, lack of personal control, and excessive use.

Data analysis was carried out using Spearman's Rho test. High correlations were identified among the dimensions of social media addiction: obsession and lack of personal control ( $r_s = .701$ ;  $p < .01$ ), obsession and excessive use ( $r_s = .655$ ;  $p < .01$ ), and lack of control and excessive use ( $r_s = .680$ ;  $p < .01$ ). Regarding the relationship between addiction and academic procrastination, positive associations of low to moderate magnitude were found with task postponement: obsession ( $r_s = .344$ ;  $p < .01$ ), lack of personal control ( $r_s = .395$ ;  $p < .01$ ), and excessive use ( $r_s = .398$ ;  $p < .01$ ). Likewise, obsession was negatively related to academic self-regulation ( $r_s = -.250$ ;  $p < .01$ ).

Overall, the results show a positive and significant relationship between social media addiction and academic procrastination, particularly in the tendency to postpone activities, highlighting the importance of strengthening self-regulation strategies and promoting responsible technology use in the university context.

**Keywords:** academic procrastination, social media, university students, problematic internet use, higher education.

### **Planteamiento del Problema**

Las redes sociales han cambiado la forma en que las personas se relacionan, tienen acceso a información y organizan sus actividades diarias; su popularidad ha crecido exponencialmente en las últimas décadas, consolidándose como una parte esencial en la vida de jóvenes y estudiantes de pregrado; plataformas como Instagram, Facebook y TikTok han evolucionado de ser simples espacios de entretenimiento a convertirse en herramientas clave para la comunicación, la socialización y la construcción de identidad digital. Su auge se debe a la facilidad de acceso a Internet y al deseo de compartir experiencias e ideas sin limitaciones geográficas o temporales (Mejía, 2015), además de fortalecer las relaciones interpersonales, estas plataformas brindan apoyo emocional y social en diferentes circunstancias. Investigaciones como la de Bakshy., et al (2012) en Estados Unidos destacan cómo las redes sociales tienen influencia en la difusión de información y la comunicación global; del mismo modo Adamic (2015), resalta su impacto en la interacción familiar facilitando el contacto entre personas a pesar de la distancia. Por otro lado, un estudio realizado en España por González y Martínez (2021) demostró que el 80% de los jóvenes usa estas plataformas para mantenerse informado y fortalecer sus relaciones, evidenciando su importancia en el día a día.

A pesar de sus múltiples beneficios, el uso constante de las redes sociales ha generado preocupación respecto a su potencial adictivo, convirtiéndose en un problema que afecta la salud mental de millones de personas, esta adicción se manifiesta en la necesidad incontrolable de permanecer conectado, lo que genera una pérdida de control sobre el tiempo dedicado a estas plataformas, la dependencia a redes sociales está asociada con efectos negativos como depresión, aislamiento social y ansiedad, impactando el bienestar emocional y el desempeño en distintas áreas de la vida, incluyendo la académica (Obregón & Manzano, 2024). Estudios han evidenciado las consecuencias negativas por el uso desmedido de las redes sociales en la salud mental, en España, investigaciones recientes indican que este fenómeno ha incrementado los problemas psicológicos en menores de edad (Arrivillaga et al., 2022), de manera similar, en México, Chóliz et al. (2021) hallaron que la adicción a estas plataformas está vinculada a niveles elevados de estrés y dificultades en la interacción personal entre una persona y otra.

En Colombia, López y Ramírez (2020) evidenciaron que muchos usuarios experimentan síntomas de abstinencia al no poder acceder a estas plataformas, lo que refuerza su dependencia y

dificulta la regulación del tiempo de uso, además, en Villavicencio, Pérez y Gómez (2023) encontraron que el 65% de los jóvenes entre 15 y 25 años presenta signos de dependencia a las redes sociales, lo que impacta negativamente su desempeño académico y sus relaciones personales.

Teniendo en cuenta lo anterior el impacto de la adicción a las redes sociales en el ámbito académico es evidente, ya que su uso inadecuado puede fomentar la procrastinación, entendida como la tendencia a postergar actividades importantes en favor de otras menos relevantes (Rodríguez, 2017). Steel (2020) evidenció que la procrastinación es una problemática creciente entre estudiantes universitarios, afectando su rendimiento académico y su salud mental al elevar de manera considerable los niveles de estrés y ansiedad, en España, Ruiz y Salazar (2020) encontraron que el 75% de los universitarios ha procrastinado debido al uso de redes sociales, lo que muestra una relación directa entre estas plataformas y la disminución del desempeño académico, de manera similar, en Perú, Torre & Blas (2020) encontraron que la procrastinación se relaciona con la autoeficacia percibida, es decir, la confianza en la capacidad para completar una tarea, lo que puede incidir en el desempeño académico.

Este fenómeno es especialmente frecuente entre los estudiantes, quienes, en lugar de atender sus responsabilidades académicas, optan por interactuar en plataformas digitales que ofrecen gratificación inmediata, desde una perspectiva psicológica, la procrastinación académica es un problema que influye en el rendimiento escolar, generando estrés y acumulación de deberes académicos, lo que puede comprometer el aprendizaje y la salud emocional de los estudiantes (Ramírez et al., 2020), por otro lado, García y Muñoz (2022) en un estudio en México, señalaron que la procrastinación no solo perjudica el rendimiento académico, sino que también provoca sentimientos de culpa, ansiedad y frustración, generando un ciclo de postergación y presión de tiempo antes de las fechas límite, además en Villavicencio, un estudio de Ramírez y Torres (2024) reveló que el 70% de los estudiantes de que están cursando el pregrado ha postergado tareas académicas debido al uso constante de las redes sociales, confirmando su impacto negativo en el desempeño académico. De manera similar, en Villavicencio, un estudio realizado en la Universidad Cooperativa de Colombia reveló que el 72% de los estudiantes reconoció haber postergado sus tareas académicas debido a la dedicación excesiva a redes sociales, lo que subraya la necesidad de profundizar en esta problemática a nivel local (Gómez & Rodríguez, 2023).

En este escenario, es importante considerar que tanto la adicción a las redes sociales como la procrastinación académica pueden derivar en consecuencias más amplias dentro de la trayectoria

universitaria. Diversos estudios han señalado que la postergación constante de actividades, sumada a las dificultades en la autorregulación y el manejo del tiempo, se relaciona con el bajo rendimiento, la pérdida de asignaturas e incluso la deserción estudiantil (Tinto, 20217; Garzón & Gil, 2018). En Colombia, el Ministerio de Educación Nacional ha advertido que factores como la baja motivación académica, la acumulación de tareas y las dificultades en la organización del tiempo inciden en el abandono o la prolongación de los estudios (MEN, 2022). En este sentido, el uso problemático de redes sociales y la procrastinación no solo afectan el cumplimiento de tareas, sino que pueden prolongar la permanencia en la universidad, aumentar la pérdida de los espacios académicos y generar riesgo de deserción, lo que evidencia la necesidad de profundizar en esta problemática desde el contexto local.

No cabe duda de que los recursos tecnológicos cumplen una función clave en la transformación social, transformando la manera en que las personas, especialmente las nuevas generaciones, interactúan y se comportan (Espinoza & Tinoco, 2017). No obstante, es común observar que los jóvenes hacen un uso excesivo de estas plataformas, lo que lleva a cuestionarse: ¿Cuál es el nivel de relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios?

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación en estudiantes de la universidad Santo Tomas Seccional Villavicencio.

### **Objetivos específicos**

Identificar el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de la universidad Santo Tomas Seccional Villavicencio.

Establecer el nivel de procrastinación en los estudiantes de la universidad Santo Tomas Seccional Villavicencio.

### **Hipótesis**

H: Existe una relación positiva y significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Santo Tomás, de modo que a mayor adicción a las redes sociales, mayor procrastinación académica.

Ha: No existe una relación positiva ni significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Santo Tomás, de modo que a menor adicción a las redes sociales, menor procrastinación académica.

### **Justificación**

La adicción a las redes sociales es un fenómeno en crecimiento que ha captado la atención de investigadores en todo el mundo, aunque los niveles de adicción varían entre los estudiantes, se ha identificado una relación entre la dependencia a estas plataformas y la procrastinación, se identificó que aunque los niveles del uso de redes sociales en estudiantes universitarios eran bajos, la procrastinación académica alcanzaba niveles moderados, esto sugiere que, aunque no todos los estudiantes desarrollan una adicción severa, el uso constante de redes sociales puede fomentar hábitos de postergación que afectan su desempeño educativo, estos resultados destacan la importancia de analizar en profundidad los elementos que afectan la administración del tiempo en los estudiantes además el impacto que tienen estas plataformas digitales en su rendimiento académico. (Steel, 2007)

La procrastinación es un fenómeno ampliamente estudiado a nivel internacional debido a su impacto en la postergación de tareas y la salud mental de los jóvenes (Steel, 2007). Klassen et al., (2008) señalan que la procrastinación académica no solo está vinculada a una inadecuada administración del tiempo, sino también a factores emocionales, cognitivos y sociales, en distintos contextos, se ha identificado que la distracción generada por las redes sociales reduce la capacidad de concentración y priorización de tareas, lo que representa un desafío en la educación superior (Marino et al., 2021). En este sentido, la revolución digital ha traído grandes avances en el ámbito educativo al permitir el acceso a una gran cantidad de datos e información y a nuevas formas de enseñanza, lo que puede mejorar el aprendizaje y ampliar las oportunidades académicas, no obstante, también conlleva riesgos importantes, como el aumento de la brecha digital, la exposición a información poco confiable y la exigencia de fortalecer las capacidades tecnológicas para un empleo adecuado en la tecnología y educación (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, 2022).

Desde un enfoque internacional, De Pablo Pons (2018) reflexionan acerca de la evolución de las plataformas en la era digital y argumentan que las tecnologías digitales han transformado significativamente las prácticas educativas y la interacción entre docentes y estudiantes, lo que sugiere la necesidad de adaptar los modelos pedagógicos a estos cambios, por otro lado, Astudillo y Cedeño (2020) analizaron cómo la brecha digital afecta el proceso educativo, concluyendo que el acceso desigual a las tecnologías sigue siendo un obstáculo importante para la equidad

educativa. Asimismo, Vargas et al. (2021) examinaron la perspectiva estudiantil y de docentes respecto a el uso de herramientas digitales educativas y encontraron que, si bien estas enriquecen el aprendizaje, aún persisten desafíos relacionados con el equipamiento tecnológico y entrenamiento docente

Según el contexto nacional, dentro del contexto colombiano, la procrastinación académica es un problema frecuente entre estudiantes de secundaria y educación superior, afectando tanto su rendimiento académico como su bienestar psicológico (Ramírez & Rincón, 2019). En este país, el estudio de Martínez y Rojas (2020) evidenció una conexión entre la Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios, se concluyó que los jóvenes tienden a posponer sus responsabilidades académicas debido a la constante interacción con estas plataformas digitales, lo que impacta su desempeño y genera niveles elevados de estrés académico, además, Castellanos y Briceño Martínez (2020) estudiaron la influencia de las TIC en la calidad educativa y concluyeron que, por sí solas, no generan un impacto significativo en la educación; sin embargo, cuando son utilizadas por docentes innovadores, pueden potenciar el aprendizaje de los jóvenes, de forma similar, González et al. (2021) estudiaron cómo la pandemia aceleró la adopción de tecnologías digitales en las universidades colombianas, hallando que, aunque los estudiantes mostraron una alta adaptabilidad al uso de herramientas digitales siguen enfrentando desafíos relacionados con la infraestructura tecnológica y la capacitación docente.

En el contexto local, Villavicencio, una ciudad en crecimiento, enfrenta desafíos académicos y sociales que pueden influir en los hábitos de estudio y productividad de sus jóvenes. Gómez y Herrera (2021) han señalado que la procrastinación en ciudades intermedias como Villavicencio está influenciada por el acceso a herramientas tecnológicas, el entorno familiar y las estrategias de enseñanza en las instituciones educativas, en particular, la Universidad Santo Tomás, Seccional Villavicencio, no es ajena a esta problemática, sus estudiantes, al igual que en otras regiones del país, enfrentan el reto de equilibrar el uso de las redes con sus tareas, identificar cómo esta relación entre la adicción a las redes y la procrastinación permitirá diseñar estrategias con una intervención que promuevan el uso más consciente en estas plataformas digitales y fortalezcan el uso del tiempo en el contexto universitario.

Esta investigación se orienta aportar al logro del Objetivo de Desarrollo Sostenible 4, el cual busca asegurar que todas las personas puedan acceder a una educación equitativa, accesible y con altos estándares, y fomentar el aprendizaje continuo a lo largo de la vida (Organización de las

naciones Unidas, 2015). La educación es un factor clave, para el progreso social y económico, dado que facilita reducir desigualdades y ampliar las oportunidades de crecimiento de las personas y las comunidades, dentro de sus metas, este objetivo enfatiza la importancia de aumentar de manera considerable el número de jóvenes y adultos que desarrollen habilidades fundamentales, especialmente en el ámbito técnico y profesional, con el propósito de facilitar su acceso al empleo, promover condiciones laborales dignas y fortalecer el emprendimiento como una vía para el desarrollo sostenible, para lograr esta meta, resulta fundamental identificar y abordar aquellos factores que pueden interferir con el desarrollo óptimo de los estudiantes universitarios, en este sentido, Pedro (2021) señala que, para lograr los objetivos del ODS 4, es fundamental que los sistemas educativos respondan de manera urgente a los desafíos emergentes de la digitalización, especialmente en cómo impacta los hábitos de estudio y aprendizaje.

Desde esta óptica, la investigación aportará información relevante al ámbito de la psicología educativa y las ciencias del comportamiento, proporcionando evidencias sobre la relación entre la adicción a redes y la procrastinación de los estudiantes universitarios, por medio de la metodología cuantitativa (Ryan & Deci, 2017),

## **Marcos de referencia**

### **Marco Paradigmático**

Resulta necesario diferenciar cómo se comprende el concepto de paradigma epistemológico, con el propósito de introducir posteriormente las principales bases del pospositivismo. En este sentido, Morín (2011) plantea que el paradigma puede entenderse como un sistema de relaciones sustentado en principios lógicos. Desde esta perspectiva, el paradigma prioriza determinadas relaciones lógicas sobre otras, orientando así la forma en que se construye el razonamiento y el discurso científico; en consecuencia, actúa como un mecanismo que regula tanto la organización semántica como la lógica del pensamiento.

De manera complementaria, Hurtado (2011) señala que un paradigma implica diversas posturas relacionadas con lo epistémico, teórico, metodológico, ético y disciplinar. La postura epistémica se vincula con la concepción de ciencia que se adopta; la postura teórica corresponde al conjunto de teorías coherentes con dicha visión; los aspectos metodológicos hacen referencia a los métodos y procedimientos derivados de esas teorías; la dimensión ética incluye los valores que orientan la investigación, y el componente disciplinar se relaciona con la forma en que el conocimiento científico se manifiesta dentro de cada campo del saber. En consecuencia, un paradigma integra teorías científicas, valores, conceptos, principios, métodos y técnicas que guían la producción del conocimiento y el desarrollo de la investigación científica.

En concordancia con lo anterior, la presente investigación se sitúa dentro del paradigma pospositivista, inspirado en los planteamientos de Karl Popper, el cual cuestiona la verificación como único medio para acceder a la realidad. Desde esta postura se reconoce que el conocimiento puede interpretarse a través de distintos marcos conceptuales y lenguajes, por lo que no se asume la existencia de verdades absolutas e inmutables. Asimismo, se considera que la realidad no puede ser comprendida completamente debido a las limitaciones perceptivas e intelectuales propias del ser humano, lo que impide alcanzar una comprensión total y definitiva de los fenómenos científicos. Por ello, este paradigma propone una actitud crítica y reflexiva que favorezca aproximaciones progresivas y cada vez más rigurosas hacia la comprensión de la realidad (Ramos, 2015).

A diferencia del positivismo tradicional, el pospositivismo no restringe el conocimiento científico a la verificación experimental, sino que reconoce su carácter dinámico y susceptible de revisión conforme avanzan las investigaciones y emergen nuevos hallazgos (Creswell & Creswell, 2018). En este sentido, Ortiz (2013) afirma que la filosofía científica busca describir las problemáticas y establecer relaciones de semejanza y diferencia entre ellas, con el fin de organizarlas y generalizarlas dentro de un marco metodológico riguroso.

Desde esta perspectiva, los investigadores pospositivistas analizan críticamente la información obtenida con el propósito de alcanzar niveles razonables de objetividad y fundamentar empíricamente el conocimiento científico (Ramos, 2015). Los fenómenos objeto de estudio son aquellos susceptibles de medición, verificación y replicación mediante instrumentos validados, reconociendo simultáneamente las limitaciones inherentes al proceso de conocimiento humano. Esto implica evitar afirmaciones absolutas y mantener apertura frente a nuevas interpretaciones y evidencias emergentes (Popper, 2002).

En coherencia con lo anterior, esta investigación se desarrolla bajo el paradigma pospositivista, ya que recurre a la recolección de datos empíricos desde una postura crítica y reflexiva que permite aproximarse progresivamente a la problemática estudiada. Se reconoce que los resultados pueden ser reinterpretados a la luz de nuevos aportes científicos, garantizando la confiabilidad y validez mediante estrategias metodológicas orientadas a reducir sesgos y fortalecer la precisión de los hallazgos. De este modo, se contribuye a la construcción de un conocimiento científico sólido, replicable y pertinente para el contexto universitario en el que se enmarca el estudio (Johnson et al., 2016).

### **Marco epistemológico**

El presente estudio se fundamenta en el realismo crítico, un enfoque epistemológico que asume que la realidad es objetiva y accesible directamente a través de la percepción y la observación empírica. Desde esta perspectiva, se considera que la procrastinación académica y la adicción a redes sociales son fenómenos reales, medibles y verificables, cuyos efectos pueden ser estudiados de manera secuencial sin una mediación subjetiva significativa (Martínez, 2020).

Siguiendo los principios del realismo crítico, el conocimiento sobre la relación entre la adicción a las redes y la procrastinación se obtiene mediante una recopilación de datos

cuantificables, lo que permite establecer correlaciones objetivas entre ambas variables (Popper, 2002). Para tal fin, se aplicarán instrumentos de medición estructurados, como la Escala de Adicción a Redes Sociales de Bergen (Andreassen et al., 2012) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA), instrumentos que han sido validados en investigaciones anteriores y que facilitan una evaluación confiable del nivel de procrastinación en los estudiantes de la Universidad Santo Tomás, Seccional Villavicencio.

Teniendo en cuenta que el realismo crítico sostiene que la realidad es objetiva y medible, el diseño metodológico adoptado se desarrollará bajo un enfoque cuantitativo de tipo correlacional. Se utilizarán encuestas estructuradas para evaluar los niveles de adicción a redes y procrastinación en una población representativa de estudiantes. Posteriormente, se realizará un análisis estadístico con el propósito de determinar si existen relaciones significativas entre ambas variables (Hernández et al., 2014).

Este enfoque permite recopilar información confiable y replicable, garantizando que los resultados obtenidos sean válidos y aplicables a contextos similares. Asimismo, los hallazgos podrán contribuir al diseño de estrategias de intervención que fomenten una mejor gestión del tiempo y un manejo más responsable de las redes sociales en el ámbito universitario.

## **Marco Disciplinar**

Este estudio, centrado en la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios, se desarrolla dentro del campo de la psicología educativa y la psicología del comportamiento, áreas que exploran cómo diversos factores influyen en los hábitos de estudio y el rendimiento académico. (Fernández-Montalvo & Peñalva, 2018). En este contexto, el objetivo es analizar de qué manera el uso desmedido de las redes sociales puede propiciar conductas procrastinadoras, impactando negativamente en la gestión del tiempo y en el cumplimiento de las obligaciones académicas.

La psicología, entendida como la ciencia que estudia el comportamiento humano y los procesos mentales; incluyendo cognición, emociones, motivación y aprendizaje, ofrece un marco clave para analizar cómo los estudiantes interactúan con su entorno académico y digital. Este estudio se centra en la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica

en estudiantes universitarios, dentro de las áreas de psicología educativa y psicología del comportamiento, disciplinas que exploran cómo diversos factores influyen en los hábitos de estudio y el rendimiento académico (Fernández-Montalvo & Peñalva, 2018). En este contexto, se busca comprender cómo el uso excesivo de redes sociales puede generar conductas procrastinadoras, afectando la gestión del tiempo y el cumplimiento de obligaciones académicas.

### ***Adicción a las redes sociales***

El uso excesivo o inadecuado de redes sociales. se ha conceptualizado como un tipo de adicción comportamental caracterizada por una pérdida de control sobre el tiempo de conexión, interferencia en la vida cotidiana y síntomas de abstinencia cuando no se tiene acceso a las plataformas digitales (Echeburúa & de Corral, 2010). Desde la teoría del aprendizaje social de Bandura (1986), se plantea que los estudiantes pueden desarrollar patrones de uso excesivo de redes a través de la observación e imitación de su entorno, reforzados por la gratificación inmediata que ofrecen estas plataformas.

### ***Teoría de la gratificación instantánea***

Esta teoría sugiere que las personas priorizan actividades que ofrecen placer inmediato sobre aquellas que requieren esfuerzo sostenido (Turel & Serenko, 2012). Las redes sociales, al brindar entretenimiento inmediato y validación social, pueden desplazar tareas académicas que exigen mayor concentración y compromiso.

### ***Modelo cognitivo-conductual del uso problemático de redes sociales***

El modelo cognitivo-conductual aplicado al uso problemático de redes sociales sostiene que esta conducta se mantiene por la interacción entre cogniciones disfuncionales y refuerzos conductuales que fortalecen el hábito digital. En este sentido, pensamientos como la necesidad constante de conexión o la creencia de que el bienestar depende de la interacción virtual pueden consolidar patrones compulsivos de uso. La evidencia empírica respalda esta perspectiva, mostrando que el uso problemático de redes sociales se asocia significativamente con malestar

psicológico y dificultades en el funcionamiento académico (Marino et al., 2018). Desde esta mirada, la procrastinación académica puede entenderse como una conducta de evitación reforzada por la gratificación inmediata que ofrecen las plataformas digitales, lo que perpetúa ciclos de postergación y reduce la eficiencia en la gestión del tiempo universitario.

### ***Teoría de la carga cognitiva***

La Teoría de la Carga Cognitiva propone que la memoria de trabajo posee una capacidad limitada para procesar información, y cuando las demandas de una tarea superan ese límite, se genera sobrecarga cognitiva que dificulta el aprendizaje y la ejecución eficiente (Sweller, 1988). En el contexto académico, esta sobrecarga puede llevar al estudiante a evitar tareas complejas y optar por actividades menos demandantes cognitivamente, como el uso de redes sociales. Desde el modelo cognitivo-conductual, dicha evitación puede reforzarse al disminuir temporalmente el esfuerzo mental, consolidando patrones de procrastinación.

### **Procrastinación académica**

Se define como el retraso intencional de tareas académicas aun sabiendo que esto puede generar efectos negativos. comportamiento (Ferrari & Díaz-Morales, 2014). Desde la perspectiva de la teoría de la autorregulación (Zimmerman, 2002), este fenómeno puede explicarse por dificultades en la gestión del tiempo, baja motivación y problemas para establecer metas académicas claras.

Existen diversos enfoques teóricos que se relacionan con la teoría, entre estos están:

### ***Modelo de regulación emocional y procrastinación***

Modelo de regulación emocional y procrastinación: Según investigaciones previas, la procrastinación académica puede vincularse al uso de redes sociales como una forma de evitar emociones negativas. En otras palabras, algunos universitarios podrían acudir a estas plataformas para aliviar la ansiedad o el estrés relacionados con sus obligaciones académicas (Álvarez et al., 2020).

### ***Evidencia empírica sobre procrastinación y uso problemático de redes***

Diversas investigaciones han evidenciado una relación positiva entre el uso problemático de redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Estos estudios señalan que el tiempo excesivo en plataformas digitales se asocia con mayores niveles de postergación de tareas y dificultades en la gestión del tiempo, reforzando conductas de evitación académica (Turel & Serenko, 2012). La gratificación inmediata que proporcionan las redes sociales contribuye a desplazar actividades académicas que requieren mayor esfuerzo cognitivo y autorregulación.

### ***Autorregulación y fracaso de control como explicación central***

La procrastinación académica ha sido conceptualizada como una falla en la autorregulación, entendida como la capacidad para planificar, monitorear y controlar la propia conducta en función de metas a largo plazo (Steel, 2007). Desde esta perspectiva, los estudiantes que presentan dificultades en el control de impulsos tienden a priorizar recompensas inmediatas sobre beneficios futuros, lo que favorece el uso excesivo de redes sociales y el aplazamiento de responsabilidades académicas. Este fracaso en el control conductual constituye un eje central dentro del modelo cognitivo-conductual para explicar la persistencia de la procrastinación.

### ***Teoría de la Motivación Temporal***

La Teoría de la Motivación Temporal plantea que la procrastinación aumenta cuando la recompensa de una tarea es percibida como distante o poco atractiva frente a alternativas con gratificación inmediata. En el contexto universitario, las redes sociales representan estímulos altamente reforzantes que compiten directamente con las demandas académicas. Investigaciones recientes han reafirmado que variables como la impulsividad, la baja expectativa de éxito y la demora en la recompensa predicen significativamente la procrastinación académica (Steel & Klingsieck, 2016).

### ***Control de impulsos y autorregulación***

La procrastinación académica ha sido ampliamente conceptualizada como una falla en los procesos de autorregulación, particularmente en el control inhibitorio y la gestión de impulsos. Desde esta perspectiva, los estudiantes con menores niveles de autocontrol presentan mayor vulnerabilidad tanto al uso problemático de redes sociales como a la postergación de tareas académicas. Estudios empíricos recientes evidencian que el autocontrol actúa como variable mediadora entre el uso excesivo del smartphone y la procrastinación académica (Servidio, 2019). Esto indica que la dificultad para resistir estímulos digitales inmediatos interfiere en la planificación, organización y ejecución de responsabilidades académicas, consolidando patrones de evitación que afectan el desempeño universitario.

### ***FOMO (Fear of Missing Out)***

El Fear of Missing Out (FOMO) se define como el temor persistente a perderse experiencias sociales gratificantes que otros podrían estar viviendo. Este constructo ha sido identificado como un predictor relevante del uso problemático de redes sociales, dado que impulsa la necesidad constante de conexión y actualización digital. Investigaciones han demostrado que el FOMO se asocia con mayores niveles de uso compulsivo de redes y dificultades en la concentración académica (Rozgonjuk et al., 2020). En el ámbito universitario, esta necesidad permanente de revisión digital puede fragmentar la atención, disminuir el tiempo efectivo de estudio y favorecer conductas procrastinadoras, especialmente en estudiantes con baja tolerancia a la frustración académica.

### ***Teoría de la Autodeterminación***

La Teoría de la Autodeterminación sostiene que la motivación académica depende de la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación. Cuando estas necesidades no se ven satisfechas en el contexto educativo, la motivación intrínseca disminuye, incrementando la probabilidad de conductas evitativas como la procrastinación. Estudios recientes han encontrado que la insatisfacción de necesidades psicológicas básicas se relaciona significativamente con el uso problemático de redes sociales en adolescentes y jóvenes

adultos (Li et al., 2020). En consecuencia, los estudiantes que no experimentan sentido de logro o interés en sus actividades académicas pueden recurrir a las redes sociales como fuente alternativa de gratificación inmediata, fortaleciendo el ciclo de postergación académica.

### ***Regulación emocional y procrastinación***

Desde el enfoque de la regulación emocional, la procrastinación académica puede entenderse como una estrategia para evitar emociones negativas asociadas a tareas percibidas como difíciles o estresantes. En este sentido, el uso problemático de redes sociales puede funcionar como mecanismo de escape emocional, proporcionando alivio temporal frente a la ansiedad académica. Investigaciones recientes han evidenciado que la procrastinación se relaciona significativamente con dificultades en la regulación emocional y mayor dependencia digital (Geng et al., 2018). Así, aunque el uso de redes sociales reduce momentáneamente el malestar, a largo plazo refuerza la evitación académica y contribuye al deterioro del rendimiento universitario.

### ***Estrés académico como variable mediadora***

El estrés académico ha sido identificado como un factor relevante en la comprensión de la relación entre el uso problemático de redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Diversas investigaciones han evidenciado que altos niveles de estrés se asocian significativamente con mayor dependencia digital, dado que los estudiantes tienden a utilizar las redes sociales como una estrategia de afrontamiento para regular emociones negativas derivadas de las exigencias académicas (Dhir, Yossatorn, Kaur, & Chen, 2018). No obstante, aunque esta conducta puede generar alivio momentáneo, a largo plazo contribuye a la acumulación de tareas y al incremento de la postergación intencional. Asimismo, estudios recientes han demostrado que el uso problemático del smartphone y de redes sociales se relaciona con mayores niveles de procrastinación académica, especialmente cuando existen dificultades en la autorregulación y en el manejo del estrés (Servidio, 2019). En consecuencia, el estrés académico puede actuar como una variable mediadora que fortalece el vínculo entre adicción a redes sociales y procrastinación académica, al consolidar un ciclo en el cual el malestar emocional impulsa el uso digital excesivo y este, a su vez, incrementa la evitación de responsabilidades universitarias.

## **Marco Multidisciplinar**

A continuación, se integran diversas perspectivas de disciplinas diferentes a la psicología, las cuales conceptualizan de manera particular desde su campo los fenómenos de estudio, para permitir así tener un abordaje más amplio de las variables y, a su vez, aportar al ejercicio de la investigación para que esta sea integradora. En este sentido, la sociología, la antropología, la filosofía, la neurociencia y la comunicación social ofrecen marcos conceptuales complementarios que enriquecen la comprensión de la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica, fenómenos que, por su complejidad y alcance, no pueden ser abordados de manera exclusiva desde una sola disciplina.

### ***Adicción a las Redes Sociales***

**Perspectiva Sociológica.** Desde la sociología, la adicción a las redes sociales no puede comprenderse como un fenómeno puramente individual, sino que se enmarca en las transformaciones estructurales que han reconfigurado las formas de interacción, pertenencia e identidad en las sociedades contemporáneas. Autores como Bauman (2013) han conceptualizado la era actual bajo la metáfora de la "modernidad líquida", en la que los vínculos sociales se caracterizan por su fragilidad, la inmediatez del contacto y la dificultad para sostener compromisos duraderos. La lógica de la validación social, expresada en métricas visibles como los "me gusta", los comentarios y los seguidores, reproduce en el plano digital las dinámicas de reconocimiento y estatus que la sociología clásica identificó como motores de la acción social (Goffman, 1959).

En el contexto universitario, esta presión social digital adquiere dimensiones particulares. La construcción de la identidad en la adultez temprana, etapa que coincide con el ingreso a la educación superior, está profundamente mediada por la presentación del yo en las redes sociales. Goffman (1959) señalaba que toda interacción social implica una gestión de la impresión que se genera en los otros; en el entorno digital, esta gestión se vuelve constante, pública y cuantificable, lo que puede derivar en una vigilancia permanente de las propias publicaciones y en una dependencia de la retroalimentación externa como referente de valor personal.

**Perspectiva Antropológica.** Desde la antropología, las redes sociales pueden ser comprendidas como espacios culturales en los que los individuos construyen significados, reproducen rituales de interacción y participan en sistemas simbólicos compartidos. Lévi-Strauss (1958) planteó que la cultura se organiza en torno a estructuras de intercambio y comunicación que definen la pertenencia a un grupo; en el caso de las plataformas digitales, estos intercambios se materializan en la circulación de contenidos, la construcción de narrativas personales y la participación en comunidades virtuales que replican, y en ocasiones sustituyen, las funciones de las comunidades físicas tradicionales. En este sentido, el uso de redes sociales no puede ser reducido a un comportamiento disfuncional, sino que responde a necesidades antropológicas fundamentales de vinculación, reconocimiento y pertenencia a un colectivo (Díaz de Rada, 2010).

En el contexto latinoamericano, y particularmente colombiano, la expansión acelerada del acceso a internet y a dispositivos móviles ha tenido lugar en un marco de desigualdades estructurales y de transformaciones culturales aceleradas, en el que las redes sociales han adquirido un peso significativo como espacios de socialización para los jóvenes. Por ello, comprender la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios de Villavicencio exige tener en cuenta el papel que estas plataformas desempeñan en la vida cultural y social de la región, más allá de su dimensión puramente conductual (Appadurai, 1996).

**Perspectiva Filosófica.** La filosofía ofrece una aproximación crítica a la adicción a las redes sociales desde la perspectiva de la libertad, la voluntad y la constitución del sujeto. Para Byung-Chul Han (2014), la sociedad contemporánea puede ser caracterizada como una "sociedad del rendimiento", en la que el individuo ya no es controlado mediante la prohibición externa, sino mediante la interiorización de imperativos de productividad, visibilidad y optimización constante. Desde esta perspectiva, la adicción a las redes sociales no es únicamente un fenómeno clínico, sino una condición estructural de la subjetividad contemporánea, en la que la libertad se ejerce paradójicamente como sometimiento voluntario a lógicas de consumo digital (Han, 2014).

Asimismo, la ética filosófica invita a examinar la dimensión moral del diseño de las plataformas digitales. Si las arquitecturas de persuasión que subyacen a redes como Instagram, TikTok o Facebook están diseñadas deliberadamente para maximizar el tiempo de uso y explotar vulnerabilidades psicológicas del usuario, se abre una pregunta ética fundamental sobre la

responsabilidad de las empresas tecnológicas en el desarrollo de conductas adictivas, especialmente en poblaciones jóvenes.

**Perspectiva Neurocientífica.** Desde las neurociencias, la adicción a las redes sociales se comprende a partir de los mecanismos cerebrales que subyacen a los comportamientos de búsqueda de recompensa y al procesamiento del refuerzo social. Volkow et al. (2011) señalan que el uso excesivo de plataformas digitales activa el circuito dopaminérgico de recompensa, cuyo eje central es la vía mesolímbica que conecta el área tegmental ventral con el núcleo accumbens y la corteza prefrontal. Cada notificación recibida, cada "me gusta" o cada nuevo contenido descubierto genera una liberación de dopamina que el cerebro asocia con una experiencia placentera, lo que refuerza la conducta de consultar las plataformas de manera repetida e incluso compulsiva.

Por su parte, la teoría del refuerzo variable intermitente, originalmente descrita por Skinner (1938) en el marco de la psicología conductual, encuentra su correlato neurocientífico en la irregularidad de las recompensas digitales: dado que el contenido nuevo, los mensajes recibidos o las interacciones sociales en línea no aparecen de manera predecible, el cerebro mantiene un estado de alerta y búsqueda constante que es neurobiológicamente más adictivo que el refuerzo continuo (Montague et al., 2004).

### **Procrastinación Académica.**

**Perspectiva Sociológica.** Desde la sociología, la procrastinación académica no puede ser reducida a un rasgo de personalidad individual ni a una falla en la gestión del tiempo, sino que debe ser entendida como un fenómeno atravesado por las condiciones estructurales y culturales en las que los estudiantes universitarios están inmersos. En las sociedades contemporáneas, el rendimiento académico se ha convertido en un indicador central del valor social del individuo, lo que genera niveles elevados de presión que, paradójicamente, pueden favorecer conductas de evitación y postergación (Han, 2014). La procrastinación sería así, en parte, una respuesta adaptativa, aunque disfuncional, a las exigencias de un sistema educativo que evalúa de manera continua y que produce niveles significativos de ansiedad en los estudiantes, quienes encuentran en la distracción digital una vía de escape accesible e inmediata (Steel, 2007).

Adicionalmente, la sociología ha señalado que la procrastinación académica presenta variaciones en función de la posición social del individuo, su entorno familiar y las condiciones

materiales de su vida cotidiana. Estudiantes que deben compatibilizar sus responsabilidades académicas con obligaciones laborales, familiares o económicas enfrentan mayores dificultades para gestionar su tiempo de manera óptima, lo que eleva la probabilidad de incurrir en conductas de postergación. En el contexto de Villavicencio y de la región del Meta, donde una proporción significativa de estudiantes universitarios provienen de contextos socioeconómicos con limitaciones de recursos, esta dimensión estructural de la procrastinación adquiere especial relevancia y merece ser considerada en el análisis del fenómeno (Gómez y Herrera, 2021).

***Perspectiva Antropológica.*** La antropología ha abordado la procrastinación como un fenómeno inseparable de las concepciones culturales del tiempo y de la relación del individuo con las obligaciones socialmente establecidas. Hall (1959), en su estudio sobre las culturas del tiempo, distinguió entre culturas monocrónicas, que organizan las actividades de manera lineal, secuencial y orientada a la tarea, y culturas policrónicas, las cuales conciben el tiempo de manera más fluida y simultánea, priorizando las relaciones sobre las obligaciones formales.

Asimismo, la antropología de la educación ha señalado que las formas de concebir el aprendizaje, el esfuerzo y el cumplimiento de obligaciones académicas son construcciones culturales que no pueden darse por sentadas como universales. Desde esta perspectiva, comprender la procrastinación académica en estudiantes universitarios colombianos exige considerar el peso de las representaciones culturales sobre el éxito, el fracaso, la autoridad académica y el valor del esfuerzo intelectual en el contexto específico de la región, elementos que configuran el trasfondo sobre el que se desarrollan las conductas de postergación (Díaz de Rada, 2010).

***Perspectiva Filosófica.*** La filosofía ha abordado la procrastinación como un problema vinculado a la voluntad, la acción racional y la relación del sujeto con el tiempo. Aristóteles, en su concepto de akrasia, un término griego que alude a la debilidad de la voluntad o la falta de autocontrol, describió la tendencia humana a actuar en contra del propio juicio racional, eligiendo lo placentero sobre lo correcto o lo urgente sobre lo importante. La procrastinación puede ser comprendida como una manifestación contemporánea de la akrasia aristotélica: el estudiante que procrastina generalmente sabe que debería estudiar o completar una tarea, pero elige una actividad más gratificante en el presente, como lo es navegar en una red social, en detrimento de sus intereses y metas a largo plazo (Bratman, 1999). Esta paradoja de la acción intencional que contradice el

propio propósito ha sido central en la filosofía de la acción y constituye un punto de encuentro relevante entre la reflexión filosófica y el estudio psicológico de la procrastinación.

***Perspectiva Neurocientífica.*** Desde las neurociencias, la procrastinación académica se comprende como el resultado de una pugna funcional entre dos sistemas cerebrales con lógicas temporales opuestas: el sistema límbico, orientado hacia la búsqueda de recompensas inmediatas y la evitación del malestar presente, y la corteza prefrontal, responsable del pensamiento abstracto, la planificación a futuro, la inhibición de impulsos y la toma de decisiones orientada por metas a largo plazo (Bechara et al., 2000). Cuando el sistema límbico prevalece sobre el control ejecutivo de la corteza prefrontal, lo cual ocurre con mayor frecuencia ante tareas percibidas como amenazantes, aburridas o cognitivamente exigentes, el individuo tiende a sustituir la actividad planeada por otra que ofrezca gratificación inmediata, siendo las redes sociales uno de los sustitutos más habituales en el contexto universitario actual (Pychyl y Flett, 2012).

La investigación en neurociencia cognitiva ha evidenciado que el funcionamiento de la corteza prefrontal dorsolateral, esta se ve afectada por factores como el estrés crónico, la falta de sueño, la ansiedad y la exposición prolongada a estímulos de alta estimulación, como los que proveen las plataformas digitales (Arnsten, 2009). Dado que muchos estudiantes universitarios experimentan de manera simultánea varios de estos factores tales como: presión académica, uso nocturno de dispositivos y exposición intensa a contenidos digitales, por ello puede generarse un círculo de retroalimentación negativa en el que la merma del control ejecutivo favorece la procrastinación, y esta, al incrementar la acumulación de tareas y el estrés asociado, deteriora aún más las funciones prefrontales necesarias para superar la postergación.

En síntesis, el abordaje multidisciplinar de la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica evidencia que ambos fenómenos son irreductibles a una sola dimensión explicativa. Esta convergencia de perspectivas permite concluir que tanto el uso problemático de redes sociales como la procrastinación académica son fenómenos multideterminados, cuya comprensión y abordaje requieren estrategias igualmente integrales que articulen dimensiones individuales, culturales, institucionales y tecnológicas. En este marco, la presente investigación, de carácter psicológico y cuantitativo, se enriquece con estos aportes disciplinares que amplían la comprensión del contexto en el que se inscriben los datos empíricos recogidos.

### **Marco legal**

La normativa legal que respalda esta investigación está compuesta por las regulaciones relacionadas con el uso de las tecnologías digitales y el cuidado de la salud mental en el ámbito educativo. Dado que este estudio explora la conexión entre la adicción a redes y la procrastinación en jóvenes universitarios, es fundamental examinar las leyes y normas que regulan la conectividad, la educación superior y la prevención de riesgos psicosociales, tanto a nivel internacional como en Colombia (Organización Mundial de la Salud , 2019).

A nivel internacional, la OMS ha reconocido el problema creciente de la adicción a las tecnologías, destacando que se requiere una intervención adecuada para mitigar las consecuencias negativas del consumo excesivo de dispositivos tecnológicos en el bienestar emocional y salud mental. En su informe de 2019, la organización subraya la necesidad urgente de políticas que protejan a las personas, especialmente en entornos educativos, frente a estos riesgos (OMS, 2019).

En Colombia, diversas leyes regulan el uso responsable de la tecnología, protegen la salud mental y buscan prevenir los efectos nocivos que puede generar en los entornos educativos, lo cual sustenta la presente investigación (Congreso de la República de Colombia, 2006). Estas normativas resultan relevantes frente a problemáticas actuales como la adicción a redes sociales y la procrastinación académica, ya que ambas afectan directamente el bienestar psicológico y el rendimiento escolar, en este sentido, el marco legal colombiano respalda la necesidad de implementar estrategias pedagógicas y preventivas que orienten a los estudiantes hacia un uso equilibrado de la tecnología, favoreciendo así el desarrollo de hábitos saludables y la construcción de ambientes educativos protectores.

La Ley 1098 de 2006, también llamada Código de Infancia y Adolescencia, señala en su artículo 47 el deber de prevenir cualquier factor que pueda afectar negativamente el desarrollo integral de los niños y adolescentes. Esto incluye el empleo excesivo de Aparatos electrónicos y plataformas sociales, es importante mencionar que la ausencia de regulación en esta etapa puede dar lugar a conductas como la procrastinación en la educación superior, ya que los hábitos adquiridos durante la adolescencia tienen una influencia significativa en el comportamiento académico posterior (Congreso de la República de Colombia, 2006).

Por otro lado, la Ley 1616 de 2013, que regula la salud mental, enfatiza la importancia de identificar factores de riesgo que puedan afectar la salud psicológica de la población. Entre estos, se menciona el impacto negativo del uso excesivo de dispositivos electrónicos sobre la concentración, el estado emocional, lo cual sugiere la importancia de encontrar un balance en el empleo de las tecnologías para evitar consecuencias perjudiciales en los estudiantes (Congreso de la República de Colombia, 2013).

Según este contexto el proyecto de ley 179 de 2018 se encuentra actualmente en trámite. Este proyecto tiene como propósito regular el uso de redes y sitios web para proteger la dignidad de los ciudadanos. De acuerdo con la Constitución, el proyecto también establece que las publicaciones que invadan la privacidad de las personas afecten su honra o buen nombre sin su consentimiento, sean consideradas abusivas, lo que refleja la preocupación por las consecuencias negativas del empleo irresponsable de las plataformas digitales (Congreso de la República de Colombia, 2016).

La Ley 1620 de 2013, establecida según sistema Nacional de Convivencia Escolar, también establece la necesidad de diseñar estrategias para mitigar los efectos del uso inapropiado de la tecnología en los ámbitos académicos y sociales. En particular, reconoce que la adicción a las redes puede ser un factor que afecta tanto el bienestar emocional como el rendimiento académico de los estudiantes, lo cual es relevante para esta investigación (Congreso de la República de Colombia, 2013).

La Ley 1804 de 2016 también tiene un papel importante en este ámbito, debido a que promueve el desarrollo integral en la infancia. En ella, se menciona la importancia de crear medios digitales confiables y fomentar hábitos saludables desde una edad temprana, considerando que los hábitos digitales que se forman en la infancia pueden influir de forma significativa en el comportamiento de los jóvenes universitarios, afectando su capacidad de concentración y su rendimiento (Congreso de la República de Colombia, 2016).

Por último, el Decreto 1075 de 2015 regula las condiciones de calidad en estándares de formación en educación superior y establece la necesidad de crear un entorno de aprendizaje adecuado, promoviendo el bienestar estudiantil y la implementación de estrategias que mejoren la productividad académica. Por lo tanto, resulta esencial abordar la procrastinación y la adicción a las redes como factores que llegan a perjudicar el desempeño de los jóvenes (Ministerio de Educación Nacional, 2015).

En resumen, el marco legal y normativo de Colombia, junto con las directrices internacionales, proporciona una base sólida para abordar los problemas de uso de las redes y procrastinación en jóvenes universitarios. Las leyes y decretos mencionados subrayan la importancia de regular el empleo de la tecnología, promover el bienestar emocional y crear estrategias que favorezcan el desempeño académico, lo que hace que esta investigación sea relevante y tenga el potencial de contribuir al desarrollo de políticas en educación y bienestar estudiantil (OMS, 2019).

### **Marco Institucional**

La Universidad Santo Tomás, Seccional Villavicencio, es un centro educativo de nivel superior) con una firme fundamentado en los principios humanistas y una destacada tradición académica en Colombia. Como una de las seccionales de la primera universidad fundada en el país, ha tenido un rol fundamental en la capacitación de profesionales comprometidos con el progreso social y científico. Desde su fundación en 1989, la universidad se ha consolidado como un referente en la región, ofreciendo una educación de calidad que busca formar líderes en diversas disciplinas (Universidad Santo Tomás, 2023).

En cuanto a su oferta académica, la Universidad Santo Tomás en Villavicencio ofrece una amplia variedad de programas de pregrado, entre los que se incluyen Administración de Arquitectura, Derecho, Psicología, Empresas Agropecuarias, Ingeniería Civil, Ingeniería Ambiental, Ingeniería de Sistemas, Ingeniería Industrial, Ingeniería Mecánica, Ingeniería Mecatrónica, Contaduría Pública y Negocios Internacionales. Estos programas buscan brindar a los estudiantes conocimientos teóricos junto con competencias prácticas) esenciales para enfrentar (las exigencias del entorno actual y apoyar el crecimiento económico y social tanto de la región como del país) (Universidad Santo Tomás, 2023). Dentro de este contexto, la universidad brinda un entorno adecuado para estudiar Las consecuencias de la dependencia a las redes sociales y la postergación académica en los estudiantes.

La institución cuenta con programas de bienestar estudiantil y apoyo psicológico que buscan promover hábitos de estudio saludables y un uso responsable de las tecnologías. No obstante, en una sociedad cada vez más digitalizada, es esencial explorar cómo estos factores

afectan el desempeño académico y la salud integral de los estudiantes. (Ministerio de Educación Nacional, 2022).

La investigación se enmarca en la visión y misión de la universidad, que se enfoca en la generación de conocimiento desde una perspectiva crítica y socialmente responsable. Este estudio tiene relevancia porque permite identificar aspectos que pueden influir en la gestión del tiempo y el rendimiento académico de los estudiantes, proporcionando valiosa información para desarrollar estrategias de intervención eficaces dentro de la institución (Universidad Santo Tomás, 2023).

En cuanto a las políticas institucionales, la universidad ha implementado normas para regular el uso de programas para el desarrollo de competencias y herramientas digitales, los cuales podrían ser clave para mitigar los impactos negativos de la procrastinación académica y adicción a las redes sociales. Según la Ley 30 de 1992 sobre educación superior en Colombia, las universidades tienen la responsabilidad de asegurar una formación integral para sus estudiantes, promoviendo métodos de enseñanza que favorezcan la correcta utilización de las tecnologías en el ámbito educativo. (Congreso de Colombia, 1992).

Esta investigación no solo contribuye a un mejor entendimiento de adicción a las redes sociales y de la procrastinación, sino que también ofrece recomendaciones para fortalecer el apoyo académico de los estudiantes de la Universidad Santo Tomás, Seccional Villavicencio, con el objetivo de mejorar su desempeño académico y bienestar general (Universidad Santo Tomás, 2023).

El auge del internet y las redes sociales han provocado transformaciones importantes en la sociedad, particularmente en el ámbito educativo, donde los estudiantes han transformado sus hábitos de estudio, comunicación y acceso a la información debido a estas tecnologías, no obstante, su uso excesivo se ha asociado con problemas como la procrastinación académica, La ausencia de concentración y el bajo desempeño (Kuss, Griffiths, Karila & Billieux, 2014). De Pablo Pons (2018) Examinó el impacto de los medios digitales en el ámbito educativo y señalaron que la evolución tecnológica ha obligado a replantear las estrategias pedagógicas dentro del aula, aunque estas plataformas pueden tener un propósito educativo, su empleo inadecuado tiende a generar distracciones y dificultar la concentración, lo que favorece la postergación de tareas.

Para evaluar el funcionamiento problemático de redes sociales, Andreassen et al. (2012) diseñaron la Escala de Adicción a Facebook de Bergen (BFAS), su estudio reveló que los sujetos que con mayores niveles de ansiedad y menor regulación emocional son más susceptibles a

desarrollar una dependencia de estas plataformas, lo que repercute en su productividad y rendimiento académico. Ferrari y Díaz-Morales (2014), en un análisis intercultural sobre la procrastinación, concluyeron que este fenómeno no solo es consecuencia de una mala gestión del tiempo, sino que también está influenciado por factores emocionales y cognitivos, en su investigación, identificaron que la gratificación instantánea que ofrecen las redes sociales afecta la planificación y el cumplimiento de responsabilidades académicas.

Desde el enfoque de la autorregulación del aprendizaje, Zimmerman (2002) destacó que los estudiantes con habilidades de planificación y manejo del tiempo tienen menos probabilidades de caer en la procrastinación, en cambio, aquellos que se basan en gran parte de las redes sociales tienden a postergar sus obligaciones académicas. En la misma línea, Akinsola (2007) el rendimiento académico y investigó la relación entre el tiempo dedicado a redes sociales en estudiantes universitarios, sus hallazgos indicaron que quienes pasan más de cuatro horas diarias en estas plataformas presentan una disminución en su desempeño debido a la dificultad para concentrarse y priorizar tareas.

El impacto de la adicción a las redes sociales también ha sido investigado en relación con la salud mental, Schou et al. (2018) realizaron una investigación en Noruega con más de 23.000 adultos para evaluar la relación entre el uso excesivo de redes sociales y síntomas de trastornos psicológicos como TDAH, TOC, depresión y ansiedad, sus resultados mostraron que la edad tiene una relación inversa con la adicción a la tecnología y que, mientras los hombres tienden a desarrollar una mayor dependencia a los videojuegos, las mujeres son más propensas a la adicción a redes sociales. Por otro lado, Van Deursen et al. (2015) examinaron el vínculo entre la falta de autorregulación, el estrés social y el uso excesivo de teléfonos inteligentes, concluyendo que una baja capacidad de autorregulación lleva a un uso compulsivo de los dispositivos móviles, lo que interfiere con las responsabilidades académicas y profesionales.

Otros estudios han analizado el impacto de las redes sociales en la interacción social y el bienestar emocional, Weinstein et al. (2015) encontraron que la adicción a internet está asociada con altos niveles de timidez, aislamiento y dificultades en la comunicación interpersonal en jóvenes universitarios de Israel, Al-Menayes (2015), por su parte, examinó la influencia de las redes sociales en el desempeño académico de los estudiantes universitarios en Kuwait y concluyó que su uso excesivo está relacionado con un rendimiento académico reducido. Investigaciones como la de Kuss et al. (2014) han identificado que la adicción a redes sociales es más frecuente en

estudiantes con síntomas depresivos y elevados niveles de ansiedad, en el contexto latinoamericano, Álvarez, Sánchez y García (2020) hallaron que los estudiantes que dedican más de tres horas al día a las redes sociales. tienden a postergar sus responsabilidades académicas, por su parte, González, Fernández y Martín (2019) en Argentina evidenciaron que la capacidad de concentración disminuye significativamente en aquellos que revisan sus dispositivos móviles de manera constante.

En Chile, Astorga y Salas (2021) analizaron las consecuencias del uso excesivo de redes sociales y su bienestar psicológico de jóvenes universitarios, determinando que hay una conexión entre el tiempo invertido en estas plataformas el aumento de la ansiedad y la disminución de la calidad de descanso, en Ecuador, Vargas et al. (2021) exploraron la opinión de los docentes y estudiantes sobre el uso de tecnologías digitales en la educación, mientras los docentes destacaron sus beneficios, los estudiantes reconocieron que su uso descontrolado genera distracciones y fomenta la procrastinación.

Estudios en distintos países de Latinoamérica han confirmado la relación entre la procrastinación académica y la adicción a redes sociales, Álvarez (2011) en Perú encontró que los alumnos con mayor dependencia de estas plataformas planifican menos sus actividades y tienen dificultades para completar sus tareas a tiempo, en Colombia, Hernández, Fernández y Baptista (2014) establecieron un marco metodológico clave para el análisis de este fenómeno en el contexto universitario.

Investigaciones más recientes también han evidenciado esta problemática en el ámbito colombiano, Martínez y Rojas (2020) identificaron que la dependencia a redes sociales es un factor determinante en la procrastinación y el bajo rendimiento académico de los estudiantes universitarios, en un estudio realizado en Villavicencio, Gómez y Herrera (2021) señalaron que el acceso constante a tecnología móvil y plataformas sociales impacta negativamente en la productividad estudiantil, Castellanos y Briceño Martínez (2020) evaluaron la influencia de las tecnologías de la información. en la educación, concluyendo que, si bien pueden mejorar la enseñanza, su uso sin control fomenta la distracción y la procrastinación.

La pandemia aceleró la adopción de herramientas digitales en las universidades colombianas, lo que también incrementó los niveles de procrastinación debido al fácil acceso a redes digitales, según González et al. (2021), en general, los estudios revisados evidencian que la dependencia a redes sociales tiene un impacto negativo en el rendimiento académico, al fomentar

la postergación de tareas y dificultar la concentración y planificación, a nivel internacional, se ha confirmado que factores como la ansiedad y la falta de autorregulación contribuyen a esta problemática, en el contexto latinoamericano y colombiano, la influencia de las redes sociales en el desempeño estudiantil actúa como un desafío relevante, lo que subraya la importancia de desarrollar tácticas para un manejo más balanceado y responsable de la tecnología en el ámbito educativo.

### Antecedentes

En total, se hizo la revisión de 24 investigaciones entre estudios internacionales, latinoamericanos y nacionales que abordan la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios.

La problemática de la adicción a las redes sociales ha sido analizada en distintos países, mostrando su impacto en aspectos como la salud mental, el aislamiento social y el desempeño académico, según, Santini et al. (2024) llevaron a cabo un estudio longitudinal en Dinamarca, donde encontraron que la dependencia excesiva a estas plataformas está relacionada con un deterioro en la salud mental y un aumento tanto en la sensación como en la realidad de estar aislado socialmente. Esto demuestra que el uso problemático de las redes puede afectar de forma prolongada el bienestar emocional y las relaciones sociales.

En Latinoamérica, Posso-Yépez et al. (2024) investigaron a estudiantes de pregrado en Ecuador y observaron que la adicción a las redes sociales está vinculada a factores como la ansiedad, el género, la edad y la etnia. Los resultados indican que estas variables pueden influir en el grado de adicción, por lo que es importante considerar las características individuales y culturales para diseñar estrategias adecuadas.

Por otro lado, Yana-Salluca et al. (2022) estudiaron a universitarios peruanos durante la pandemia de COVID-19 y analizaron cómo la adicción a las redes sociales se relaciona con la procrastinación académica. Encontraron que un uso excesivo de estas plataformas contribuye a que los jóvenes retrasen sus responsabilidades escolares, afectando su rendimiento en un contexto donde el confinamiento y la incertidumbre fueron predominantes.

Asimismo, en España, Rodríguez-Sabiote et al. (2024) identificaron varios factores psicológicos y sociodemográficos que aumentan el riesgo de desarrollar adicción a las redes sociales e Internet. Entre ellos destacan la ansiedad y la autoestima, lo que evidencia que esta problemática tiene un origen multifactorial que debe ser abordado desde diferentes perspectivas.

Por otro lado, la procrastinación académica ha sido objeto de estudio en diversas investigaciones internacionales. Zhou, Wang y Zhang (2024) realizaron un seguimiento durante un semestre académico para analizar cómo la procrastinación y la regulación emocional se desarrollan simultáneamente y se influyen mutuamente. Los resultados mostraron que los estudiantes que tienen dificultades para manejar sus emociones tienden a retrasar más sus tareas,

y a su vez, postergar las actividades genera mayor estrés emocional, estableciéndose así un ciclo que afecta su desempeño académico.

En otra línea, Zhang, Liu y Luo (2019) investigaron cómo la rigidez psicológica contribuye a la procrastinación, particularmente en personas que experimentan malestar emocional. Según sus hallazgos, aquellos que presentan dificultades para adaptarse a estados emocionales negativos muestran una mayor tendencia a posponer responsabilidades académicas, lo que sugiere que desarrollar flexibilidad cognitiva podría ser clave para reducir esta conducta.

Ziegler, Opdenakker y Beishuizen (2018) llevaron a cabo una revisión de diferentes intervenciones académicas enfocadas en la procrastinación, donde destacaron la efectividad de técnicas que fortalecen el autocontrol, la planificación y la organización. Su análisis concluye que las estrategias que promueven una mejor gestión del tiempo y la autorregulación son fundamentales para disminuir la postergación de tareas en el ámbito educativo.

Karatas y Bakioglu (2019) examinaron la relación entre la procrastinación, la indefensión aprendida y el locus de control interno en estudiantes universitarios. Sus resultados indicaron que los estudiantes que creen tener mayor control sobre sus acciones tienden a procrastinar menos y a experimentar menos sensación de indefensión. Esto sugiere que fomentar un sentido de control personal podría ayudar a reducir la procrastinación y mejorar la motivación académica.

De este modo, Balkis y Duru (2017) estudiaron cómo la procrastinación está relacionada con fallas en la autorregulación, la satisfacción con la vida académica y el bienestar emocional. Encontraron que tanto una regulación insuficiente como una mala gestión emocional pueden llevar a mayores niveles de postergación, lo que repercute negativamente en la satisfacción y el estado de ánimo de los estudiantes.

A nivel internacional, se ha evidenciado una asociación significativa entre el uso problemático de redes sociales y la procrastinación académica, fenómeno que afecta principalmente a estudiantes universitarios. Al Shaibani (2020) identificó que el uso intensivo de redes sociales se vincula de manera significativa con mayores niveles de procrastinación académica, mostrando que la adicción digital constituye un factor de riesgo para el desempeño académico. De manera complementaria, Sparks y Vannoy (2019) concluyeron que el uso frecuente de redes sociales está negativamente relacionado con el rendimiento académico y positivamente con la procrastinación, indicando que estas plataformas actúan como distractores que refuerzan conductas de postergación. Por su parte, Rosen et al., (2013) demostraron que el uso simultáneo

de Facebook y mensajería instantánea durante actividades de estudio propicia una constante interrupción de tareas, lo que promueve el cambio de foco atencional y retrasa la finalización de deberes académicos.

En el contexto latinoamericano, Romero-Méndez (2024) exploraron esta relación en adolescentes mexicanos, hallando una correlación significativa entre procrastinación académica, adicción a redes sociales y déficits en funciones ejecutivas, lo que sugiere una base cognitiva en la dificultad para autorregular los impulsos y gestionar el tiempo. Asimismo, Aguirre et al. (2024) evidenciaron que el uso excesivo de redes sociales incide directamente en la procrastinación académica de estudiantes mexicanos de mercadotecnia, afectando negativamente su rendimiento. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de considerar esta problemática en jóvenes.

En el caso de Perú, diversos estudios han corroborado la existencia de una relación directa y positiva entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de distintos niveles educativos. Yana-Salluca et al. (2022) analizaron esta relación en adolescentes durante el confinamiento por COVID-19, destacando cómo el uso compulsivo de redes sociales incrementó las conductas de postergación ante la virtualización de la educación. De forma consistente, Benavides et al., (2024) determinaron una correlación significativa entre ambas variables en estudiantes universitarios de Chiclayo. A estos hallazgos se suman los de Portocarrero Añasco (2023), quien identificó resultados similares en estudiantes de psicología en Amazonas, y los de Alor Rojas (2023), quien replicó esta relación en una universidad de Lima Sur.

Otros estudios peruanos reafirman esta tendencia. Rodríguez Calle y Alfaro Vásquez (2022) encontraron que la dependencia a redes sociales se asocia significativamente con la procrastinación académica en universitarios de Juliaca, mientras que Achulli Peña y Vino Mendoza (2020) llegaron a conclusiones similares en la Universidad Andina del Cusco. Además, Quispe et al. (2021) ampliaron esta línea de investigación al nivel secundario, demostrando una relación positiva en estudiantes escolares de Ica, lo que sugiere que esta problemática se manifiesta desde edades tempranas en el sistema educativo peruano.

En el contexto colombiano, aunque los estudios que relacionan directamente la adicción a redes sociales y la procrastinación académica aún son limitados, sí existen investigaciones que abordan estas variables por separado en estudiantes de pregrado. Por ejemplo, Torre & Blas (2020) analizaron la procrastinación académica y su relación con la autoeficacia en estudiantes universitarios colombianos, encontrando que la baja percepción de capacidad personal se asocia

con mayores niveles de postergación; de igual forma, López y Ramírez (2020) identificaron síntomas de dependencia a redes sociales en jóvenes universitarios, evidenciando dificultades en la regulación del tiempo de uso. En el ámbito local, Gómez y Rodríguez (2023) reportaron que estudiantes universitarios de Villavicencio reconocen haber postergado actividades académicas debido al uso excesivo de redes sociales. Estos antecedentes permiten evidenciar que, aunque en Colombia existen estudios sobre cada variable por separado, aún son escasas las investigaciones que analicen de manera conjunta la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de pregrado, lo que justifica la pertinencia del presente estudio.

## **Metodología**

Esta investigación se basa en un enfoque cuantitativo, el cual, de acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014), se distingue por utilizar datos numéricos para su recolección y análisis, con el fin de establecer relaciones y realizar generalizaciones válidas sobre una población a partir de una muestra representativa, este enfoque permite obtener resultados precisos y objetivos, mediante el uso de pruebas estadísticas que facilitan la validación de las hipótesis. Además, el estudio tiene un alcance correlacional, ya que se enfoca en examinar las relaciones entre dos o más variables sin intervenir directamente en ellas, con el fin de observar la fuerza y dirección de su asociación. De acuerdo con Pérez (2018), la investigación correlacional se interesa en identificar cómo las variaciones en una variable se relacionan con las de otra, sin que exista una causalidad directa entre ellas, este tipo de alcance es adecuado para estudios que buscan comprender las interacciones entre fenómenos sociales o naturales sin modificar los contextos en los que ocurren

## **Diseño**

El estudio presenta un diseño no experimental, lo que implica que no se intervienen ni modifican las variables durante el proceso de investigación., sino que se observa su comportamiento en su contexto natural. Según Hernández, et al., (2014), este tipo de diseño es apropiado cuando el objetivo es estudiar fenómenos tal cual sin alterarlos, lo cual permite determinar las relaciones entre las variables de manera más precisa. Además, siendo de tipo transversal en el cual se obtiene la información de las variables en un solo instante

## **Población**

La población se encuentra constituida por todos los jóvenes que se encuentran matriculados en pregrado del año 2025-2 en la Universidad Santo Tomás según los registros institucionales, la población total de jóvenes matriculados en dicho periodo es de 3286 estudiantes, los cuales están distribuidos en diversos programas académicos de la universidad. Seguidamente, se expone la distribución de la población por facultades y programas:

### ***Criterios de Inclusión***

Los criterios para formar parte de la población son los siguientes:

Ser estudiante matriculado en la Universidad Santo Tomás.

Ser mayor de 18 años al momento de la recolección de datos.

Ser estudiante matriculado en alguno de los programas académicos que ofrece la universidad.

### ***Criterios de Exclusión***

Los criterios de exclusión son los siguientes:

Estudiantes que no se encuentren matriculados en la Universidad Santo Tomás.

Estudiantes menores de 18 años.

Estudiantes que no se encuentren activos en el periodo académico o que hayan suspendido su matrícula por cualquier motivo.

### **Muestra**

Para definir el tamaño de la muestra, se aplicó una ecuación muestral adecuada para poblaciones finitas, considerando que la población es conocida y tiene un número determinado de elementos, tomando en consideración un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, lo que aseguró que el intervalo de confianza sea adecuado para los objetivos del estudio, de acuerdo con Hernández, et al., (2014), este método garantiza que los resultados sean representativos, minimizando los errores sistemáticos, con el cálculo realizado, se estableció el tamaño necesario de la muestra que representará a los estudiantes matriculados en el segundo periodo académico del 2025 en la Universidad Santo Tomás, el valor de la ecuación muestral permitirá asegurar que los hallazgos sean válidos y representativos, para la recopilación de datos,

Se empleó un muestreo probabilístico por conglomerados, el cual consistió en dividir la población en grupos naturales previamente constituidos, tales como cursos o salones de clase. Para la selección de los conglomerados, inicialmente se acudió a las secretarías de las facultades con el fin de solicitar los horarios académicos de los diferentes programas. A partir de esta información, se elaboró un listado organizado de los cursos disponibles y, posteriormente, se realizó una

selección aleatoria de los salones que serían incluidos en el estudio. Una vez definidos los conglomerados seleccionados, se procedió a asistir a los salones en los horarios correspondientes, teniendo en cuenta la disponibilidad de tiempo para la aplicación del instrumento. En cada sesión, se aplicó el cuestionario a todos los estudiantes que se encontraban presentes en el aula en ese momento específico, realizando así un censo dentro de cada conglomerado seleccionado. (López, 2017).

La muestra estuvo conformada por un total de 357 estudiantes universitarios, pertenecientes a diferentes programas académicos. La mayor representación correspondió al programa de Negocios Internacionales ( $n = 60$ ), seguido de Psicología ( $n = 40$ ), Arquitectura ( $n = 38$ ), Administración de Empresas ( $n = 36$ ) e Ingeniería Civil ( $n = 31$ ). Asimismo, participaron estudiantes de Ingeniería Mecánica ( $n = 26$ ), Contaduría Pública ( $n = 26$ ), Ingeniería de Sistemas ( $n = 25$ ), Derecho ( $n = 21$ ), Ingeniería Mecatrónica ( $n = 20$ ), Ingeniería Industrial ( $n = 15$ ) e Ingeniería Ambiental ( $n = 14$ ). Finalmente, se contó con la participación de estudiantes del programa Profesional en Arte y Cultura ( $n = 4$ ) y Cultura Física ( $n = 1$ ).

## **Instrumentos de medición**

### ***Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)***

El Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) consta de 24 ítems con escala Likert de cinco niveles de respuesta (de 0 = nunca a 4 = siempre) y se estructura en tres factores principales. El primero, llamado Obsesión por las redes sociales (10 ítems), mide el grado de implicación mental con estas plataformas, la frecuencia de pensamientos constantes sobre ellas, las fantasías relacionadas con su uso y las emociones negativas cuando no se puede acceder. Esta dimensión se relaciona con el componente cognitivo-emocional de la adicción, que incluye pensamientos intrusivos y dependencia afectiva hacia las redes sociales (Escrura-Mayaute & Salas-Blas, 2014).

El segundo factor, Falta de control personal en el uso de las redes sociales (6 ítems), mide la preocupación por la incapacidad de controlar el uso de las redes sociales y el descuido de los compromisos académicos, esta dimensión refleja el componente conductual-auto regulativo, es decir, la dificultad para detener o moderar el uso pese a sus consecuencias negativas (Escrura-Mayaute & Salas-Blas, 2014).

El tercer factor, uso excesivo de las redes sociales (8 ítems), hace referencia a la dificultad para controlar la frecuencia y el tiempo de conexión. Esta dimensión refleja un componente cuantitativo-habitual, centrado en la intensidad y duración del uso. El hábito constante de conectarse puede convertirse en una práctica difícil de regular. Esto trae consigo repercusiones académicas, sociales y emocionales. Según Ecurra-Mayaute y Salas-Blas (2014), analizar este factor permite comprender la magnitud de la problemática.

El instrumento ha mostrado una elevada consistencia interna en su versión original ( $\alpha = .94$ ) (Andreassen, 2015). Asimismo, ha sido adaptado y validado en países como Perú, donde Ecurra y Salas (2014) llevaron a cabo un proceso de validación con una muestra de 380 estudiantes de Lima, aplicando un análisis factorial exploratorio que permitió identificar las tres dimensiones mencionadas previamente. También se ha validado en México y, más recientemente, en Colombia. En este último caso, un estudio realizado por la Universidad de Nariño con adolescentes colombianos evidenció una adecuada adaptación lingüística, una estructura factorial coherente con los tres factores originales y una excelente consistencia interna ( $\alpha = .95$ ), lo que respalda su utilidad para evaluar el uso problemático de redes sociales en ese contexto (Kuss & Griffiths, 2017).

En relación con los estudios de validez del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS), sobresale el trabajo de Rosero Bolaños, Eraso Meléndez, Villalobos Galvis y Herrera López (2022), quienes validaron el instrumento en una muestra de adolescentes colombianos, evidenciando propiedades psicométricas adecuadas para su uso en esta población. Asimismo, Valencia (2024) aplicó el ARS en 40 estudiantes de bachillerato de una institución educativa en el municipio de La Unión, Valle del Cauca, encontrando que el 60% presentaba un nivel medio de adicción y el 35% un nivel alto, lo cual refuerza la pertinencia del instrumento en contextos escolares.

### ***Escala de Procrastinación Académica (EPA)***

La Escala de Procrastinación Académica (EPA) fue diseñada para evaluar la frecuencia con la que los estudiantes posponen voluntariamente sus responsabilidades académicas, a pesar de ser conscientes de las posibles consecuencias negativas sobre su rendimiento y bienestar emocional (Solomon & Rothblum, 1984; Trujillo-Chumán & Noé-Grijalva, 2020). Este instrumento es ampliamente utilizado en entornos educativos para identificar niveles de

procrastinación en estudiantes de secundaria y universitarios, facilitando intervenciones tempranas para prevenir efectos como bajo rendimiento, estrés y desmotivación. Su propósito principal es medir la tendencia a posponer de forma irracional tareas escolares importantes, como estudiar, entregar trabajos o prepararse para exámenes.

La escala consta de 12 ítems en formato Likert de cinco puntos, que van desde “nunca” hasta “siempre”, y permite determinar con qué frecuencia los estudiantes aplazan sus compromisos académicos (Trujillo-Chumán & Noé-Grijalva, 2020). Entre las dimensiones que evalúa se encuentran: el retraso en la ejecución de tareas, que mide cuánto tarda un estudiante en comenzar o terminar una actividad académica; la evasión académica, que examina si se evita realizar tareas escolares debido a emociones como ansiedad, aburrimiento o malestar; y la autodisciplina, que analiza el nivel de control personal frente al cumplimiento de las obligaciones académicas (Rozental & Carlbring, 2014).

En la adaptación realizada por Trujillo-Chumán y Noé-Grijalva (2020) con estudiantes de secundaria en Perú, la escala evidenció una fiabilidad adecuada. Se reportó un coeficiente Omega de 0.80, valor que indica una consistencia interna aceptable. Este resultado respalda el uso del instrumento en contextos educativos similares. Así, se confirma su utilidad para evaluar la procrastinación académica en dicha población.

Asimismo, el estudio de López y García (2023) contribuye a la validación de instrumentos al adaptar la Escala de Procrastinación Académica (EPA) para adolescentes de educación secundaria en Bogotá, Colombia. La investigación, realizada con una muestra de 500 estudiantes, reveló una estructura factorial compuesta por dos dimensiones: procrastinación activa y procrastinación pasiva. Además, los análisis evidenciaron una alta consistencia interna y una sólida validez de constructo, lo que respalda la pertinencia del instrumento para evaluar este fenómeno en población escolar adolescente. Dado que el instrumento no ha sido validado previamente en jóvenes universitarios en Colombia, en el presente estudio se establecerá su nivel de confiabilidad.

En relación con la fiabilidad de los instrumentos aplicados, se realizaron los respectivos análisis de consistencia interna mediante el coeficiente alfa de Cronbach, con el fin de determinar el grado de coherencia entre los ítems que componen cada una de las escalas. Los resultados obtenidos evidencian niveles de fiabilidad adecuados en ambos instrumentos utilizados.

Para la Escala de Adicción a las Redes Sociales, conformada por 16 ítems, se obtuvo un alfa de Cronbach de .789, y un valor de .794 al considerar los elementos estandarizados. De acuerdo con los criterios psicométricos establecidos por George y Mallery (2003), valores de alfa

iguales o superiores a .70 se consideran aceptables, mientras que aquellos próximos a .80 se interpretan como buenos. En este sentido, la escala presenta una consistencia interna satisfactoria, lo que indica que los ítems que la componen miden de manera homogénea el constructo de adicción a las redes sociales.

Por otra parte, la Escala de Procrastinación Académica, integrada por 24 ítems, arrojó un alfa de Cronbach de .940, y un valor de .939 basado en elementos estandarizados, lo cual representa un nivel de fiabilidad excelente. Este resultado sugiere que los ítems mantienen una elevada coherencia interna, reflejando estabilidad y precisión en la medición del fenómeno de la procrastinación académica.

En conjunto, ambos valores de alfa confirman que las escalas utilizadas son instrumentos válidos y confiables para evaluar las variables de interés en la presente investigación. La adecuada consistencia interna de las medidas respalda la calidad de los datos obtenidos y permite avanzar con los análisis correlacionales entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica con una base psicométrica sólida.

## **Procedimiento teórico.**

### ***Fase 1 Revisión teórica***

Para llevar a cabo esta investigación, se efectuó una revisión teórica enfocada en dos variables clave: la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales, con el propósito de analizar sus definiciones, características y efectos.

### ***Fase 2 Solicitud***

Se tramitó ante las autoridades correspondientes de la Universidad Santo Tomás la autorización para aplicar los instrumentos de medición. Para ello, se redactó una carta dirigida a los decanos de cada facultad, en la que se expusieron los objetivos, el alcance de la investigación y la relevancia de las variables analizadas: procrastinación académica y adicción a las redes sociales. Además, en la comunicación se solicitó información sobre el número de estudiantes matriculados en los programas de pregrado, con el propósito de establecer la muestra y definir los criterios de inclusión y exclusión del estudio.

### ***Fase 3 Aplicación***

Considerando las características contextuales y respetando las normativas vigentes, se optó por realizar la aplicación presencial de los instrumentos que miden la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales. Para ello, se coordinó con los decanos de cada facultad, quienes proporcionaron los espacios y otorgaron los permisos necesarios con el fin de proceder con la aplicación de los instrumentos.

### ***Fase 4 Recolección de datos***

Se recogerán los datos por medio de un Google forms el cual se entregará a los estudiantes por medio de un Qr, tras la recopilación de los resultados obtenidos en la aplicación de los instrumentos. se procederá con al análisis de los datos recopilados, garantizando la confidencialidad y el uso exclusivo para fines académicos.

### ***Fase 5 Análisis de los datos***

Se efectuó un análisis estadístico empleando el programa SPSS versión 23. Se realizaron análisis descriptivos y se aplicó la prueba de Shapiro-Wilk para evaluar la normalidad de las variables según el nivel de significancia. Cuando el valor de significancia es superior a 0.05, se asume que los datos siguen una distribución normal y se utilizará la prueba de correlación de Pearson. Por el contrario, si el valor es inferior a 0.05, se considerará que la distribución no es normal y se aplicará la prueba de Spearman. Esta evaluación será esencial para determinar las pruebas estadísticas más adecuadas para el análisis posterior.

### ***Fase 6 Elaboración Informe***

Se elaboró un informe detallado que incluyen los objetivos, la metodología y los principales hallazgos del estudio. Este informe será compartido con los participantes y las facultades correspondientes, con el fin de que, basándose en una mayor comprensión de las variables estudiadas, se puedan implementar estrategias y actividades que contribuyan al incremento en el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes.

### **Consideraciones éticas**

En toda investigación es fundamental tener presente la dimensión ética como eje transversal que oriente las decisiones, desde la formulación del problema hasta la presentación de resultados. En este caso particular, el estudio sobre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en jóvenes universitarios se desarrolló respetando principios éticos que buscan proteger la integridad de quienes participaron, garantizando que el proceso fuera voluntario, informado y libre de riesgos.

Se tuvieron en cuenta los fundamentos de la American Psychological Association (APA, 2017), en especial aquellos relacionados con la integridad científica y el respeto por los derechos y la dignidad de los individuos. Esto implicó asegurar que la información obtenida se manejara con total confidencialidad y que los estudiantes supieran desde el inicio cuáles eran los propósitos del estudio, qué uso tendría su participación y que podían retirarse en cualquier momento sin que esto les generara ninguna consecuencia.

De manera complementaria, se dio cumplimiento a lo pautado por la Ley 1090 de 2006, que regula el ejercicio de la psicología en Colombia. Esta ley establece que cualquier actividad investigativa debe respetar la dignidad humana y salvaguardar los derechos de los participantes, lo cual fue aplicado tanto en el diseño como en la ejecución del estudio. Se tuvo especial cuidado con lo planteado en los artículos 49 y 50, que exigen responsabilidad ética en el manejo de los datos, el análisis de resultados y su posterior divulgación.

En concordancia con la normativa colombiana de protección de datos, la información recolectada fue almacenada de manera segura en archivos digitales con acceso restringido únicamente al equipo investigador, garantizando así la confidencialidad y el uso responsable de los datos. Se informó a los participantes sobre su derecho a ejercer el habeas data, lo cual implica que pueden solicitar la actualización, rectificación o eliminación de su información personal en cualquier momento, de acuerdo con lo dispuesto en la Ley 1581 de 2012 (Congreso de la República de Colombia, 2012).

El consentimiento informado incluyó los mecanismos y canales de comunicación para que los estudiantes pudieran ejercer dicho derecho de manera libre y sin consecuencias negativas. Asimismo, se aclaró que los datos serían conservados únicamente durante el periodo de desarrollo de la investigación y hasta la divulgación de los resultados, tras lo cual serían eliminados de manera

definitiva, evitando cualquier forma de identificación individual. Esta práctica se alinea con lo señalado por Flick (2018), quien resalta que en investigaciones sociales y educativas es indispensable asegurar la protección de la información y la transparencia en los procedimientos éticos.

En consecuencia, los resultados serán presentados de manera general, sin revelar datos sensibles ni comprometer la identidad de los participantes, contribuyendo a la integridad científica y al respeto por los principios éticos de la investigación (APA, 2017).

Al no tratarse de un estudio que implique intervenciones clínicas, médicas o psicológicas directas, esta investigación se clasifica como de riesgo mínimo, siguiendo lo establecido en la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia. Según el Artículo 11, numeral A, se considera riesgo mínimo aquel cuya probabilidad de daño o malestar es igual o menor a la que se presenta en la vida cotidiana o en exámenes de rutina (Ministerio de Salud, 1993).

Dado que aquí sólo se aplicaron cuestionarios autoadministrados sobre hábitos de uso de redes sociales y procrastinación, sin procedimientos invasivos ni estímulos estresantes adicionales, no hubo un riesgo mayor al de sus actividades académicas cotidianas. Esto también define el tipo de riesgo A, pues no se modificó el ambiente físico ni psicológico de los participantes. Pese a ello, se diseñó un consentimiento informado claro donde se describieron objetivos, procedimientos, confidencialidad y voluntariedad, y, cuando fue necesario, se obtuvo asentimiento de los menores y autorización de sus acudientes.

La participación será totalmente libre y no se ofrecieron recompensas económicas. Como reconocimiento a su colaboración, se prevé devolver los resultados mediante talleres y boletines institucionales, de modo que los hallazgos puedan servir para fortalecer las estrategias de acompañamiento académico y los programas de bienestar estudiantil. En definitiva, esta investigación fue pensada y ejecutada con un fuerte compromiso ético, priorizando el respeto por la persona, el manejo responsable de la información y la transparencia científica en todas las etapas del proceso.

## Resultados

La presente investigación contó con la participación de 357 estudiantes de pregrado la Universidad Santo Tomás Seccional Villavicencio, quienes conformaron la muestra total del estudio, a continuación, se presentan los resultados descriptivos obtenidos mediante el análisis de frecuencias realizado en el programa SPSS, correspondientes a las variables sociodemográficas.

### Datos sociodemográficos

En relación con la edad, se evidenció que la mayoría de los estudiantes se encuentran en un rango etario comprendido entre los 18 y 23 años, lo que corresponde a una población predominantemente joven, característica de la etapa universitaria. Específicamente, el 21.0 % de los participantes tiene 18 años, el 18.2 % tiene 19 años, el 16.0 % tiene 20 años y el 10.1 % tiene 23 años, lo que refleja una distribución concentrada en edades tempranas de la adultez, donde suelen observarse mayores niveles de interacción social y uso intensivo de herramientas digitales.

**Tabla 1**

*Distribución por genero*

| <b>Genero</b> |                                 |            |            |                   |                      |
|---------------|---------------------------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
|               |                                 | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
| <b>Válido</b> | Femenino                        | 190        | 53.2       | 53.2              | 53.2                 |
|               | Masculino                       | 159        | 44.5       | 44.5              | 97.8                 |
|               | No binario                      | 4          | 1.1        | 1.1               | 98.9                 |
|               |                                 | 3          | .8         | .8                | 99.7                 |
|               | Género con el que se identifica | 1          | .3         | .3                | 100.0                |
|               | Total                           | 357        | 100.0      | 100.0             |                      |

**Nota.** Tabla elaborada a partir de los resultados obtenidos en *IBM SPSS Statistics*.

En cuanto al género, se encontró que el 53.2 % de los estudiantes se identificó con el género femenino, el 44.5 % con el masculino y un 1.1 % con otro género, lo que indica una ligera mayoría de mujeres en la muestra. Estos datos evidencian una participación equilibrada entre ambos géneros, lo cual permite obtener una representación amplia.

**Tabla 2***Distribución por facultad*

| <b>Carrera</b> |                  |     |            |                   |                      |
|----------------|------------------|-----|------------|-------------------|----------------------|
|                |                  | F   | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
| <b>Válido</b>  | Negocios         | 60  | 16.8       | 16.8              | 16.8                 |
|                | Psicología       | 40  | 11.2       | 11.2              | 28.0                 |
|                | Arquitectura     | 38  | 10.6       | 10.6              | 38.7                 |
|                | Ad. Empresas     | 36  | 10.1       | 10.1              | 48.7                 |
|                | Ing. Civil       | 31  | 8.7        | 8.7               | 57.4                 |
|                | Ing. Mecanica    | 26  | 7.3        | 7.3               | 64.7                 |
|                | Contaduría       | 26  | 7.3        | 7.3               | 72.0                 |
|                | Ing. Sistemas    | 25  | 7.0        | 7.0               | 79.0                 |
|                | Derecho          | 21  | 5.9        | 5.9               | 84.9                 |
|                | Ing. Mecatronica | 20  | 5.6        | 5.6               | 90.5                 |
|                | Ing. Industrial  | 15  | 4.2        | 4.2               | 94.7                 |
|                | Ing. Ambiental   | 14  | 3.9        | 3.9               | 98.6                 |
|                |                  | 4   | 1.1        | 1.1               | 99.7                 |
|                | Cultura Fisca    | 1   | .3         | .3                | 100.0                |
|                | Total            | 357 | 100.0      | 100.0             |                      |

**Nota.** Tabla elaborada a partir de los resultados obtenidos en *IBM SPSS Statistics*.

La distribución de los participantes por programa académico evidencia una mayor concentración en el programa de Negocios Internacionales, con un 16.8% del total de la muestra, lo que sugiere una participación predominante de estudiantes pertenecientes a esta área. En segundo lugar, se encuentran los estudiantes de Psicología (11.2%) y Arquitectura (10.6%), seguidos por Administración de Empresas (10.1%), lo que refleja una representación significativa de programas asociados tanto a las ciencias sociales como a áreas aplicadas.

Por su parte, los programas de ingeniería presentan una participación distribuida entre varias especialidades, destacándose Ingeniería Civil (8.7%), Ingeniería Mecánica (7.3%), Ingeniería de Sistemas (7.0%), Ingeniería Mecatrónica (5.6%), Ingeniería Industrial (4.2%) e Ingeniería Ambiental (3.9%), lo cual indica una presencia importante pero fragmentada dentro de la muestra. Asimismo, el programa de Contaduría Pública representa un 7.3%, mientras que Derecho alcanza un 5.9%, aportando diversidad disciplinar al estudio.

En contraste, se observa una baja participación en programas como Cultura Física (0.3%) y otros con valores mínimos, lo que sugiere una limitada representación de estas áreas académicas. En conjunto, estos resultados permiten evidenciar una muestra heterogénea en términos de formación académica, aunque

con una mayor concentración en programas específicos, lo cual podría influir en la interpretación de los resultados y su nivel de generalización.

### Prueba de normalidad

Previo al análisis correlacional, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk con el fin de verificar la distribución de los datos obtenidos en las variables de estudio, en esta prueba, la hipótesis nula establece que los datos presentan una distribución normal, mientras que la hipótesis alternativa indica que los datos no presentan normalidad, los resultados arrojaron un nivel de significancia menor a 0.050, lo que llevó a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, concluyendo que los datos no siguen una distribución normal. Debido a ello, se optó por emplear el coeficiente de correlación de Spearman, el cual es adecuado para analizar la relación entre variables que no presentan normalidad en sus datos.

**Tabla 3**

*Prueba de normalidad Shapiro-Wilk*

| Pruebas de normalidad                | Shapiro-Wilk |     |      |
|--------------------------------------|--------------|-----|------|
|                                      | Estadístico  | gl  | Sig. |
| <b>ARS obsesionredessociales</b>     | ,983         | 343 | ,000 |
| <b>ARS Faltadecontrolpersonal</b>    | ,989         | 343 | ,014 |
| <b>ARS Usoexcesivoredessociales</b>  | ,984         | 343 | ,001 |
| <b>EPA autorregulacionacademica</b>  | ,974         | 343 | ,000 |
| <b>EPA Postergaciondeactividades</b> | ,968         | 343 | ,000 |

**Nota.** Los resultados corresponden a las pruebas de normalidad de Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk. Tabla elaborada a partir de los datos obtenidos mediante *IBM SPSS Statistics*.

**Tabla 4***Estadístico de correlación de Rho Spearman*

| <i>Estadístico de correlación de Rho Spearman</i> |                                        |                     | ARS_obse<br>sionredess<br>ociales | ARS_Falta<br>decontrolp<br>ersonal | ARS_Usoex<br>cesivoredes<br>sociales | EPA_autorr<br>egulacionac<br>ademica | EPA_Poster<br>gaciondeacti<br>vidades |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------|-----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| Rho de<br>Spearman                                | _ARS_obsesi<br>onredessocia<br>les     | Coe<br>ficie<br>nte | 1,000                             | ,701**                             | ,655**                               | -,250**                              | ,344**                                |
|                                                   |                                        | Sig.                | .                                 | ,000                               | ,000                                 | ,000                                 | ,000                                  |
|                                                   |                                        | N                   | 343                               | 343                                | 343                                  | 343                                  | 343                                   |
|                                                   | _ARS_Falta<br>decontrolper<br>sonal    | Coe<br>ficie<br>nte | ,701**                            | 1,000                              | ,680**                               | -,045                                | ,395**                                |
|                                                   |                                        | Sig.                | ,000                              | .                                  | ,000                                 | ,402                                 | ,000                                  |
|                                                   |                                        | N                   | 343                               | 343                                | 343                                  | 343                                  | 343                                   |
|                                                   | _ARS_Usoex<br>cesivoredes<br>sociales  | Coe<br>ficie<br>nte | ,655**                            | ,680**                             | 1,000                                | ,018                                 | ,398**                                |
|                                                   |                                        | Sig.                | ,000                              | ,000                               | .                                    | ,742                                 | ,000                                  |
|                                                   |                                        | N                   | 343                               | 343                                | 343                                  | 343                                  | 343                                   |
|                                                   | _EPA_autor<br>regulacionac<br>ademica  | Coe<br>ficie<br>nte | -,250**                           | -,045                              | ,018                                 | 1,000                                | ,029                                  |
|                                                   |                                        | Sig.                | ,000                              | ,402                               | ,742                                 | .                                    | ,597                                  |
|                                                   |                                        | N                   | 343                               | 343                                | 343                                  | 343                                  | 343                                   |
|                                                   | _EPA_Poste<br>rgaciondeacti<br>vidades | Coe<br>ficie<br>nte | ,344**                            | ,395**                             | ,398**                               | ,029                                 | 1,000                                 |
|                                                   |                                        | Sig.                | ,000                              | ,000                               | ,000                                 | ,597                                 | .                                     |
|                                                   |                                        | N                   | 343                               | 343                                | 343                                  | 343                                  | 343                                   |

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

**Nota.** N = 343. Los valores corresponden al coeficiente de correlación de Pearson.

\* p < .05. \*\* p < .01 (bilateral).

Teniendo en cuenta la tabla anterior, para la interpretación de los niveles de correlación se tendrá en cuenta la clasificación propuesta para determinar la magnitud de las relaciones estadísticas entre variables, considerando los criterios establecidos en la literatura metodológica (Roberto Hernández Sampieri, 2014).

Se procedió a utilizar la prueba de correlación Rho de Spearman para el análisis de las relaciones entre las variables. De esta manera, se observa que las dimensiones de la adicción a las redes sociales y las dimensiones de la procrastinación académica presentan relaciones estadísticamente significativas; en primer lugar, las tres dimensiones de la adicción a las redes

sociales (obsesión por las redes, falta de control personal y uso excesivo) se encuentran fuertemente correlacionadas entre sí.

La obsesión por las redes sociales muestra una correlación alta con la falta de control personal ( $r_s = .701$ ;  $p < .01$ ) y con el uso excesivo de redes sociales ( $r_s = .655$ ;  $p < .01$ ). A su vez, la falta de control personal y el uso excesivo mantienen una correlación alta entre sí ( $r_s = .680$ ;  $p < .01$ ), lo que evidencia una relación estrecha entre ambas dimensiones. En cuanto a la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica, la dimensión de obsesión por las redes sociales se correlaciona de forma positiva y significativa con la postergación de actividades ( $r_s = .344$ ;  $p < .01$ ), considerada una correlación baja, y de forma negativa con la autorregulación académica ( $r_s = -.250$ ;  $p < .01$ ), interpretada como una correlación baja negativa, lo que sugiere que a mayor nivel de obsesión por redes sociales, mayor tendencia a postergar actividades y menor capacidad de autorregulación académica.

Asimismo, la falta de control personal muestra una correlación positiva y significativa con la postergación de actividades ( $r_s = .395$ ;  $p < .01$ ), clasificada como baja, mientras que su relación con la autorregulación académica no resultó significativa ( $r_s = -.045$ ;  $p = .402$ ), correspondiendo a una correlación muy baja o nula. Finalmente, el uso excesivo de redes sociales presenta una correlación positiva y significativa con la postergación de actividades ( $r_s = .398$ ;  $p < .01$ ), también de magnitud baja, y una relación no significativa con la autorregulación académica ( $r_s = .018$ ;  $p = .742$ ), considerada muy baja o inexistente, lo que en conjunto sugiere que tanto la falta de control personal como el uso excesivo de redes sociales se asocian con una mayor tendencia a postergar actividades, pero no guardan una relación relevante con la autorregulación académica.

Los resultados del estudio permiten identificar que existe una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Santo Tomás, Seccional Villavicencio, dando respuesta al objetivo general de analizar el nivel de relación entre estas variables. En términos generales, se evidencia que a mayor nivel de adicción a las redes sociales, los estudiantes presentan una mayor tendencia a posponer sus actividades académicas, la relación entre estas dos variables se sitúa en un nivel moderado, lo que indica que la dependencia a las redes sociales influye de manera significativa en la procrastinación.

En conjunto, estos hallazgos permiten afirmar que la adicción a las redes sociales tiene un efecto más pronunciado sobre la tendencia a retrasar la realización de tareas académicas que sobre la capacidad de organización y autorregulación, confirmando que la relación entre ambas variables

es clara y de magnitud moderada en la población estudiada. Esto evidencia la importancia de considerar el uso problemático de redes sociales como un factor relevante en los patrones de procrastinación de los estudiantes universitarios.

**Tabla 5**

*Estadísticos descriptivos de adicción a las redes sociales*

|                                      | N   | Mínimo | Máximo | Media | Desviación estándar | Varianza |
|--------------------------------------|-----|--------|--------|-------|---------------------|----------|
| F1_ARS_obsesionredessociales         | 343 | 10     | 46     | 27,16 | 7,763               | 60,270   |
| Factor2_ARS_Faltadecontrolpersonal   | 343 | 6      | 30     | 17,98 | 4,557               | 20,766   |
| Factor3_ARS_Usoexcesivoredessociales | 343 | 8      | 40     | 25,18 | 5,805               | 33,692   |
| N válido (por lista)                 | 343 |        |        |       |                     |          |

**Nota.** Tabla elaborada a partir de los resultados obtenidos en *IBM SPSS Statistics*.

En relación con los estadísticos descriptivos de las dimensiones de la adicción a las redes sociales evaluadas en estudiantes de la Universidad Santo Tomás Seccional Villavicencio, se observa que la dimensión obsesión por las redes sociales presentó una media de 27,16 (DE = 7,763), con puntuaciones que oscilaron entre 10 y 46. Esta dimensión registró la media más alta y la mayor dispersión (Varianza = 60,270), lo que indica mayor variabilidad en los niveles de preocupación constante y pensamiento recurrente sobre las redes sociales.

Por su parte, la dimensión uso excesivo de redes sociales obtuvo una media de 25,18 (DE = 5,805), con valores entre 8 y 40 y una varianza de 33,692, evidenciando una dispersión moderada en las conductas relacionadas con el tiempo prolongado de conexión.

En cuanto a la falta de control personal, se encontró una media de 17,98 (DE = 4,557), con un rango entre 6 y 30 y la menor varianza (20,766), teniendo en cuenta lo anterior, los estudiantes presentan un nivel medio o moderado de adicción a las redes sociales. Dentro de esta clasificación, la dimensión obsesión por las redes sociales se ubica en un nivel medio con tendencia alta en comparación con las otras dimensiones, el uso excesivo se sitúa en un nivel medio, mientras que la falta de control personal se interpreta en un nivel medio con tendencia baja.

**Tabla 6***Estadísticos descriptivos de Procrastinación académica*

|                                       | N   | Mínimo | Máximo | Media | Desviación estándar | Varianza |
|---------------------------------------|-----|--------|--------|-------|---------------------|----------|
| Factor1_EPA_autorregulacionacademica  | 343 | 9      | 45     | 30,19 | 5,847               | 34,187   |
| Factor2_EPA_Postergaciondeactividades | 343 | 6      | 30     | 18,35 | 3,846               | 14,790   |
| N válido (por lista)                  | 343 |        |        |       |                     |          |

**Nota.** Tabla elaborada a partir de los resultados obtenidos en *IBM SPSS Statistics*.

En relación con los estadísticos descriptivos de las dimensiones de la procrastinación académica evaluadas en estudiantes de la Universidad Santo Tomás Seccional Villavicencio, se observa que la dimensión autorregulación académica presentó una media de 30,19 (DE = 5,847), con puntuaciones que oscilaron entre 9 y 45 y una varianza de 34,187. Estos resultados evidencian una dispersión moderada y reflejan que los estudiantes, en términos generales, muestran una capacidad relativamente estable para organizar, planificar y supervisar sus actividades académicas.

Por su parte, la dimensión postergación de actividades obtuvo una media de 18,35 (DE = 3,846), con valores mínimos de 6 y máximos de 30 y una varianza de 14,790, siendo esta la dimensión con menor dispersión, lo que indica mayor homogeneidad en las conductas relacionadas con aplazar tareas académicas. Teniendo en cuenta lo anterior los estudiantes presentan un nivel moderado de procrastinación académica, manifestado principalmente en la dimensión de postergación de actividades. Esta dimensión se ubica en un nivel medio, evidenciando una tendencia frecuente, aunque no extrema a aplazar responsabilidades académicas.

En cuanto a la autorregulación académica, los resultados permiten interpretarla en un nivel medio con tendencia adecuada, lo que indica que, aunque los estudiantes presentan conductas de postergación, conservan en cierta medida habilidades de organización y planificación.

## Discusión

Teniendo en cuenta el objetivo principal del presente estudio, el cual busca analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación en estudiantes de la universidad Santo Tomas Seccional Villavicencio, los resultados obtenidos permiten afirmar que existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables. En este sentido, los hallazgos de la investigación evidencian que existe una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios, lo cual coincide con múltiples investigaciones desarrolladas en el ámbito internacional. Diversos estudios han demostrado que el uso excesivo y problemático de plataformas digitales interfiere de manera directa en la organización del tiempo y en el cumplimiento oportuno de las responsabilidades académicas. En esta línea, Bautista-Quispe et al. (2023) encontraron que los estudiantes universitarios que presentan mayores niveles de adicción a redes sociales tienden a manifestar conductas procrastinadoras con mayor frecuencia, lo cual confirma que el uso desmedido de estas plataformas digitales se asocia con dificultades para iniciar y culminar actividades académicas dentro de los plazos establecidos.

De manera semejante, investigaciones desarrolladas en otros contextos internacionales han confirmado esta relación. Rosales (2025), en un estudio realizado con estudiantes universitarios de Lima, identificó una correlación positiva y estadísticamente significativa entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica, lo que indica que, a mayor dependencia del uso de redes sociales, mayor es la tendencia a postergar actividades académicas importantes.

Teniendo en cuenta los objetivos específicos se logró dar respuesta al nivel de adicción a redes sociales, en los resultados obtenidos se observó una correlación alta entre obsesión por las redes sociales y falta de control personal ( $r_s = 0,701$ ;  $p < 0,01$ ), así como entre obsesión y uso excesivo ( $r_s = 0,655$ ;  $p < 0,01$ ) y entre falta de control personal y uso excesivo ( $r_s = 0,680$ ;  $p < 0,01$ ), evidenciando que estas dimensiones se encuentran estrechamente relacionadas, esto confirma que los estudiantes que presentan mayor obsesión tienden a mostrar también un uso excesivo y menor control personal sobre las redes, tal como se planteó desde la hipótesis del presente proyecto de investigación. Dichos hallazgos son consistentes con lo planteado por Griffiths (2005), quien indica que los componentes de las adicciones comportamentales saliencia, pérdida de control y uso excesivo se manifiestan de manera interdependiente, y con Andreassen

(2015), quien señala que la adicción a redes sociales involucra una interacción simultánea de factores cognitivos, conductuales y emocionales.

Respecto al objetivo de establecer el nivel de procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Santo Tomás, Seccional Villavicencio, los resultados indican que la procrastinación se presenta principalmente a través de la postergación de actividades, mientras que la autorregulación académica mostró correlaciones bajas con las dimensiones de adicción a redes sociales. En detalle, la postergación de actividades se relacionó de manera positiva y significativa con la obsesión por las redes sociales ( $r_s = 0,344$ ;  $p < 0,01$ ), con la falta de control personal ( $r_s = 0,395$ ;  $p < 0,01$ ) y con el uso excesivo ( $r_s = 0,398$ ;  $p < 0,01$ ), lo que corresponde a un nivel bajo de asociación, mientras que la autorregulación académica presentó correlaciones muy bajas o inexistentes ( $r_s = -0,250$ ;  $p < 0,01$ ;  $r_s = -0,045$ ;  $p = 0,402$ ;  $r_s = 0,018$ ;  $p = 0,742$ ).

Estos resultados permiten determinar que los estudiantes presentan un nivel moderado de procrastinación académica, caracterizado principalmente por la tendencia a posponer actividades, y que esta conducta se relaciona de manera limitada con el uso problemático de redes sociales. Esta evidencia es consistente con lo señalado por Steel (2007), quien plantea que la procrastinación académica es un fenómeno influenciado por múltiples factores, incluyendo la motivación, la autorregulación y la presencia de distractores. De igual forma, Tuckman (1991) sostiene que la postergación de actividades no depende únicamente de factores externos, sino que también está determinada por los hábitos, la planificación y el control personal del estudiante. Por su parte, Zimmerman (2000) indica que la autorregulación es un proceso complejo que puede mantenerse relativamente estable a pesar de la presencia de distractores, lo que explica las correlaciones bajas o no significativas encontradas entre algunas dimensiones de adicción y la capacidad de organización académica.

En conclusión, los resultados del estudio permiten afirmar que la adicción a las redes sociales constituye un fenómeno multidimensional que se manifiesta de manera integrada en los estudiantes, evidenciando que las dimensiones obsesión por las redes, falta de control personal y uso excesivo están estrechamente relacionadas entre sí. Esta interrelación sugiere que estos comportamientos tienden a coexistir y reforzarse mutuamente, configurando un patrón conductual consistente que caracteriza la interacción de los estudiantes con las plataformas digitales.

Asimismo, se observa que la adicción a las redes sociales se relaciona de manera significativa con la procrastinación académica, especialmente con la postergación de actividades.

Los estudiantes que presentan mayores niveles de obsesión, dificultad de control y uso prolongado de redes sociales tienden a aplazar con mayor frecuencia sus responsabilidades académicas, lo que evidencia que la dependencia digital influye directamente en la gestión del tiempo y en la priorización de tareas dentro del ámbito académico. La obsesión por las redes sociales emerge como la dimensión más relevante, mostrando que la preocupación constante y la necesidad de conexión digital son factores determinantes en la tendencia a posponer actividades, mientras que la falta de control y el uso excesivo tienen un impacto menos directo sobre la autorregulación y la planificación académica.

Por otra parte, en relación con la autorregulación académica, los resultados indican que únicamente la obsesión por las redes sociales presenta una relación negativa, lo que sugiere que los estudiantes más preocupados por estas plataformas pueden presentar una menor capacidad para organizar, planificar y cumplir con sus responsabilidades académicas. En contraste, la falta de control y el uso excesivo no muestran una asociación relevante con la autorregulación, lo que evidencia que no todas las manifestaciones de la adicción afectan de manera igualitaria las habilidades de organización y seguimiento de las actividades académicas.

En conjunto, estos hallazgos permiten concluir que la adicción a las redes sociales tiene un efecto más pronunciado sobre la postergación de actividades que sobre la autorregulación académica. La presencia de un patrón conductual integrado entre las dimensiones de la adicción y su asociación con la procrastinación evidencian la importancia de analizar estos fenómenos desde un enfoque multidimensional, reconociendo que la obsesión por las redes sociales actúa como el componente más determinante en la afectación del comportamiento académico de los estudiantes. Este estudio contribuye, por tanto, a la comprensión de la manera en que la interacción problemática con las redes sociales influye en la conducta académica, aportando evidencia empírica sobre la magnitud y la naturaleza de estas relaciones.

Asimismo, González y Yepes (2025) analizaron la relación entre adicción a redes sociales, estrés y procrastinación académica en estudiantes universitarios, encontrando asociaciones significativas entre estas variables. Los autores concluyen que el uso problemático de redes sociales no solo se relaciona con la procrastinación, sino que además incrementa los niveles de estrés académico, generando un círculo de afectación en el rendimiento estudiantil. Estos planteamientos permiten comprender que la adicción a redes sociales constituye un factor de riesgo

importante dentro del contexto educativo actual, lo cual resulta coherente con los resultados hallados en esta investigación realizada en la Universidad Santo Tomás Seccional Villavicencio.

En el ámbito latinoamericano, estudios con población adolescente y universitaria también han reportado resultados similares. Investigaciones desarrolladas en Perú han evidenciado correlaciones significativas entre ambas variables, mostrando que los estudiantes con mayor adicción a redes sociales presentan mayores dificultades para organizar su tiempo y cumplir con sus compromisos académicos. Un estudio realizado con estudiantes de secundaria en Lima Central reportó una correlación positiva de rho igual a .432 entre adicción a redes sociales y procrastinación académica, confirmando que esta relación se presenta desde etapas tempranas del desarrollo académico (Universidad Wiener, 2023).

Desde una perspectiva internacional más amplia, Puteri y Magistarina (2024) señalaron que la adicción a redes sociales constituye un predictor importante de la procrastinación académica, especialmente en estudiantes que se encuentran en etapas avanzadas de su formación universitaria. Los autores explican que la necesidad constante de conexión y actualización digital genera hábitos de distracción que dificultan la concentración y la planificación académica, lo cual coincide con los resultados obtenidos en este estudio, donde se observó que la mayoría de los participantes hace uso frecuente de plataformas como Instagram, WhatsApp y TikTok.

De igual forma, Salluca et al. (2022) demostraron que la adicción a redes sociales tiene una capacidad predictiva significativa sobre la procrastinación académica, evidenciando que los estudiantes que invierten mayor cantidad de tiempo en estas plataformas presentan menor control sobre sus actividades académicas. Este planteamiento resulta relevante para interpretar los hallazgos de la presente investigación, pues confirma que el uso excesivo de redes sociales puede convertirse en un factor que debilita los procesos de autorregulación y organización del tiempo en los estudiantes universitarios.

En el contexto colombiano, aunque la producción investigativa sobre esta temática aún es limitada, se han desarrollado estudios que respaldan la relación encontrada. Albornoz (2023) analizó la interacción entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios colombianos, encontrando que ambas variables se encuentran significativamente relacionadas. El autor plantea que el acceso permanente a redes sociales favorece conductas de evitación académica y dificulta la adecuada gestión del tiempo, conclusiones que son plenamente coherentes con los resultados obtenidos en la presente investigación.

Finalmente, en el contexto local de Villavicencio y del departamento del Meta, la presente investigación constituye uno de los primeros antecedentes empíricos sobre la relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en población universitaria. Aunque no se encontraron estudios previos desarrollados específicamente en la Universidad Santo Tomás Seccional Villavicencio, los resultados obtenidos son consistentes con la evidencia nacional e internacional revisada, lo cual permite afirmar que esta problemática también se manifiesta en los estudiantes de la región. Las diferencias observadas entre facultades podrían explicarse por factores como las exigencias académicas propias de cada programa, los estilos de estudio y la forma particular en que cada grupo de estudiantes gestiona su tiempo y su relación con las redes sociales.

## Conclusiones

En conclusión, los resultados del estudio permiten afirmar la adicción a las redes sociales que se manifiesta de manera en los estudiantes, evidenciando que las dimensiones obsesión por las redes, falta de control personal y uso excesivo están estrechamente relacionadas entre sí. Esta interrelación sugiere que estos comportamientos tienden a coexistir y reforzarse mutuamente, configurando un patrón conductual consistente que caracteriza la interacción de los estudiantes con las plataformas digitales.

Asimismo, se observa que la adicción a las redes sociales se relaciona de manera significativa con la procrastinación académica, especialmente con la postergación de actividades. Los estudiantes que presentan mayores niveles de obsesión, dificultad de control y uso prolongado de redes sociales tienden a aplazar con mayor frecuencia sus responsabilidades académicas, lo que evidencia que la dependencia digital influye directamente en la gestión del tiempo y en la priorización de tareas dentro del ámbito académico. La obsesión por las redes sociales emerge como la dimensión más relevante, mostrando que la preocupación constante y la necesidad de conexión digital son factores determinantes en la tendencia a posponer actividades, mientras que la falta de control y el uso excesivo tienen un impacto menos directo sobre la autorregulación y la planificación académica.

Por otra parte, en relación con la autorregulación académica, los resultados indican que únicamente la obsesión por las redes sociales presenta una relación negativa, lo que sugiere que los estudiantes más preocupados por estas plataformas pueden presentar una menor capacidad para organizar, planificar y cumplir con sus responsabilidades académicas. En contraste, la falta de control y el uso excesivo no muestran una asociación relevante con la autorregulación, lo que evidencia que no todas las manifestaciones de la adicción afectan de manera igualitaria las habilidades de organización y seguimiento de las actividades académicas.

En conjunto, estos hallazgos permiten concluir que la adicción a las redes sociales tiene un efecto más pronunciado sobre la postergación de actividades que sobre la autorregulación académica. La presencia de un patrón entre las dimensiones de la adicción y su asociación con la procrastinación evidencian la importancia de analizar estas variables, reconociendo que la obsesión por las redes sociales actúa como el componente más determinante en la afectación de la postergación de actividades académicas en los estudiantes.

### **Aportes**

El presente proyecto de grado genera aportes significativos al saber científico en psicología y en el campo de la psicología educativa, en tanto que ofrece evidencia actualizada sobre la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Colombia, específicamente de la Universidad Santo Tomás, Seccional Villavicencio. A nivel local, la presente investigación constituye uno de los primeros antecedentes sobre estas variables en dicha institución, lo que representa una contribución relevante para el desarrollo del conocimiento psicológico en la región del Meta y en ciudades intermedias del país.

Los hallazgos del estudio confirmaron la existencia de correlaciones positivas y estadísticamente significativas entre las dimensiones de la adicción a las redes sociales —obsesión por las redes, falta de control personal y uso excesivo— y la postergación de actividades académicas, lo cual aporta sustento a postulados teóricos previos y enriquece la comprensión del fenómeno en el contexto universitario latinoamericano. De igual manera, se identificó que la dimensión de obsesión por las redes sociales se asocia de forma negativa con la autorregulación académica, dato que representa un hallazgo de particular relevancia, dado que pone de manifiesto el impacto de la implicación cognitivo-emocional con las plataformas digitales sobre las capacidades de organización y planificación de los estudiantes.

En materia de aportes prácticos, los resultados de esta investigación visibilizan la importancia de desarrollar competencias de autorregulación, autocontrol y gestión del tiempo en los entornos universitarios, particularmente frente al uso de tecnologías digitales. A partir de lo anterior, surge como recomendación institucional fortalecer los programas de bienestar estudiantil e implementar estrategias psicoeducativas orientadas al uso consciente y responsable de las redes sociales, con el propósito de reducir conductas procrastinadoras y favorecer el rendimiento académico y el bienestar integral de los estudiantes.

Asimismo, el estudio aporta a la comunidad científica al proveer una base metodológica cuantitativa de tipo correlacional que puede ser replicada en otras instituciones de educación superior del país, contribuyendo a la construcción de un cuerpo de evidencia más amplio sobre la problemática del uso problemático de redes sociales en poblaciones universitarias colombianas, un área que aún cuenta con escasa producción investigativa local.

## Limitaciones

Respecto a las limitaciones del estudio, se identifican cinco aspectos principales que deben ser considerados para la interpretación adecuada de los resultados y que serán desglosados a continuación.

En primer lugar, se evidenció una limitación significativa en el proceso de recolección de datos, derivada de la resistencia y negativa por parte de un porcentaje considerable de estudiantes al momento de aplicar los instrumentos. Durante el trabajo de campo, numerosos participantes manifestaron inconformidad con la extensión de los cuestionarios, señalando que las preguntas les resultaban largas y demandantes, lo que generó en algunos casos el abandono parcial del proceso o respuestas apresuradas que podrían comprometer la calidad de la información recolectada. Esta situación es coherente con lo planteado por Flick (2018), quien advierte que la fatiga de respuesta constituye un factor de sesgo reconocido en investigaciones con instrumentos autoadministrados de múltiples ítems, lo que representa una amenaza a la validez interna del estudio.

En segundo lugar, y estrechamente vinculado con lo anterior, se identifica una limitación de carácter metodológico derivada del medio utilizado para la aplicación de los instrumentos. Dado que los cuestionarios fueron diligenciados a través de un formulario digital en Google Forms, accedido mediante un código QR desde los dispositivos móviles de los estudiantes, se generó una paradoja de relevancia para el presente estudio: los participantes debieron hacer uso activo de sus teléfonos celulares —el mismo medio a través del cual habitualmente acceden a las redes sociales— para responder un instrumento que evaluaba, precisamente, su nivel de adicción a dichas plataformas. Esta circunstancia pudo haber favorecido la distracción durante el diligenciamiento, incrementando la probabilidad de que algunos estudiantes alternaran el acceso al formulario con el uso de redes sociales u otras aplicaciones, lo que puede haber afectado la concentración y la calidad de las respuestas obtenidas. Asimismo, la mera presencia del dispositivo móvil como mediador del proceso de recolección puede haber introducido un sesgo de deseabilidad social inversa, en el que los participantes subestimaron o sobreestimaron su nivel real de uso de redes sociales en función del contexto de evaluación (Echeburúa y de Corral, 2010).

En tercer lugar, se reconoce como limitación el momento del periodo académico en el que se llevó a cabo la recolección de datos, dado que varios grupos de estudiantes se encontraban en la semana de exámenes finales. Esta condición pudo haber influido en la disposición y

disponibilidad de los participantes para colaborar con el estudio, así como en los niveles reportados tanto de procrastinación como de uso de redes sociales, variables que tienden a fluctuar significativamente en función de la carga y la presión académica del momento (Steel, 2007). En consecuencia, los datos obtenidos podrían no reflejar con precisión el comportamiento típico de los estudiantes a lo largo del semestre, limitando la generalización de los resultados.

En cuarto lugar, el diseño transversal adoptado en este estudio constituye una limitación inherente a la naturaleza de este, ya que permite identificar asociaciones entre variables en un momento específico, pero no posibilita establecer relaciones de causalidad ni realizar inferencias sobre la evolución de las problemáticas estudiadas a lo largo del tiempo. En este sentido, no es posible determinar con certeza si la adicción a las redes sociales precede y favorece la procrastinación académica, o si, por el contrario, las tendencias procrastinadoras incrementan el recurso a las redes como mecanismo de evitación, aspecto que sería de gran relevancia para el diseño de intervenciones eficaces (Hernández et al., 2014).

En quinto lugar, no se realizó una discriminación de los resultados por programa académico, semestre ni por variables socioculturales propias de la región, lo que deja por fuera factores que podrían enriquecer significativamente la comprensión de los fenómenos estudiados. Contemplar la etapa formativa de los estudiantes y las particularidades del contexto sociocultural de Villavicencio permitiría identificar si existen diferencias significativas en los niveles de adicción a redes sociales y procrastinación académica en función de variables como el ciclo de formación, la facultad de pertenencia o el entorno familiar de los participantes.

## **Sugerencias**

Se sugiere para futuras investigaciones continuar incluyendo muestras estadísticamente representativas que permitan obtener resultados con mayor poder de generalización al conjunto de la población universitaria. Asimismo, se recomienda planificar la recolección de datos en momentos del calendario académico en los que la carga evaluativa no sea determinante, con el fin de reducir la fatiga de respuesta y garantizar una mayor disposición y calidad en el diligenciamiento de los instrumentos por parte de los participantes.

En relación con los instrumentos y el medio de aplicación, se recomienda explorar formatos alternativos de recolección de datos que minimicen la paradoja identificada en el presente estudio, en la que el uso del teléfono celular como medio de respuesta puede interferir con la propia variable

de estudio. El uso de cuestionarios impresos en papel o de plataformas digitales diseñadas para restringir el acceso a otras aplicaciones durante el diligenciamiento podría contribuir a reducir el sesgo asociado a la distracción tecnológica durante la evaluación. Igualmente, sería pertinente evaluar la posibilidad de emplear versiones abreviadas y psicométricamente validadas de los instrumentos, con el propósito de disminuir la percepción de extensión excesiva y mejorar la tasa y calidad de respuesta.

Se recomienda igualmente emplear diseños longitudinales en futuras investigaciones, que permitan examinar la evolución de ambas variables a lo largo del semestre académico o del ciclo formativo completo. Este tipo de diseño facilitaría la identificación de relaciones de causalidad y la comprensión de los mecanismos a través de los cuales el uso problemático de redes sociales favorece o incrementa la procrastinación académica, o viceversa, aportando mayor profundidad explicativa al fenómeno (Hernández et al., 2014).

De igual manera, se hace pertinente incluir en estudios futuros variables adicionales que pueden actuar como mediadoras o moderadoras de la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica, tales como la regulación emocional, la autoeficacia académica y los estilos de afrontamiento. La incorporación de estas variables permitiría construir modelos explicativos más completos e identificar perfiles de riesgo estudiantil con mayor precisión, orientando así el diseño de intervenciones psicoeducativas más efectivas (Klassen et al., 2008; Karatas y Bakioglu, 2019).

Asimismo, se recomienda realizar análisis discriminados por programa académico, semestre, género y variables socioculturales propias del contexto de la región del Meta, con el fin de identificar diferencias significativas en los niveles de adicción a redes sociales y procrastinación académica en función de estas categorías, lo que permitiría el desarrollo de estrategias de intervención más contextualizadas y pertinentes para la realidad de los estudiantes de la Universidad Santo Tomás, Seccional Villavicencio.

A manera de cierre, se recomienda que la institución fortalezca y amplíe sus programas de bienestar estudiantil, incorporando acciones orientadas a la promoción de un uso consciente y responsable de las redes sociales, el desarrollo de habilidades de autorregulación y gestión del tiempo, y la prevención de conductas procrastinadoras. Estas intervenciones podrían implementarse a través de talleres, campañas institucionales y espacios de acompañamiento psicológico, con el objetivo de fortalecer el rendimiento académico y el bienestar integral de los estudiantes universitarios (Ramírez-Gil et al., 2021; Sparks y Vannoy, 2019).

## Referencias

- Achulli Peña, M. E., & Vino Mendoza, B. B. (2020). Procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, 2018 [Tesis de licenciatura, Universidad Andina del Cusco]. Repositorio institucional. [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UACI\\_687a7f0fcd62e24edda9b40f26b92bf](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UACI_687a7f0fcd62e24edda9b40f26b92bf)
- Adamic, L. (2015). Social media and social relationships. En Sociocultural context of romantic relationships. Cambridge University Press. <https://www.cambridge.org/core/books/sociocultural-context-of-romantic-relationships/romantic-relationships-and-social-media/92F697841B7D52337A15BEABD7EBFB95>
- Aguirre, J., Torres, M., & Ríos, P. (2024). Uso de redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios de mercadotecnia en México. *Revista Latinoamericana de Psicología Educativa*, 12(1), 45-59. <https://www.redalyc.org/journal/3314/331455826006/331455826006.pdf>
- Akinsola, M. K., Tella, A., & Tella, A. (2007). Correlates of academic procrastination and mathematics achievement of university undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 3(4), 363–370. <https://www.ejmste.com/article/correlates-of-academic-procrastinationand-mathematics-achievement-ofuniversity-undergraduate-4083>
- Al Shaibani, M. (2020). Social media use and academic procrastination among university students. *International Journal of Educational Psychology*, 9(2), 123–137. <https://doi.org/10.17762/pae.v57i8.1344>
- Albornoz, K. D. A. (2023). Entre likes, estrés y pendientes: correlación entre adicción a redes sociales, estrés y procrastinación académica en universitarios. *Discimus. Revista Digital de Educación*. <https://revistadiscimus.com/index.php/01/article/view/124>
- Alor Rojas, P. (2023). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Sur [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio institucional. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/2630>

- Álvarez, O. (2011). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Revista Persona*, 13, 159–177. <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- American Psychological Association. (2017). Ethical principles of psychologists and code of conduct (2002, amended effective June 1, 2010, and January 1, 2017). <https://www.apa.org/ethics/code>
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22662404/>
- Appadurai, A. (1996). *Modernity at large: Cultural dimensions of globalization*. University of Minnesota Press. <https://www.upress.umn.edu/9780816627935/modernity-at-large/>
- Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 410–422. <https://doi.org/10.1038/nrn2648>
- Arrivillaga, C., Peña, L. R., & Pacheco, N. E. (2022). Uso problemático de redes sociales e inteligencia emocional en adolescentes: Análisis de las diferencias por género. *European Journal of Education and Psychology*, 15(1), 6. <https://revistas.ua autonomia.cl/index.php/ejep/article/view/1748>
- Astudillo, B., & Cedeño, M. (2020). Estudio de la brecha digital y el proceso de enseñanza-aprendizaje en Ecuador: Caso de estudio Universidad Técnica de Machala. *Revista Conrado*, 16(73), 226–233. <https://www.redalyc.org/journal/7041/704173394010/704173394010.pdf>
- Bakshy, E., Rosenn, I., Marlow, C., & Adamic, L. (2012). The role of social networks in information diffusion. En *Proceedings of the 21st International Conference on World Wide Web* (pp. 519–528). <https://doi.org/10.1145/2187836.2187907>
- Balkis, M., & Duru, E. (2017). Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being among university students. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 35(3), 269–284. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0255-6>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall. <https://psycnet.apa.org/record/1985-98423-000>
- Bauman, Z. (2013). *Amor líquido: Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. Fondo de Cultura Económica. <https://www.redalyc.org/pdf/269/26940608.pdf>

- Bautista-Quispe, J. A., Velazco Reyes, B., Estrada Araoz, E. G., Córdova-Rojas, L. M., & Ascona García, P. P. (2023). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes de educación básica regular. *Revista Universidad y Sociedad*, 15(3), 509–517. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202023000300509](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202023000300509)
- Bechara, A., Damasio, H., & Damasio, A. R. (2000). Emotion, decision making and the orbitofrontal cortex. *Cerebral Cortex*, 10(3), 295–307. <https://doi.org/10.1093/cercor/10.3.295>
- Benavides, R., Cruz, L., & Paredes, J. (2024). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Chiclayo. *Revista Peruana de Psicología*, 10(1), 33–47. <https://ojs.haaj.org/?journal=haaj&page=article&op=view&path%5B%5D=967>
- Bratman, M. E. (1999). *Faces of intention: Selected essays on intention and agency*. Cambridge University Press. <https://www.cambridge.org/core/books/faces-of-intention/>
- Casey, B. J., Getz, S., & Galvan, A. (2008). The adolescent brain. *Developmental Review*, 28(1), 62–77. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.003>
- Castellanos, M., & Briceño Martínez, J. J. (2020). ¿Pueden las TIC impactar en la calidad educativa en Colombia? Academia.edu. <https://www.academia.edu/44662872>
- Chóliz, M., Marco, C., & Chóliz, C. (2021). Problematic social network use and stress. *Adicciones*, 33(2), 145–154. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7758799.pdf>
- Congreso de la República de Colombia. (2006). *Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la Psicología*. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>
- Congreso de la República de Colombia. (2013). *Ley 1616 de 2013. Ley de salud mental*. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=51292>
- Congreso de la República de Colombia. (2016). *Ley 1804 de 2016. Ley de cero a siempre (desarrollo integral de la primera infancia)*. <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=66717>
- Congreso de la República de Colombia. (1992). Ley 30 de 1992: Por la cual se organiza el servicio público de la Educación Superior. Diario Oficial No. 40.700. [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-86437\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-86437_archivo_pdf.pdf)
- Congreso de la República de Colombia. (2012). *Ley 1581 de 2012: Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales*. Diario Oficial No. 48.587.

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications  
[https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog\\_609332/objava\\_105202/fajlovi/Creswell.pdf](https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog_609332/objava_105202/fajlovi/Creswell.pdf).
- De la Calle Robles, S., et al. (2023). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Visionarios en Ciencia y Tecnología*.  
[https://www.researchgate.net/publication/380245190\\_Adiccion\\_en\\_redes\\_sociales\\_y\\_procrastinacion\\_academica\\_en\\_estudiantes\\_de\\_la\\_escuela\\_profesional\\_de\\_enfermeria\\_de\\_una\\_Universidad\\_privada\\_Huancayo](https://www.researchgate.net/publication/380245190_Adiccion_en_redes_sociales_y_procrastinacion_academica_en_estudiantes_de_la_escuela_profesional_de_enfermeria_de_una_Universidad_privada_Huancayo)
- De Pablos Pons, J. (2018). Las tecnologías digitales y su impacto en la Universidad. Las nuevas mediaciones. *RIED-Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 21(2). 83-95.  
<https://doi.org/10.5944/ried.21.2.20733>
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141–152.  
<https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.01>
- Díaz de Rada, Á. (2010). *Cultura, antropología y otras tonterías*. Trotta.  
<https://www.trotta.es/libros/cultura-antropologia-y-otras-tonterias/9788498790740/>
- Díaz, R., Vargas, R., & Ortega, P. (2021). Impacto del uso de redes sociales en la procrastinación académica. *Revista de Psicología Contemporánea*, 26(1), 101–120.  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-74672025000100134](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672025000100134)
- Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91–96.  
<https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196>
- Escurre, M., & Salas, E. (2014). Construcción y validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73–91.  
[https://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272014000100007](https://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000100007)
- Espinoza, B., & Tinoco, R. (2017). El impacto de las redes sociales en la educación: Reflexión desde la realidad estudiantil. *Revista Conrado*, 13(60), 77–82.  
<https://www.redalyc.org/pdf/7217/721778097007.pdf>

- Fernández-Montalvo, J., & Peñalva, A. (2018). Adicción a Internet: evaluación, prevención y tratamiento. Pirámide. [https://scholar.google.com/citations?user=mIqP\\_IYAAAAJ&hl=es](https://scholar.google.com/citations?user=mIqP_IYAAAAJ&hl=es)
- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2014). Procrastinación: Teoría, investigación y tratamiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 46(1), 13–23. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8162710.pdf>
- Flick, U. (2018). *An introduction to qualitative research* (6th ed.). SAGE Publications. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=3277164>
- Garzón, A., & Gil, J. (2018). Factores asociados a la deserción universitaria. *Revista Colombiana de Educación*, 74, 201–222. <https://repository.ucatolicaluisamigo.edu.co/bitstreams/e32e284e-300f-4cc4-95c2-5ee8ffd42b9f/download>
- Geng, J., Han, L., Gao, F., Jou, M., & Huang, C. (2018). Internet addiction and procrastination among Chinese young adults: The mediating role of emotion regulation. *Computers in Human Behavior*, 84, 320–327. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.013>
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Doubleday. [https://monoskop.org/images/5/57/Hall\\_Edward\\_T\\_The\\_Silent\\_Language.pdf](https://monoskop.org/images/5/57/Hall_Edward_T_The_Silent_Language.pdf)
- Gómez, J., & Herrera, L. (2021). Procrastinación académica en jóvenes universitarios de Villavicencio. *Revista Colombiana de Psicología Educativa*, 9(2), 99–115. <https://www.redalyc.org/journal/7487/748780238011/html/>
- Gómez, L., & Rodríguez, M. (2023). Uso de redes sociales y procrastinación en universitarios de Villavicencio. Universidad Cooperativa de Colombia. [https://www.researchgate.net/publication/374646584\\_Uso\\_de\\_redes\\_sociales\\_y\\_procrastinacion\\_en\\_estudiantes\\_universitarios\\_una\\_revision\\_sistemica](https://www.researchgate.net/publication/374646584_Uso_de_redes_sociales_y_procrastinacion_en_estudiantes_universitarios_una_revision_sistemica)
- Gómez, P., & Rodríguez, D. (2023). Influencia del uso excesivo de redes sociales en la postergación académica. *Revista Digital de Investigación Universitaria*, 15(1), 42–55. <https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/mikarimin/article/download/3921/4529/19582>
- González, H., & Martínez, M. (2021). Uso de redes sociales en jóvenes y su influencia en las relaciones interpersonales. *Comunicar*, 29(68), 121–131. <https://doi.org/10.3916/C68-2021-10>

- González, K. D. A., & Yepes Acuña, N. J. (2025). Entre likes, estrés y pendientes: correlación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica. *Revista Discimus*. <https://revistadiscimus.com/index.php/01/article/view/124>
- González-López, Ó. R., Pérez-López, E., & Rodríguez-Ariza, L. (2020). Uso problemático de redes sociales y su relación con variables académicas en estudiantes universitarios. *Revista de Educación y Desarrollo*, 54, 45–53. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5117915>
- Hall, E. T. (1959). *The silent language*. Doubleday. [https://monoskop.org/images/5/57/Hall\\_Edward\\_T\\_The\\_Silent\\_Language.pdf](https://monoskop.org/images/5/57/Hall_Edward_T_The_Silent_Language.pdf)
- Han, B.-C. (2014). *La sociedad del cansancio*. Herder Editorial. <https://herdereditorial.com/la-sociedad-del-cansancio-9788425451447>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008>
- Hong, W., Liu, R.-D., Ding, Y., Oei, T. P. S., Zhen, R., & Jiang, S. (2021). Parents' phubbing and problematic mobile phone use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(11), 779–786. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0483>
- Johnson, R. B., Onwuegbuzie, A. J., & Turner, L. A. (2016). Toward a definition of mixed methods research. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(2), 112–133. <https://doi.org/10.1177/1558689806298224>
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2019). Social media: Back to the roots and back to the future. *Journal of Systems and Information Technology*, 21(3), 104–112. <https://doi.org/10.1108/JSIT-09-2018-0118>
- Karatas, H., & Bakioglu, F. (2019). The relationship between learned helplessness, locus of control, and academic procrastination. *International Journal of Educational Methodology*, 5(2), 345–356. <https://www.ejmste.com/article/the-relationship-between-learned-helplessness-and-procrastination-4850>

- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates. *Journal of Educational Psychology*, 100(4), 915–931. <https://doi.org/10.1037/a0013667>
- Lévi-Strauss, C. (1958). *Anthropologie structurale*. Plon. Strauss\_Claude\_Antropologia\_estructural\_1978.pdf
- Li, L., Griffiths, M. D., Mei, S., & Niu, Z. (2020). The mediating role of need satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6260. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176260>
- López, J., & Ramírez, C. (2020). Uso problemático de redes sociales y bienestar psicológico. *Revista Colombiana de Psicología*, 29(2), 155–170. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/78482>
- López, M. (2017). La procrastinación en contextos académicos. *Revista Mexicana de Psicología Educativa*, 11(1), 23–32. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=748780238011>
- López, R., & Ramírez, P. (2020). Dependencia digital en jóvenes colombianos. *Revista de Psicología Contemporánea*, 7(2), 34–45. <https://www.revistadecomunicacionysalud.es/index.php/rcys/article/view/301>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274–281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2021). Social media addiction: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(2), 1–19. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00009>
- Martínez, M., & Rojas, C. (2020). Procrastinación académica en estudiantes de psicología y su relación con el uso excesivo de redes sociales. *Revista de Psicología Aplicada*, 10(2), 45–58. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstreams/cfd5d47e-ffe9-4a5f-84d6-99c3745654aa/download>

- Mejía, D. (2015). Redes sociales y comunicación juvenil. *Comunicación y Sociedad*, 24(2), 89–104.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55160059001>
- Mertens, D. M. (2015). *Research and evaluation in education and psychology: Integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods* (4th ed.). SAGE Publications.  
<https://doi.org/10.4135/9781483398105>
- Minaya, C. (2023). Adicción a redes sociales y procrastinación académica: Una revisión crítica. *Revista Psicología para la Educación*, 10(1), 50–67. <https://scielo.sld.cu/>
- Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (2015). *Decreto 1075 de 2015: Decreto Único Reglamentario del Sector Educación*.  
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=77913>
- Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (2022). *Informe de deserción en educación superior en Colombia*.  
<https://www.mineduccion.gov.co/sistemasdeinformacion/1783/w3-propertyvalue-68157.html>
- Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (2022). *Política pública de bienestar universitario*. [https://www.mineduccion.gov.co/1759/articles-360314\\_recurso.pdf](https://www.mineduccion.gov.co/1759/articles-360314_recurso.pdf)
- Ministerio de Salud de Colombia. (1993). *Resolución 8430 de 1993: Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud*.  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/lists/bibliotecadigital/ride/de/dij/resolucion-8430-de-1993.pdf>
- Montague, P. R., Hyman, S. E., & Cohen, J. D. (2004). Computational roles for dopamine in behavioural control. *Nature*, 431(7010), 760–767. <https://doi.org/10.1038/nature03015>
- Obregón, J. N. G., & Manzano, F. R. G. (2024). Adicción a las redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *ARANDU UTIC*, 11(2), 3660–3674.  
<https://www.uticvirtual.edu.py/revista.ojs/index.php/revistas/article/view/528>
- Salluca, Y., et al. (2022). Predictive capacity of social media addiction on academic procrastination. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.  
<https://www.mdpi.com/journal/ijerph>

- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2023). *Global education monitoring report 2023: Technology in education—A tool on whose terms?* UNESCO. <https://www.unesco.org/gem-report>
- Organización de las Naciones Unidas. (2015). *Transformar nuestro mundo: La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. Naciones Unidas. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Uso problemático de tecnologías digitales y salud mental*. OMS.
- Pedró, F. (2021). *Education for sustainable development and the Sustainable Development Goals*. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000245580>
- Pérez, A. (2018). *Investigación educativa: Diseño, desarrollo y validación de instrumentos*. Editorial Síntesis. <https://www.sintesis.com/data/indices/9788491712263.pdf>
- Pérez, M., Rodríguez, F., & Sánchez, C. (2019). Teoría de la gratificación instantánea y redes sociales. *Revista Interamericana de Psicología*, 53(1), 89–102. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8209222>
- Popper, K. (2002). *La lógica de la investigación científica*. Tecnos. <https://raularagon.com.ar/bibli>
- Portocarreño Añasco, K. A. (2023). *Uso de redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/3633/Wendy%20Sarela%20Portocarrero%20A%C3%B1asco%20-%20FACISA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Posso-Yépez, M., Herrera, L., & Cevallos, D. (2024). Adicción a redes sociales y factores asociados en estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 18(1), 77–90. <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/6189>
- Puteri, N. V., & Magistarina, E. (2024). The contribution of social media addiction to academic procrastination among university students. *Causalita Journal of Psychology*. <https://jurnal.causalita.com/index.php/cs/article/view/321>
- Pychyl, T. A., & Flett, G. L. (2012). Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 203–212. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0149-5>

- Quispe, M., Cárdenas, J., & Paredes, L. (2021). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Investigación en Psicología*, 24(2), 215–229. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v24i2.20456>
- Ramírez, A. S. A., Díaz, R. Y. R., Quispe, W. V., García, M. H., & Ramírez, M. C. (2020). La procrastinación académica: Teorías, elementos y modelos. *Revista Muro de la Investigación*, 5(2), 40–52. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/17435>
- Ramírez, P., & Torres, E. (2024). Procrastinación académica y motivación intrínseca en jóvenes universitarios. *Revista de Psicología Universitaria*, 12(1), 11–29. <https://repositorio.usil.edu.pe/bitstreams/60031f06-012f-4338-b4da-c2747520d870/download>
- Ramírez-Gil, E., Cuaya-Itzcoatl, I. G., Guzmán-Pimentel, M., & Rojas-Solís, J. L. (2021). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 8(1). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2771>
- Rodríguez, A., & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: Su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45–60. <https://www.redalyc.org/pdf/804/80454273004.pdf>
- Rodríguez-Sabiote, C., Ramírez-Fernández, E., & Muñoz, J. (2024). Factores psicológicos asociados a la adicción a internet y redes sociales en universitarios. *Comunicar*, 32(78), 1–12. <https://www.revistacomunicar.com/index.php?contenido=detalles&numero=78&articulo=78-2024-02>
- Romero-Méndez, L. (2024). Procrastinación académica, adicción a redes sociales y funciones ejecutivas en estudiantes universitarios mexicanos. *Revista Mexicana de Psicología Educativa*, 15(1), 21–39. <https://revistas.up.edu.mx/RPP/en/article/view/3126>
- Rosales, M. A. (2025). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima. *Revista Científica de Ciencias Sociales*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10006481>

- Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948–958. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001>
- Rosero Bolaños, M., Eraso Meléndez, N., Villalobos Galvis, D., & Herrera López, M. (2022). Validación del ARS en adolescentes colombianos. *Revista Colombiana de Psicometría*, 7(1), 22–35. <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/download/7909/6942/15721>
- Rozgonjuk, D., Kattago, M., & Täht, K. (2018). Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 191–198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.003>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FoMO) and social media use disorder: A meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 102, Article 106150. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106150>
- Ruiz, A., & Salazar, L. (2020). Procrastinación y redes sociales en universitarios. *Revista de Estudios Psicológicos*, 12(4), 67–82. [https://www.researchgate.net/publication/369740983\\_Redres\\_sociales\\_y\\_procrastinacion\\_academica\\_en\\_estudiantes\\_universitarios\\_un\\_estudio\\_de\\_caso\\_en\\_Facebook](https://www.researchgate.net/publication/369740983_Redres_sociales_y_procrastinacion_academica_en_estudiantes_universitarios_un_estudio_de_caso_en_Facebook)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2017-04680-000>
- Yana-Salluca, M., et al. (2022). Predictive capacity of social media addiction on academic procrastination. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2771>
- Santini, Z. I., et al. (2024). Social media use and mental health-related outcomes among young people: A longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 350, 45–53. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.09.123>
- Servidio, R. (2019). Self-control and problematic smartphone use among Italian university students: The mediating role of fear of missing out and procrastination. *Addictive Behaviors Reports*, 10, Article 100191. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2019.100191>

- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://psycnet.apa.org/record/1985-07993-001>
- Sparks, G., & Vannoy, S. (2019). Social media use, academic performance and procrastination in college students. *Journal of Educational Computing Research*, 57(5), 1231–1248. <https://doi.org/10.1177/0735633119831605>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P. (2020). The nature of procrastination. *Psychological Bulletin*. <https://psycnet.apa.org/record/2006-22142-004>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Sweller, J. (2011). Cognitive load theory. *Psychology of Learning and Motivation*, 55, 37–76. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-387691-1.00002-8>
- Tinto, V. (2017). *Through the eyes of students: Student persistence and dropout*. University of Chicago Press. <https://press.uchicago.edu/ucp/books/book/chicago/T/bo27477943.html>
- Torre, K. S. B., & Blas, E. S. (2020). Procrastinación y autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños. *Propósitos y Representaciones*, 8(3), e790. <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v8n3/2310-4635-pyr-8-03-e790.pdf>
- Trujillo-Chumán, D., & Noé-Grijalva, M. (2020). Adaptación de la escala de procrastinación académica en estudiantes de secundaria. *Revista de Psicología Educativa*, 14(2), 55–72. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-47242020000300040](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242020000300040)
- Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512–528. <https://doi.org/10.1057/ejis.2012.1>
- Turkle, S. (2017). En defensa de la conversación: El poder de la conversación en la era digital. Ático de los Libros. (Obra original publicada en 2015 como Reclaiming conversation: The

- power of talk in a digital age). [https://www.aticodeloslibros.com/libro/en-defensa-de-la-conversacion\\_1051/](https://www.aticodeloslibros.com/libro/en-defensa-de-la-conversacion_1051/)
- Universidad de Nariño. (2022). Validación del ARS en adolescentes colombianos [Proyecto de investigación]. <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/download/7909/6942/15721>
- Universidad Santo Tomás. (2023). Documentos institucionales y plan estratégico de bienestar universitario. <https://www.ustavillavicencio.edu.co/universidad/usta/documentos-institucionales>
- Universidad Wiener. (2023). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de nivel secundaria de Lima Central [Trabajo de grado, Universidad Wiener]. Repositorio institucional. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/84f6d449-4091-4fd7-8edb-e700863f4222>
- Valencia, J. (2024). Evaluación del nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de bachillerato del Valle del Cauca [Tesis de pregrado, Universidad del Valle]. Repositorio institucional. <https://cienciaabierta.uan.edu.co/Record/repositorio.uan.edu.co-123456789-9355/Similar?sid=602>
- Vargas, M., Peña, D., & Calderón, C. (2021). Percepción docente y estudiantil sobre el uso de tecnologías en la educación superior. *Revista Ecuatoriana de Educación*, 14(1), 110–128. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442023000100326](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442023000100326)
- Volkow, N. D., Wang, G. J., Fowler, J. S., & Tomasi, D. (2011). Addiction circuitry in the human brain. *Annual Review of Pharmacology and Toxicology*, 51, 211–229. <https://doi.org/10.1146/annurev-pharmtox-010510-100551>
- Yana-Salluca, M., Ponce, R., & Castillo, L. (2022). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios durante la pandemia. *Revista Peruana de Investigación Educativa*, 14(2), 89–104. <https://pdfs.semanticscholar.org/8c39/7cfe62ba3464d8af3328a3430fcab0e67fa1.pdf>
- Zhang, Y., Liu, X., & Luo, J. (2019). Psychological inflexibility and academic procrastination among university students. *Personality and Individual Differences*, 141, 46–50. [https://www.researchgate.net/publication/390113637\\_Academic\\_Procrastination\\_and\\_Psychological\\_Wellbeing\\_among\\_University\\_Students](https://www.researchgate.net/publication/390113637_Academic_Procrastination_and_Psychological_Wellbeing_among_University_Students)

- Zhou, M., Wang, L., & Zhang, Q. (2024). Emotional regulation and academic procrastination: A longitudinal study in university students. *Learning and Individual Differences*, 108, Article 102115. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2023.102115>
- Ziegler, N., Opdenakker, M. C., & Beishuizen, J. (2018). Interventions to reduce academic procrastination: A review of the literature. *Educational Research Review*, 25, 1–15. [https://www.researchgate.net/publication/373051373\\_Interventions\\_to\\_reduce\\_academic\\_procrastination\\_A\\_systematic\\_review](https://www.researchgate.net/publication/373051373_Interventions_to_reduce_academic_procrastination_A_systematic_review)
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. [https://www.researchgate.net/publication/237065878\\_Becoming\\_a\\_Self-Regulated\\_Learner\\_An\\_Overview](https://www.researchgate.net/publication/237065878_Becoming_a_Self-Regulated_Learner_An_Overview)