

Uso de redes sociales y procrastinación en estudiantes universitarios: una revisión sistemática

Use of social networks and procrastination in university students: a systematic review

Utilização e procrastinação das redes sociais nos estudantes universitários: uma revisão sistemática

Nelly Esther Schult Reátegui

nshult@ucvvirtual.edu.pe
<https://orcid.org/0000-0002-4379-4272>

Patricia Mónica Bejarano Álvarez

Pbejaranoa16@ucvvirtual.edu.pe
<https://orcid.org/0000-0003-3059-6258>

Universidad César Vallejo, Perú

RESUMEN:

En los tiempos actuales, el uso de redes sociales se encuentra extendido por todos los rincones del mundo y es transversal a prácticamente todas las generaciones, particularmente a los jóvenes estudiantes. En esta perspectiva, el presente estudio tuvo como objetivo revisar las publicaciones científicas realizadas en diversos lugares del mundo sobre uso de redes sociales y procrastinación en estudiantes universitarios, de manera que se pueda aportar información científica sobre estos temas. Estas revisiones se hicieron utilizando bases de datos como Scopus, ScienceDirect, Google Académico, EBSCO Host y ProQuest, en las que se identificaron una gran variedad de artículos, escogiéndose 25 de ellos que representan a cinco regiones: América Latina, Europa, África, Asia y América del Norte. Pese a las particulares diferencias regionales que puedan existir; un factor que se presenta de forma reiterada en estas investigaciones, es la adicción a las redes sociales la que trae como consecuencia la procrastinación académica.

ABSTRACT:

In current times, the use of social networks is widespread in all corners of the world and is transversal to practically all generations, particularly young students. In this perspective, the present study aimed to review the scientific publications carried out in various parts of the world on social network use and procrastination in university students, in order to provide scientific information on these topics. These reviews were made using databases such as Scopus, ScienceDirect, Google Scholar, EBSCO Host and ProQuest, in which a wide variety of articles were identified, choosing 25 of them representing five regions: Latin America, Europe, Africa, Asia and North America. Despite the particular regional differences that may exist, a factor that is repeatedly presented in these investigations is the addiction to social networks, which results in academic procrastination.

RESUMO:

Nos tempos actuais, a utilização de redes sociais está generalizada em todos os cantos do mundo e é transversal a praticamente todas as gerações, particularmente aos jovens estudantes. Nesta perspectiva, o presente estudo visava rever publicações científicas sobre o uso e a procrastinação de redes sociais em estudantes universitários de diferentes partes do mundo, a fim de fornecer informação científica sobre estas questões. Estas revisões foram feitas utilizando bases de dados como Scopus, ScienceDirect, Google Scholar, EBSCO Host e ProQuest, nas quais foi identificada uma grande variedade de artigos, escolhendo 25 deles representando cinco regiões: América Latina, Europa, África, Ásia e América do Norte. Apesar das diferenças regionais particulares que possam existir, um factor que é repetidamente apresentado nesta investigação é o vício das redes sociais que resulta em procrastinação académica.

PALABRAS CLAVE:

Redes sociales; procrastinación; estudiantes universitarios; manejo del tiempo; rendimiento académico.

KEYWORDS:

Social networks; procrastination; college students; time management; academic performance.

PALAVRAS-CHAVE:

Redes sociais; procrastinação; estudantes universitários; gestão do tempo; desempenho académico.

Recibido: 01/12/2022 - Aceptado: 15/02/2023 - Publicado: 05/04/2023

I. Introducción

En el mundo académico, desde los niveles más básicos, es muy común encontrar ejemplos de estudiantes que no realizan sus labores porque se distrajeron con alguna otra actividad. A esto se le llama procrastinación. Formalmente este concepto se puede definir como “la demora a propósito y frecuente en comenzar o completar una tarea al punto de experimentar un malestar subjetivo” (Ferrari & Tibbett, 2020, p. 4046). El procrastinador es consciente de ese malestar que experimentará e incluso a veces realmente quiere realizar la actividad que debe; no obstante, no logra motivarse y no realiza la labor en el espacio de tiempo requerido (Senécal et al., 1995).

Este fenómeno no es reciente: investigaciones que datan de los años 80 ya mostraban que la procrastinación no se limitaba a un problema de hábitos de estudio o manejo del tiempo, sino que era una compleja interacción de factores conductuales, afectivos y cognitivos (Solomon & Rothblum, 1984). Aunque el área de estudio por excelencia de la procrastinación ha sido la académica en todos sus niveles (Kroese et al., 2014), ya se sabe que se extiende a otras áreas como la laboral (Zhijie et al., 2022) o incluso al hacer tareas cotidianas como ir a la cama a dormir (Kroese et al., 2014), y que sus efectos impactan en diversos indicadores de desarrollo personal y social, incluyendo los económicos (Akerlof, 1991).

Usualmente se le ha considerado como algo negativo, asociado a problemas de altos niveles de estrés, bajo desempeño académico o una deficiente salud mental (Hailikari et al., 2021). A pesar de ello, algunas investigaciones han encontrado “lados positivos” a la procrastinación: por ejemplo, los denominados procrastinadores activos son sujetos que deliberadamente posponen todo, pues prefieren trabajar bajo presión y obtienen resultados similares que los no procrastinadores (Chun Chu & Choi, 2010). Es por ello que no se puede considerar a la procrastinación como negativa en la totalidad de los casos.

En los últimos años, un nuevo actor ha entrado a la relación de actividades que consumen tiempo y pueden distraer a los estudiantes de su actividad principal. Las redes sociales en internet, tales como Facebook, Instagram, WhatsApp o TikTok, permiten actualmente un acceso sin precedentes a la información, a crearla y compartirla en tiempo real con usuarios de todo el mundo. Esto se debe en buena medida a la ubicuidad

de los dispositivos electrónicos portátiles, tales como los teléfonos inteligentes. Esta interacción puede llegar al punto de generar una ansiedad por no querer perderse algún evento, lo que se conoce en inglés como FOMO, acrónimo de *Fear Of Missing Out* (Miedo a perderse de algo) (Rozgonjuk et al., 2020). Aunque esto no es malo per se (Roberts & David, 2019), puede tener efectos perniciosos sobre el rendimiento académico de los estudiantes (Whelan et al., 2020). De hecho, se sabe que los estudiantes que tienen más adicción a sus teléfonos tienden a procrastinar más (Li et al., 2020).

La presente investigación busca realizar una revisión bibliográfica de las investigaciones elaboradas y publicadas sobre estas dos variables en los últimos 5 años (2018-2022). Esto incluye el periodo de la pandemia de la COVID-19, en el cual buena parte de la educación en el mundo se realizó de forma remota, lo que potencialmente ha permitido el aumento de los factores de distracción para los estudiantes, en la medida de que se ha hecho un uso masivo de los dispositivos móviles y sus diversas aplicaciones. A pesar de esas dificultades, el uso de las redes sociales es un recurso que, aplicado correctamente, puede ser una herramienta de mucha utilidad para la educación.

2. Método

Considerando el objetivo básico planteado, el cual consiste en revisar las publicaciones científicas realizadas en diversos lugares del mundo sobre uso de redes sociales y procrastinación en estudiantes universitarios, se ha realizado una revisión sistemática de acuerdo a los parámetros propuestos por Sánchez (2010).

En principio, la revisión ha permitido seleccionar y organizar la información científica publicada sobre las variables mencionadas en el periodo comprendido entre 2018 y 2022; es decir, cinco años. Para ello se hizo uso de un conjunto de bases de datos entre las que destacan Google Académico, EBSCO Host, Scopus, ProQuest, Web of Science y ScienceDirect. Usando los términos “procrastinación”, “redes sociales” y “estudiantes”, tanto en inglés como en español, la búsqueda arrojó un importante número de publicaciones. Por ejemplo, ScienceDirect arroja por lo menos 371 artículos sobre procrastinación en estudiantes que usan redes sociales. Por su parte, ProQuest arroja 1637; Scopus, 34; y Web of Science, 52. Frente a este hecho se hizo necesario establecer criterios de inclusión y exclusión que permitieran una selección precisa de las publicaciones y que se ajustaban a los objetivos establecidos, siendo precisamente, las bases de datos anteriormente citados.

Para la selección final también se consideró el lugar de origen de la investigación. Así, se optó por considerar cinco regiones: América Latina, América del Norte, Europa, Asia y África. Al final, del conjunto de publicaciones revisadas, se seleccionaron 25 artículos científicos que constituyen el núcleo de este estudio. Su análisis ha permitido identificar las tendencias que han seguido estas variables en el periodo señalado, así como las principales conclusiones a las que han arribado evaluándose si son comunes o existen diferencias, considerando las regiones en las que se han realizado las publicaciones.

3. Resultados

Se analizaron los resúmenes de los textos, así como la metodología utilizada y las conclusiones. Para cada investigación aquí listada, se han considerado los autores, el año de investigación, el país donde se realizó la investigación, la metodología empleada (sea cuantitativa o cualitativa), el tamaño de la muestra y las conclusiones y/o contribuciones más relevantes.

Al inicio del periodo, en Estonia, Rozgonjuk, Kattago y Täht (2018) analizaron si el uso de redes sociales durante las clases media la relación entre la procrastinación y el uso problemático del teléfono inteligente. Usando una muestra compuesta por 366 estudiantes universitarios estonios, los autores aplicaron un análisis de correlación y un modelo de ecuaciones estructuradas. Se encontró que la procrastinación y el uso problemático de teléfonos inteligentes estaban positivamente correlacionados. Además, que el uso de redes sociales durante las clases mediaba completamente esa relación, lo que sugiere que los estudiantes que tienden

a procrastinar usan más las redes sociales durante sus clases, lo que podría ser un factor que conduce a un uso problemático del teléfono inteligente.

Por su parte, en China, Lian et al. (2018) analizaron el rol mediador de la fatiga en el uso de redes sociales y el rol moderador del control esforzado en la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación irracional de los estudiantes de pregrado. Utilizando una muestra de 1085 estudiantes de pregrado de dos universidades chinas de Hangzhou y Wuhan, estos investigadores les aplicaron cuatro instrumentos encontrando que la adicción a las redes sociales, la fatiga por el uso de redes sociales y la procrastinación irracional estaban positivamente correlacionadas, mientras que existía una correlación negativa con el control esforzado. Se encontró también que la adicción a las redes sociales tiene un efecto directo sobre la procrastinación irracional, mientras que la fatiga por el uso de redes media dicha relación, que a su vez es moderada por el control esforzado tanto en sus efectos directos como indirectos.

En el Perú, Núñez-Guzmán y Cinseros-Chavez (2019) realizaron una investigación sobre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Arequipa. El objetivo de su estudio correlacional era establecer la relación entre ambas variables. Los autores encontraron una correlación positiva y significativa ($r = 0.9778$) entre ambas variables, lo que confirma que, a mayor nivel de adicción a las redes sociales, mayor nivel de procrastinación académica.

En Indonesia, Susilawati (2019) desarrolló una investigación para encontrar la influencia del dispositivo electrónico sobre la adicción a las redes sociales y el comportamiento procrastinador, particularmente en estudiantes universitarios. 100 estudiantes de Bandung conformaron la muestra estudiada, a quienes se les aplicó una serie de cuestionarios. Utilizando un análisis de regresión múltiple, se encontró que existen correlaciones positivas entre el dispositivo y la adicción a las redes sociales, igual que entre el dispositivo y la tendencia a procrastinar. También tiene una correlación positiva la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación.

En un estudio conjunto realizado en México y España, Aznar-Díaz et al. (2020) investigaron la correlación entre la adicción a internet y la procrastinación académica, así como potenciales factores demográficos que pudieran influir. Usando una muestra de 758 estudiantes universitarios—387 mexicanos y 371 españoles— para realizar un estudio con diseño transversal, los autores aplicaron un cuestionario en línea dividido en tres secciones (datos demográficos y una por cada variable). Se encontró que en ambos países hay cifras similares de uso problemático y diario de internet para el ocio. También se encontró una correlación positiva y significativa entre las dos variables estudiadas ($p < .001$).

En Brasil, Silva et al. (2020) se enfocaron en estudiantes de postgrado para evaluar hasta qué punto la procrastinación académica y el bienestar subjetivo se relacionan con la satisfacción con el programa de postgrado. Tomaron parte en la investigación 263 estudiantes, la mayoría (58%) de maestría. Ellos respondieron a cuatro cuestionarios, así como a preguntas demográficas. Los resultados indicaron que la procrastinación académica, de forma negativa, y el bienestar subjetivo, de forma positiva, predicen la satisfacción con el programa.

En Nigeria, Nwosu et al. (2020) analizaron a 500 estudiantes de primer año de la facultad de educación de la Universidad Nnamdi Azikiwe, de la ciudad de Awka, para determinar si su apego a las redes sociales podría llevar a consecuencias como la procrastinación. Usando análisis de caminos (*path analysis*), los autores encontraron que la adicción a internet predice la procrastinación académica más que cualquier otra variable. También hallaron que el uso de redes sociales no tiene efectos directos significativos sobre la procrastinación académica, pero de forma indirecta predice significativamente la procrastinación a través de la adicción a internet.

También en Nigeria, Omodero (2020) estudia los factores asociados con el bajo rendimiento académico de los estudiantes de contabilidad de una universidad pública de dicho país. Se utilizó para recolectar los datos, un cuestionario con una muestra de 217 estudiantes de último año que hayan desaprobado al menos

una vez un curso de contabilidad. Además, se entrevistó a 27 docentes de los cursos que los alumnos habían desaprobado usando un cuestionario estructurado con el fin de encontrar información relacionada a los desafíos con el procesamiento de la información por parte de los estudiantes, así como posibles vínculos con la procrastinación. El estudio encontró que, entre varios factores, el ausentismo a las clases, la falta de compromiso con sus estudios, la adicción al teléfono y las redes sociales contribuyen en un grado importante al bajo desempeño académico de estos estudiantes.

En Israel, Sternberg et al. (2020) investigaron si el uso de redes sociales para procrastinar predice un incremento en la ansiedad. Se realizaron dos estudios. El primero, con una muestra de 62 estudiantes usuarios de Facebook de la Universidad de Tel Aviv, aplicó una medición longitudinal discreta del uso de dicha red social para procrastinar durante la etapa de preparación de exámenes. Para ello se usó un software especializado junto con un muestreo de experiencia. Los resultados indicaron que un uso mayor de Facebook para procrastinar predice un nivel mayor de ansiedad. El segundo estudio, con una muestra de 68 alumnos—también usuarios de Facebook de la misma universidad—, creó en el laboratorio un escenario que simula el contexto de exámenes. Se manipuló directamente si el uso de Facebook era procrastinatorio o no, antes de examinar su influencia en la ansiedad. Así, la ansiedad aumentó solo cuando la red social se usó en lugar de estudiar.

En el Líbano, Bou-Hamad (2020) investigó sobre el impacto del uso de las redes sociales y los hábitos de estilo de vida (como el fumar, el consumo de alcohol y las relaciones románticas) sobre el desempeño académico. Tomando una muestra de 112 estudiantes de pregrado de la Universidad Americana de Beirut a quienes se les aplicó un cuestionario, el estudio, tras realizar una regresión lineal, encontró que el uso excesivo de redes sociales, el fumar y las relaciones románticas estaban significativamente asociadas con un menor desempeño académico.

En la India, Gurumoorthy y Kumar (2020) estudiaron el impacto de los factores motivacionales en los resultados educacionales de estudiantes de ingeniería. Los autores se cuestionaron por qué los estudiantes universitarios manejan mal sus tiempos (por ejemplo, si priorizan usar las redes sociales antes que sus asignaturas), lo que los lleva a procrastinar. Trabajando con una muestra de 70 estudiantes de ingeniería procedentes de cuatro universidades del sur de dicho país, se encontró que tras aplicar un cuestionario, uno de los factores motivacionales más importantes para reducir la procrastinación es la necesidad de reconocimiento (49%).

Una de las consecuencias de la procrastinación es la mala calidad del sueño. Esto fue estudiado en China por Zhang y Wu (2020), siendo su objetivo de investigación probar los efectos de la adicción a los teléfonos inteligentes sobre la baja calidad del sueño, a través de la autorregulación y la procrastinación a la hora de dormir. Con una muestra de 427 estudiantes de pregrado en China, quienes respondieron un cuestionario anónimo online, los autores encontraron que tanto la procrastinación a la hora de dormir y la mala autorregulación son mediadores que aumentan el riesgo en la asociación entre la adicción a los teléfonos inteligentes y la mala calidad del sueño.

En Alemania, Müller et al. (2020) realizaron una investigación para estudiar las asociaciones entre la tendencia a maximizar los resultados sociales y a procrastinar y el uso problemático de redes sociales. Con un modelo de ecuaciones estructuradas aplicado a una muestra de 226 miembros (mayoritariamente alumnos, pero también profesores y otros miembros de la comunidad universitaria) de la Universidad de Duisburgo-Essen, comprobaron que la procrastinación media por completo el efecto de la maximización en el uso problemático de redes sociales. De igual modo, el miedo a perderse de algo (FOMO) medió los efectos tanto de la maximización como de la procrastinación, lo que indica que las tendencias a maximizar y procrastinar llevan a usos problemáticos de las redes sociales.

En España, Brando-Garrido et al. (2020), buscaron estudiar el rol que las competencias percibidas, el afrontamiento resiliente, la autoestima y la autoeficacia tienen como factores protectores de la procrastinación

académica de estudiantes universitarios de enfermería. Realizaron un estudio transversal y observacional con una muestra aleatoria de 237 estudiantes de enfermería de Barcelona. Se encontró que esos cuatro factores protectores realmente protegen contra la conducta procrastinadora, al tener todas correlaciones negativas significativas con la escala de procrastinación. Es de particular importancia el rol de la competencia percibida.

Con el inicio de la pandemia de la COVID-19, se comenzó a investigar sobre su impacto en diferentes aspectos de la vida cotidiana. La procrastinación académica y el uso de redes sociales no fueron la excepción. Así, en Turquía, Biricik y Sivrikaya (2020) estudiaron el nivel de miedo a la COVID-19 y su efecto en la procrastinación académica en estudiantes de ciencias del deporte. Usando una muestra de 342 estudiantes de la Universidad Atatürk de la provincia turca de Erzurum, a quienes aplicaron dos instrumentos, los autores encontraron que, en su modelo de cribado relacional, existe una correlación positiva entre el miedo a la COVID-19 y la procrastinación académica, pero que esta es débil. Los autores asumen que aquellos estudiantes que usan más intensivamente las redes sociales, y, por tanto, tienen más exposición a información, son aquellos más propensos a presentar niveles más altos de miedo a la COVID-19.

De nuevo en España, Porras et al (2021) realizaron una investigación para examinar el efecto de la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes sobre el rendimiento académico, así como la relación entre ambas variables. Dos inventarios fueron aplicados a 201 estudiantes universitarios, de quienes también se obtuvo su registro de calificaciones. Se encontró la presencia de ansiedad ante la evaluación y la procrastinación académica. De igual forma, la ansiedad ante los exámenes muestra una relación negativa con el rendimiento académico. Por su parte, la procrastinación se relaciona con dos factores de ansiedad (interferencia y falta de confianza), con un efecto indirecto en dicho rendimiento.

También en Turquía, Pekpazar et al. (2021) se enfocaron en la adicción a la red social Instagram, muy popular entre las generaciones más jóvenes, para estudiar sus efectos sobre el desempeño académico de estudiantes universitarios. También se estudiaron los efectos de la autoestima y la procrastinación sobre dicho desempeño. Se realizó un estudio con 378 estudiantes universitarios turcos, a quienes se les aplicó un cuestionario y cuyos datos fueron analizados usando el modelo de ecuaciones estructurales. Los resultados muestran que la adicción a Instagram tiene un efecto significativo en la procrastinación, pero no tiene un efecto significativo en el desempeño académico. A pesar de ello, la relación entre la adicción a Instagram y el rendimiento académico se encuentra mediada por la procrastinación. Otros resultados hallados muestran que la autoestima tiene un efecto significativo directo sobre la adicción a Instagram y la procrastinación, al tiempo que tiene un efecto indirecto sobre el desempeño académico .

Sapci et al. (2021) estudiaron en una universidad del medio oeste estadounidense el impacto del uso de teléfonos inteligentes en el éxito académico actual de los estudiantes. Usando una muestra de 99 alumnos de pregrado usuarios de iPhone, combinaron los datos que sus teléfonos arrojan sobre su uso en pantalla con las notas oficiales de la universidad (GPA, ACT/SAT). Los resultados indican que una hora adicional de uso del teléfono por día disminuyó en promedio 0.152 puntos el GPA (promedio de notas) de los alumnos en el ciclo en curso, particularmente si este uso se da en redes sociales.

También en el medio oeste de los Estados Unidos, Cheng y Xie (2021) examinaron, desde una perspectiva de aprendizaje autorregulado, por qué los estudiantes universitarios procrastinan en los cursos en línea. Usando análisis de caminos en una muestra de 207 estudiantes, los autores hallaron que la percepción de los estudiantes de la relevancia del contenido de la clase y la facilidad de uso de la tecnología predicen indirectamente la procrastinación académica a través de los roles del valor de la tarea y el costo emocional. Otro predictor importante de la procrastinación es la escurpulosidad, lo que revela la complejidad del fenómeno.

Liu et al. (2022) estudiaron, usando un modelo de ecuaciones estructurales, los efectos mediadores del manejo del tiempo y el enfoque de aprendizaje estratégico en la relación entre la adicción al teléfono inteligente y la procrastinación académica. Estos autores consideraron, entre otros, que el uso disfuncional de redes sociales puede llevar a la procrastinación. Para ello usaron una muestra transversal de 1129 estudiantes universitarios de

tres universidades de la provincia de Liaoning en China, aplicando cuatro instrumentos. Los autores encontraron que la adicción al teléfono inteligente tiene una relación positiva con la procrastinación académica, así como una relación negativa con el manejo del tiempo y el enfoque de aprendizaje estratégico. Además, estas dos últimas variables también tienen roles mediadores secuenciales en la relación entre la adicción al teléfono inteligente y la procrastinación académica, luego de controlar tanto la edad como el género.

Albursan et al. (2022) estudiaron en Arabia Saudí el nivel y proporción de la adicción a los teléfonos inteligentes respecto a la procrastinación académica y la calidad de vida en estudiantes universitarios tras la pandemia de la COVID-19. Con una muestra de 556 estudiantes, encontraron que el 37.4% eran adictos a los teléfonos inteligentes, un 7.7% presentaba un alto nivel de procrastinación, mientras que un 62.8% tenía un nivel moderado. Entre los varios resultados obtenidos, destaca que la adicción a los teléfonos inteligentes puede ser predicha a través de la procrastinación académica y la calidad de vida.

En Malasia, Ch'ng y Soo Hoo (2022) investigaron a la determinación como mediador en la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en 88 estudiantes de pregrado en diversas universidades malayas. El estudio, no experimental y correlacional, encontró que la determinación es un mediador completo de los efectos de la adicción a las redes sociales sobre la procrastinación académica. Además, la adicción a las redes sociales predice un menor nivel de determinación y por ende, una mayor tendencia a la procrastinación académica.

Ramírez-Gil et al. (2022) investigaron durante la pandemia de la COVID-19 en México la relación entre el estrés académico, el uso problemático de Internet, la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. Para ello realizaron un estudio cuantitativo, no experimental, de corte transversal, con una muestra de 448 estudiantes universitarios mexicanos. Tras obtener datos de cuatro instrumentos, se encontraron diferencias significativas por sexo. En las mujeres se encontró una relación positiva y significativa entre el uso de las redes sociales y la procrastinación académica.

En Etiopía, Fentaw, Moges e Ismail (2022) investigaron sobre el comportamiento de procrastinación académica en estudiantes de universidades públicas de la región de Amhara. 323 estudiantes de tres universidades conformaron la muestra, a quienes les aplicaron un cuestionario. La investigación fue tanto cualitativa como cuantitativa. Los resultados indicaron que aproximadamente el 80% de los estudiantes procrastinan a diversos niveles. De ese porcentaje, la mitad siempre lo hace sea debido a malas habilidades de manejo del tiempo—en buena medida por el uso excesivo de redes sociales—, falta de planificación para las actividades académicas, pereza y estrés. Además, no encontraron diferencia respecto del género ni del nivel académico en los niveles de procrastinación, los cuales además sugieren que no solo llevan al fracaso académico, sino que también afectan el comportamiento emocional y afectivo de los estudiantes.

En Marruecos, Hjjiej et al. (2022) se cuestionaron si al inicio de la pandemia de la COVID-19, los estudiantes de medicina de las universidades públicas estaban realmente comprometidos con sus estudios a distancia. El cuestionario, realizado de forma anónima y virtual, se aplicó a una muestra de 3174 estudiantes. Se encontró que el 90% reportaba cambios de moderados a drásticos en sus hábitos de dormir. Además, que el 20.7% no se compromete para nada con su aprendizaje y que solo un 46.4% de los participantes tenía acceso a recursos multimedia de estudio.

4. Discusión y conclusiones

Las investigaciones revisadas para este artículo confirman que el problema de la procrastinación académica debido al uso intensivo de redes sociales ocurre en todo el mundo y en contextos totalmente diferente. Del Perú a Marruecos, pasando por Alemania, Estados Unidos y China, queda patente que existe un problema serio de procrastinación entre los alumnos universitarios, el cual de no ser abordado por parte de las autoridades respectivas tenderá solo a empeorar, con sus consiguientes consecuencias en el rendimiento académico de los futuros profesionales del mundo.

Un factor que se presenta de forma reiterada en estas investigaciones es la adicción, sea a las redes sociales o al propio teléfono inteligente, que es usualmente el punto de acceso a las redes sociales (Wacks & Weinstein, 2021). Las investigaciones revisadas nos muestran las correlaciones directas entre esta adicción y la procrastinación académica, así como el rol predictor que esta última tiene sobre la primera. Esto se encontró independientemente del contexto geográfico, pues se trata de investigaciones realizadas en países a priori socialmente disímiles entre sí como China, Arabia Saudí, Perú e Indonesia.

El impacto de la procrastinación académica no solo guarda relación con el uso excesivo de redes sociales, sino que también impacta en la calidad del sueño. Tanto en China como en Marruecos, por ejemplo, se reportó un deterioro importante en los hábitos de dormir. Podría interpretarse, en línea con lo reportado por Kroese et al. (2014), que los alumnos optan por recuperar el tiempo que perdieron procrastinando—por ejemplo, usando las redes sociales— a costa de sus horas de sueño, sin reparar en los potenciales daños a su salud y bienestar que ello conlleva.

Por otra parte, la pandemia de la COVID-19 trajo consigo la virtualización de la enseñanza y con ello, un mayor uso de los medios electrónicos para realizar la mayoría de las actividades cotidianas, incluyendo la educación. Las investigaciones muestran que, en tanto el cambio fue brusco y súbito, los niveles de procrastinación y estrés académico pudieron incrementarse, como muestran investigaciones en Arabia Saudí o México.

No obstante, existen variables que median en la relación entre la procrastinación académica y el uso intensivo de las redes sociales. Aplicando variables como la determinación, la fatiga, el control esforzado, la autorregulación o la maximización de oportunidades sociales, es posible verificar que, la normalmente correlación directa entre la procrastinación y el uso intensivo de redes sociales puede verse disminuida o incluso eliminada dependiendo de la variable mediacional.

Es destacable además que, independientemente de la diversidad de modelos cuantitativos empleados (ecuaciones estructurales, regresión lineal, modelos mediacionales y moderación), los resultados suelen ir en la misma línea. Incluso, las investigaciones que emplearon métodos cualitativos llegaron a las mismas conclusiones.

Entre las limitaciones de este estudio está la capacidad de procesar los ingentes volúmenes de información. Aunque el alcance internacional es interesante, investigaciones de corte regional podrían arrojar características más certeras.

Referencias

- Akerlof, G. A. (1991). Procrastination and Obedience. *The American Economic Review*, 81(2), 1–19.
- Albursan, I. S., Mohammad, M. F., Al-Barashdi, H. S., Bakhiet, S. F., Darandari, E., Al-Asqah, S. S., Hammad, H. I., Al-Khadher, M. M., Qara, S., Al-Mutairy, S. H., & Albursan, H. I. (2022). Smartphone Addiction among University Students in Light of the COVID-19 Pandemic: Prevalence, Relationship to Academic Procrastination, Quality of Life, Gender and Educational Stage. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16). <https://doi.org/10.3390/IJERPH191610439>
- Aznar-Díaz, I., Romero-Rodríguez, J. M., García-González, A., & Ramírez-Montoya, M. S. (2020). Mexican and Spanish university students' Internet addiction and academic procrastination: Correlation and potential factors. *PLoS ONE*, 15(5). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0233655>
- Biricik, Y. S., & Sivrikaya, M. H. (2020). COVID-19 Fear in Sports Sciences Students and Its Effect on Academic Procrastination Behavior. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(10), 50–56. <https://login.bucm.idm.oclc.org/login?url=https://www.proquest.com/scholarly-journals/covid-19-fear-sports-sciences-students-effect-on/docview/2564583133/se-2?accountid=14514>

- Bou-Hamad, I. (2020). The impact of social media usage and lifestyle habits on academic achievement: Insights from a developing country context. *Children and Youth Services Review, 118*, 105425. <https://doi.org/10.1016/J.CHILDYOUTH.2020.105425>
- Brando-Garrido, C., Montes-Hidalgo, J., Limonero, J. T., Gómez-Romero, M. J., & Tomás-Sábado, J. (2020). Relationship of academic procrastination with perceived competence, coping, self-esteem and self-efficacy in Nursing students. *Enfermería Clínica (English Edition), 30*(6), 398–403. <https://doi.org/10.1016/J.ENFCLE.2019.07.013>
- Cheng, S. L., & Xie, K. (2021). Why college students procrastinate in online courses: A self-regulated learning perspective. *The Internet and Higher Education, 50*, 100807. <https://doi.org/10.1016/J.IHEDUC.2021.100807>
- Ch'ng, L. T. X., & Soo Hoo, P. Y. (2022). Relationship between Social Media Addiction Levels and Academic Procrastination among Undergraduate Students in Malaysia: Grit as the Mediator. *Advanced Journal of Social Science, 11*(1), 13–27. <https://doi.org/10.21467/ajss.11.1.13-27>
- Chun Chu, A. H., & Choi, J. N. (2010). Rethinking Procrastination: Positive Effects of “Active” Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. <Http://Dx.Doi.Org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>, *145*(3), 245–264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Fentaw, Y., Moges, B. T., & Ismail, S. M. (2022). Academic Procrastination Behavior among Public University Students. *Education Research International, 2022*. <https://doi.org/10.1155/2022/1277866>
- Ferrari, J. R., & Tibbett, T. P. (2020). Procrastination. In T. K. Zeigler-Hill Virgil and Shackelford (Ed.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 4046–4053). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_2272
- Gurumoorthy, R., & Kumar, N. S. (2020). Study of impactful motivational factors to overcome procrastination among engineering students. *Procedia Computer Science, 172*, 709–717. <https://doi.org/10.1016/J.PROCS.2020.05.101>
- Hailikari, T., Katajavuori, N., & Asikainen, H. (2021). Understanding procrastination: A case of a study skills course. *Social Psychology of Education, 24*(2), 589–606. <https://doi.org/10.1007/S11218-021-09621-2/TABLES/4>
- Hjiej, G., Idrissi, F. E. el, Janfi, T., Bouhabs, M., Hnaifi, H., Belakbyer, H., Gabri, M., Touissi, Y., Hajjioui, A., Bentata, Y., Abda, N., & Fourtassi, M. (2022). Distant education in Moroccan medical schools following COVID-19 outbreak at the early phase of lockdown: Were the students really engaged? *Scientific African, 15*, e01087. <https://doi.org/10.1016/J.SCIAF.2021.E01087>
- Kroese, F. M., de Ridder, D. T. D., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: Introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology, 5*(JUN), 611. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2014.00611/BIBTEX>
- Li, L., Gao, H., & Xu, Y. (2020). The mediating and buffering effect of academic self-efficacy on the relationship between smartphone addiction and academic procrastination. *Computers & Education, 159*, 104001. <https://doi.org/10.1016/J.COMPEDU.2020.104001>
- Lian, S. lei, Sun, X. jun, Zhou, Z. kui, Fan, C. ying, Niu, G. feng, & Liu, Q. qi. (2018). Social networking site addiction and undergraduate students' irrational procrastination: The mediating role of social networking site fatigue and the moderating role of effortful control. *PLoS ONE, 13*(12). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0208162>
- Liu, F., Xu, Y., Yang, T., Li, Z., Dong, Y., Chen, L., & Sun, X. (2022). The Mediating Roles of Time Management and Learning Strategic Approach in the Relationship Between Smartphone Addiction and Academic Procrastination. *Psychology Research and Behavior Management, 15*, 2639–2648. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S373095>
- Müller, S. M., Wegmann, E., Stolze, D., & Brand, M. (2020). Maximizing social outcomes? Social zapping and fear of missing out mediate the effects of maximization and procrastination on problematic social networks use. *Computers in Human Behavior, 107*, 106296. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2020.106296>
- Núñez-Guzmán, R. L., & Cisneros-Chavez, B. C. (2019). Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios. In J. Sánchez (Ed.), *Nuevas Ideas en Informática Educativa* (Vol. 15, pp. 114–120).

- Nwosu, K. C., Ikwuka, O. I., Onyinyechi, M. U., & Unachukwu, G. C. (2020). Does the Association of Social Media Use with Problematic Internet Behaviours Predict Undergraduate Students' Academic Procrastination?. *Canadian Journal of Learning and Technology*, 46(1).
- Omodero, C. O. (2020). Factors Associated with Under-Performance of Accounting Students: Evidence from a Nigerian Public University. *International Journal of Education and Practice*, 8(3), 432–440. <https://doi.org/10.18488/JOURNAL.61.2020.83.432.440>
- Pekpazar, A., Kaya Aydın, G., Aydın, U., Beyhan, H., & Ari, E. (2021). Role of Instagram Addiction on Academic Performance among Turkish University Students: Mediating Effect of Procrastination. *Computers and Education Open*, 2, 100049. <https://doi.org/10.1016/J.CAEO.2021.100049>
- Porras, M. M., & Ortega, F. H. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria. Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 38(2), 243–258. <https://doi.org/10.16888/637>
- Ramírez-Gil, E., Reyes-Castillo, G., Rojas-Solís, J. L., & Fragoso-Luzuriaga, R. (2022). Estrés académico, procrastinación y usos del Internet en universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Revista Ciencias de La Salud*, 20(3), 1–26. <https://doi.org/10.12804/REVISTAS.UROSARIO.EDU.CO/REVSALUD/A.11664>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2019). The Social Media Party: Fear of Missing Out (FoMO), Social Media Intensity, Connection, and Well-Being. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>, 36(4), 386–392. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>
- Rozgonjuk, D., Kattago, M., & Täht, K. (2018). *Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use*. <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's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association? *Addictive Behaviors*, 110, 106487. <https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2020.106487>
- Sánchez, J. (2010). Cómo realizar una revisión sistemática y un meta-análisis. *Child Abuse and Neglect*, 72, 360–369. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.08.025>
- Sapci, O., Elhai, J. D., Amialchuk, A., & Montag, C. (2021). The relationship between smartphone use and students' academic performance. *Learning and Individual Differences*, 89, 102035. <https://doi.org/10.1016/J.LINDIF.2021.102035>
- Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-Regulation and Academic Procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607–619. <https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9712234>
- Silva, A. K., Lechuga de Andrade Filho, J. A., Costa Ribeiro, M. G., Teixeira Rezende, A., Silva Soares, A. K., Lechuga de Andrade Filho, J. A., Costa Ribeiro, M. G., & Teixeira Rezende, A. (2020). Assessing the role of academic procrastination and subjective well-being in predicting satisfaction with the postgraduate program. *Ciencias Psicológicas*, 14(1), 1–15. <https://doi.org/10.22235/CP.V14I1.2078>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Sternberg, N., Luria, R., Chandhok, S., Vickers, B., Kross, E., & Sheppes, G. (2020). When facebook and finals collide - procrastinatory social media usage predicts enhanced anxiety★. *Computers in Human Behavior*, 109, 106358. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2020.106358>
- Susilawati, E. (2019). The Influence of Gadget towards Information Technology Addict and Procrastination Behaviour. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 662(2). <https://doi.org/10.1088/1757-899X/662/2/022054>
- Wacks, Y., & Weinstein, A. M. (2021). Excessive Smartphone Use Is Associated With Health Problems in Adolescents and Young Adults. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 762. <https://doi.org/10.3389/FPSYT.2021.669042/BIBTEX>

- Whelan, E., Islam, A. K. M. N., & Brooks, S. (2020). Applying the SOBC paradigm to explain how social media overload affects academic performance. *Computers & Education, 143*, 103692. <https://doi.org/10.1016/J.COMPEDU.2019.103692>
- Zhang, M. X., & Wu, A. M. S. (2020). Effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese university students: The mediating role of self-regulation and bedtime procrastination. *Addictive Behaviors, 111*, 106552. <https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2020.106552>
- Zhijie, S., Gull, N., Asghar, M., Sarfraz, M., Shi, R., & Rafique, M. A. (2022). Polychronicity, Time Perspective, and Procrastination Behavior at the Workplace: An Empirical Study. *Anales de Psicología, 38*(2), 355–364. <https://doi.org/10.6018/analesps.427401>

Conflicto de intereses / Competing interests:

Las autoras declaran no tener conflicto de interés alguno.

Rol de los autores / Authors Roles:

NESR: Revisión, selección, investigación, redacción del manuscrito original y edición.

PMBA: Investigación, redacción y edición.

Fuentes de financiamiento / Funding:

La investigación fue financiada en su totalidad por las autoras.

Aspectos éticos / legales; Ethics / legal:

Las autoras declaran no haber violado u omitido normas éticas o legales al realizar la investigación.