

Universidad de Lima
Facultad de Psicología
Carrera de Psicología



LA RELACIÓN ENTRE EL USO DE REDES SOCIALES Y LA PROCRASTINACIÓN EN UNIVERSITARIOS

Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en
Psicología

Daniela Maria Rizo Patron Raygada

20111064

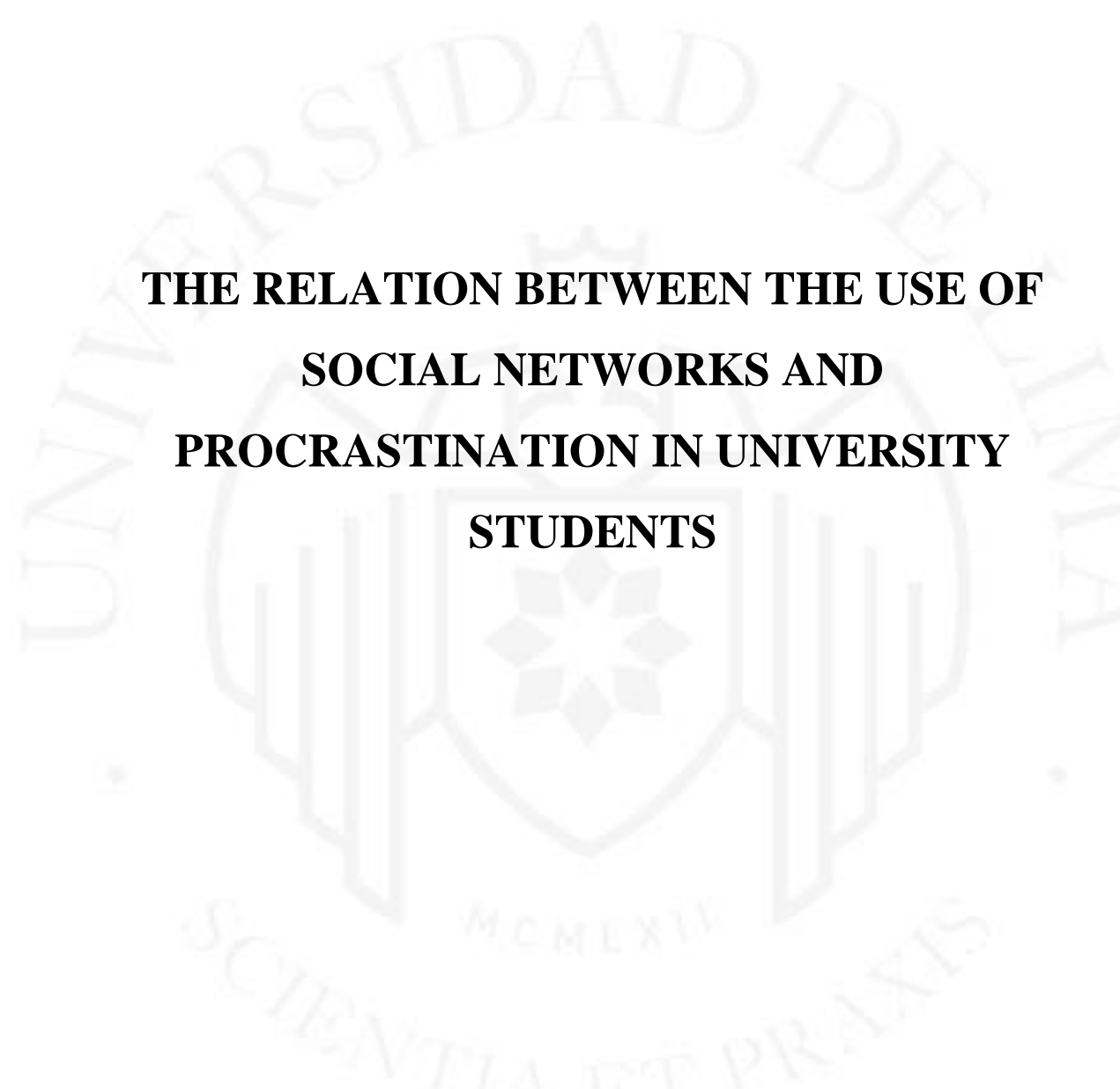
Valeria Taramona Passaro

20112386

Asesor

Manuel Cueva Rojas

Lima – Perú
Marzo de 2022



**THE RELATION BETWEEN THE USE OF
SOCIAL NETWORKS AND
PROCRASTINATION IN UNIVERSITY
STUDENTS**

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO II:	MÉTODO
¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.4	
2.1 Criterios de elegibilidad	
¡Error! Marcador no definido.4	
2.1.1 Criterios de inclusión	
¡Error! Marcador no definido.4	
2.1.2 Criterios de exclusión	
¡Error! Marcador no definido.4	
2.2 Estrategia de búsqueda	
¡Error! Marcador no definido.5	
CAPÍTULO III:	RESULTADOS
¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.8	
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN	30
CONCLUSIONES	36
REFERENCIAS.....	37

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 3.1. <i>Datos generales de los artículos analizados ...</i>	9
Tabla 3.2. <i>Análisis de los participantes</i>	20
Tabla 3.3. <i>Análisis del diseño e instrumentos</i>	2
Tabla 3.4. <i>Resultados estadísticos entre variables estudiadas</i>	24
Tabla 3.5. <i>Resultados estadísticos entre variables estudiadas y otras variables</i>	25



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 2.1. *Flujograma del proceso de selección de los artículos analizados.....17*



RESUMEN

El uso de las redes sociales genera un impacto en las diferentes áreas de la vida de las personas, en especial en la de los estudiantes, por lo que es importante analizarlo. El objetivo de esta investigación es identificar la relación entre el uso de las redes sociales y la procrastinación a través de la creación de un reporte escrito basado en el análisis de estudios previos realizados en este ámbito durante los últimos 8 años. Teniendo en cuenta las indicaciones de la guía Prisma, se revisaron las bases de datos EBSCO, Proquest y Scopus, y tomando en consideración nuestros criterios de inclusión y exclusión, se llegó a un total de 10 estudios que mostraban la relación entre la variable “uso de redes sociales” y sus derivados, con la procrastinación en general y la académica. La mayoría de los resultados confirman la existencia de una relación significativamente positiva entre las variables en cuestión, así como la capacidad predictiva del uso de redes sociales en la procrastinación. Asimismo, se encontró variables mediadoras relacionadas a las dos principales variables. Se proponen recomendaciones prácticas en base a las implicancias y limitaciones.

Palabras claves: Procrastinación, procrastinación académica, uso de redes sociales, redes sociales.

ABSTRACT

The use of social media generates an impact in different areas of the lives of people, especially the lives of students, and that is why it's important to analyze it. The objective of this investigation is to identify the relationship between social media usage and procrastination through the creation of a written report based on the analysis of previous studies conducted in this field during the past 8 years. Keeping in mind the advice from the Prisma guide, the data bases EBSCO, Proquest and Scopus were reviewed, and considering our inclusion and exclusion criteria, we achieved a total of 10 articles that showed the relationship between the variable "social media usage" and its derivatives, with general and academic procrastination. Most of the results confirm the existence of a significantly positive relationship between the variables in question, just like the predictive capacity of social media usage in procrastination. Additionally, there were mediator variables related to both main variables. Practical recommendations are proposed based on the implications and limitations.

Keywords: Procrastination, academic procrastination, social media usage, social media.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

Hoy en día la transformación digital ha cambiado la forma en que nos comunicamos y laboramos, al darnos facilidades en los distintos sistemas virtuales. Esto debido al acceso simple y rápido a las plataformas y a la capacidad de tener todo en un mismo lugar, que vienen a ser las computadoras y celulares. Actualmente las herramientas digitales, permiten una serie de usos entre los cuales destaca el de las redes sociales. Por ejemplo, según el estudio de We Are Social y Hootsuite (2021), más del 53% de la población mundial las utiliza, es decir, aproximadamente 4.20 billones de personas. Por otro lado, el estudio de Ipsos (2020) menciona que en Perú existen aproximadamente 11.9 millones de usuarios de redes sociales, lo que conforma el 57% del Perú urbano. Asimismo, indica que la actividad que más destaca en la red social es chatear, ya que el 56% de la población mencionada lo realiza. Aguilar y Said (2010) también observan que el uso de redes sociales es altamente extendido en nuestro país, explicando que es una de las formas que el Internet nos brinda para poder comunicarnos entre nosotros de manera virtual.

Hoy en día las interacciones sociales ya no son exclusivamente presenciales y han pasado a ser cada vez más virtuales a través de las distintas redes sociales que se manejan (Solano et al., 2013). Los investigadores Arnao y Surpachín (2016), indican que el uso de estas nuevas plataformas virtuales está reemplazando actividades como el estudio, la recreación, los deportes, o salir con amigos.

Hay que considerar que el Internet y las redes sociales pueden ser beneficiosas, puesto que ofrecen la satisfacción de necesidades personales y de comunicación. Así, por ejemplo, Herrera (2021) señala que el uso adecuado de estas plataformas como herramienta, puede garantizar procesos exitosos en el marketing, las ventas, en la comunicación interpersonal, en el aprendizaje y en muchas otras funciones que se valoran e incluso necesitan. El buen uso de estas ha llevado a la posibilidad de reunir familiares a distancia, conseguir donadores de órganos y mucho más (Orlowski, 2020). Por otro lado, en el ámbito académico, Hidalgo et al. (2017), dicen que las redes sociales como Facebook, pueden tener un impacto positivo y significativo. Igualmente, Siddiqui y Singh (2016) mencionan que en general estas pueden servir para brindar a los estudiantes

una vía de comunicación efectiva con sus compañeros respecto a temas de clase, asignaciones, solicitar ayuda con trabajos, entre otras actividades.

Al margen de eso, también existen efectos negativos como consecuencias del uso de redes sociales. De acuerdo con Alblwi et al. (2020), el uso inadecuado de estas hace que te puedas descuidar del área académica, lo que llevaría a un aumento en la sensación de culpa, estrés, desmotivación o vergüenza, como por ejemplo al momento de perder un plazo de entrega, aumentando la carga laboral. De la misma manera, Hou et al. (2019), formulan que tienen un impacto en el desarrollo emocional y social de quienes las usan, generalmente en los adolescentes y jóvenes, ya que pasan mucho tiempo en dichas plataformas.

Además, por el uso inadecuado, se puede generar en los usuarios conductas dañinas que van desde realizar verificaciones constantes en la computadora o el celular, hasta llegar a conductas repetitivas y satisfactorias que en un inicio generarán un hábito y luego se convertirá en un estado de necesidad del uso de las redes sociales, así como un deterioro en su manera de interactuar presencialmente (Ramírez-Gil et al., 2021).

Por esto, es explicable que el aumento del uso de redes sociales podría conllevar a un aumento de la procrastinación académica, aunque es importante notar que no es la única razón por la cual se procrastina. En ese sentido, Pelikan et al. (2021), menciona que los estudiantes al percibirse menos competentes durante el proceso de aprendizaje exhiben una mayor procrastinación.

Para poder continuar, es necesario explicar qué son las redes sociales y de qué trata la procrastinación.

Sobre las redes sociales, se sabe que son espacios virtuales que pueden ser usados por cualquier persona que tenga acceso a Internet, permitiéndole a los usuarios crearse un perfil para poder interactuar con otros usuarios, grupos o instituciones, en diferentes niveles como el personal, profesional, político y social; con los que se comparten similitudes. Estas plataformas facilitan la difusión de contenidos, diálogos creativos y capacidad de comunicarse con una mayor audiencia (Aguilar & Said, 2010; Araujo, 2016; Haji, 2020; Kapoor et al., 2018).

Sin embargo, estas definiciones no consideran la posibilidad de que las redes sociales puedan tener efectos negativos.

Uno de los factores que pueden ser la base en las consecuencias negativas que trae el uso de redes sociales es el nivel de autoestima, ya que uno está constantemente expuesto a la autocrítica de los demás usuarios, lo cual puede reducir la valía personal y aceptación de uno mismo conllevando a sentimientos de angustia, ansiedad y depresión (Hou et al., 2019). Otra consecuencia del uso inadecuado es la aparición de comportamientos disfuncionales como la búsqueda de una interacción virtual constante con otras personas o la revisión muy frecuente de la computadora o del celular ya que los sistemas de redes sociales han sido creados para modificar la conducta del usuario a través de un reforzamiento positivo, lo cual lleva a que siempre se actualice la página principal de la red social y así acceder a nuevo contenido constantemente, creando una sensación de necesidad en quién usa la red (Orlowski, 2020).

En esa línea, Al Shaibani (2020) explica que dedicar demasiado tiempo y esfuerzo a las redes sociales perjudica la realización de otras actividades de carácter psicológico, social, académico, laboral e interpersonal. Además, estas conductas suelen darse en momentos inadecuados como al estar en medio de una clase o reunión de trabajo e incluso cuando se está manejando (Ikemiyashiro, 2017).

Llegar a un momento de procrastinación puede deberse a dejar de realizar las obligaciones de manera concentrada y buscar distracción y satisfacción en otras actividades de ocio como navegar en las redes sociales.

Respecto a la procrastinación, etimológicamente hablando, viene de la palabra *procrastinare* y se ha presentado a lo largo de los años. Atalaya y García (2019) y Padilla Vargas et al. (2017), indican que la procrastinación en general implica tener la preferencia por dedicarse a actividades de ocio o establecer relaciones sociales en lugar de mantener el enfoque en las obligaciones. El sujeto sabe qué es lo que debe hacer, pero no lo hace y por lo tanto retrasa sus tareas pendientes que requieren ser cumplidas en un periodo de tiempo esperado. Alblwi et al. (2021) y Gil Florez et al. (2020) añaden que algunas de las principales razones de la ocurrencia de la procrastinación, son la inadecuada gestión del tiempo que requiere una actividad, la sensación de ansiedad frente

a evaluaciones y la pereza, por lo que se le entiende como un fallo en la autorregulación personal.

Además, la procrastinación académica, que se da especialmente en una población de estudiantes, hace alusión a la acción de evitar la ejecución de las tareas académicas en el momento y dejarlas para una fecha futura, enfocándose en actividades de ocio y buscando justificar la culpa ante un retraso, tanto en tareas individuales como grupales, para reducir el trabajo y asumir menos responsabilidades (Atalaya & García, 2019; Quant & Sánchez, 2012; Steel, 2007).

La acción mencionada podría llevar a distintas consecuencias negativas que hacen de la experiencia universitaria una etapa desagradable, ya que afecta la satisfacción que los estudiantes tienen. Estas se asocian con sentimientos de ansiedad, depresión y dependencia debido a la preocupación que se da por una baja productividad y concentración, así como, el incumplimiento o retraso en las entregas, a pesar de eso, lo están haciendo parte de su vida (Balkis, 2013; Klingsieck, 2013). Y de acuerdo con Steel, (2007), los estudiantes ocupan más de un tercio de sus actividades diarias procrastinando en redes sociales, viendo televisión o jugando videojuegos, en vez de cumplir con sus obligaciones.

Dicho eso, es necesario notar que estas variables muestran cierto nivel de relación considerando lo siguiente: La procrastinación a través del uso inadecuado de las redes sociales, provoca distintos cambios en el comportamiento de los adolescentes y jóvenes, como convertir la plataforma en su centro de actividad vital, perdiendo así el contacto con las relaciones sociales y familiares (Nuñez-Guzman & Cisneros-Chavez, 2019). En Perú específicamente, se puede observar una prevalencia del 7% de uso inadecuado y desmedido del Internet y las redes sociales, principalmente en la población de jóvenes y universitarios (Padilla-Romero & Ortega-Blas, 2017).

De esta manera y teniendo en cuenta la situación problemática que trae consigo el uso de redes sociales y la procrastinación académica, resulta importante el poder analizar ambas variables, puesto que vienen afectando a los estudiantes universitarios en diferentes partes del mundo, incluyendo el Perú.

Con todo lo anteriormente planteado, el presente trabajo tiene como objetivo identificar la relación existente entre el uso de las redes sociales y la procrastinación en universitarios, a través de la revisión de estudios cuantitativos previos realizados en el mismo ámbito.



CAPÍTULO II: MÉTODO

2.1 Criterios de elegibilidad

2.1.1 Criterios de inclusión

Para la presente investigación se seleccionaron los estudios que cumplieron los siguientes criterios de inclusión:

- Artículos de revistas que se encuentran en bases de datos como Scopus, ProQuest y Ebsco, ya que estas nos permiten encontrar gran variedad de estudios recientes y que han pasado por un filtro de revisión riguroso.
- Escritos únicamente en inglés o español, al ser los idiomas que manejan ambas autoras de la investigación y en los cuales se han desarrollado gran número de investigaciones.
- Estudios con metodología cuantitativa o mixta, ya que permitirán obtener resultados que sean contrastables con otras investigaciones al contar con información objetiva.
- Estudios que hayan utilizado instrumentos que cuenten con una medición de confiabilidad, ya que esta información nos permite saber qué tan fiables son los resultados de la investigación a utilizar.
- Estudios empíricos que relacionen el uso de las redes sociales con la procrastinación en estudiantes universitarios, debido a que son las variables y la población para estudiar.

2.1.2 Criterios de exclusión

Por otro lado, como criterios de exclusión, aparte del incumplimiento de los criterios de inclusión señalados anteriormente, se tuvo en cuenta lo siguiente:

- Libros o capítulos de libros, puesto que son compilaciones de información original que no brindan la información científica requerida para el desarrollo de esta investigación.

- Tesis, debido a que no se encuentran en revistas científicas, además de ser creadas en base a otras fuentes de información, que no se ajustan al tipo de investigación requerida para este trabajo.
- Metaanálisis o revisiones sistemáticas, ya que al ser estudios que analizan información de otras fuentes, no cumplen con el objetivo correspondiente a analizar estudios empíricos.
- Artículos periodísticos o revistas de divulgación, teniendo en cuenta que suelen presentar información incompleta y en ocasiones no se incluyen referencias y para esta investigación se necesitan evidencias científicas y empíricas.
- Guías o manuales de intervención, puesto que, por el tipo de documento, la información no ha sido filtrada para cubrir criterios de calidad.
- Estudios cualitativos, considerando que por el tamaño de la muestra y las estrategias de medición que utilizan, dificultará el proceso de contrastación con otros estudios.
- Estudios que no consideran la relación de las variables en cuestión de manera directa, pues no darían respuesta al objetivo de la presente investigación.
- Artículos sin datos concluyentes. Estos artículos no brindan sustento práctico para explicar, contrastar o desarrollar plenamente ambas variables.

2.2 Estrategia de búsqueda

La selección de la literatura se realizó entre los meses de enero y febrero de 2022, por medio de las bases de datos electrónicas Scopus, EBSCO y ProQuest, debido a la rigurosidad de dichas bases de datos, presencia de estudios recientes y filtros que se pueden utilizar. Asimismo, para la búsqueda se tomaron en consideración los lineamientos de la guía PRISMA (Page et al., 2021), la utilización de palabras clave, combinación de palabras y operadores booleanos.

Se seleccionaron las siguientes palabras clave para la búsqueda de literatura en las bases de datos previamente mencionadas: uso de redes sociales, uso problemático de redes sociales, procrastinación, social network use, problematic social network use, procrastination, self-control.

Se utilizaron los operadores booleanos AND y OR para la selección de la literatura, a través de las siguientes combinaciones:

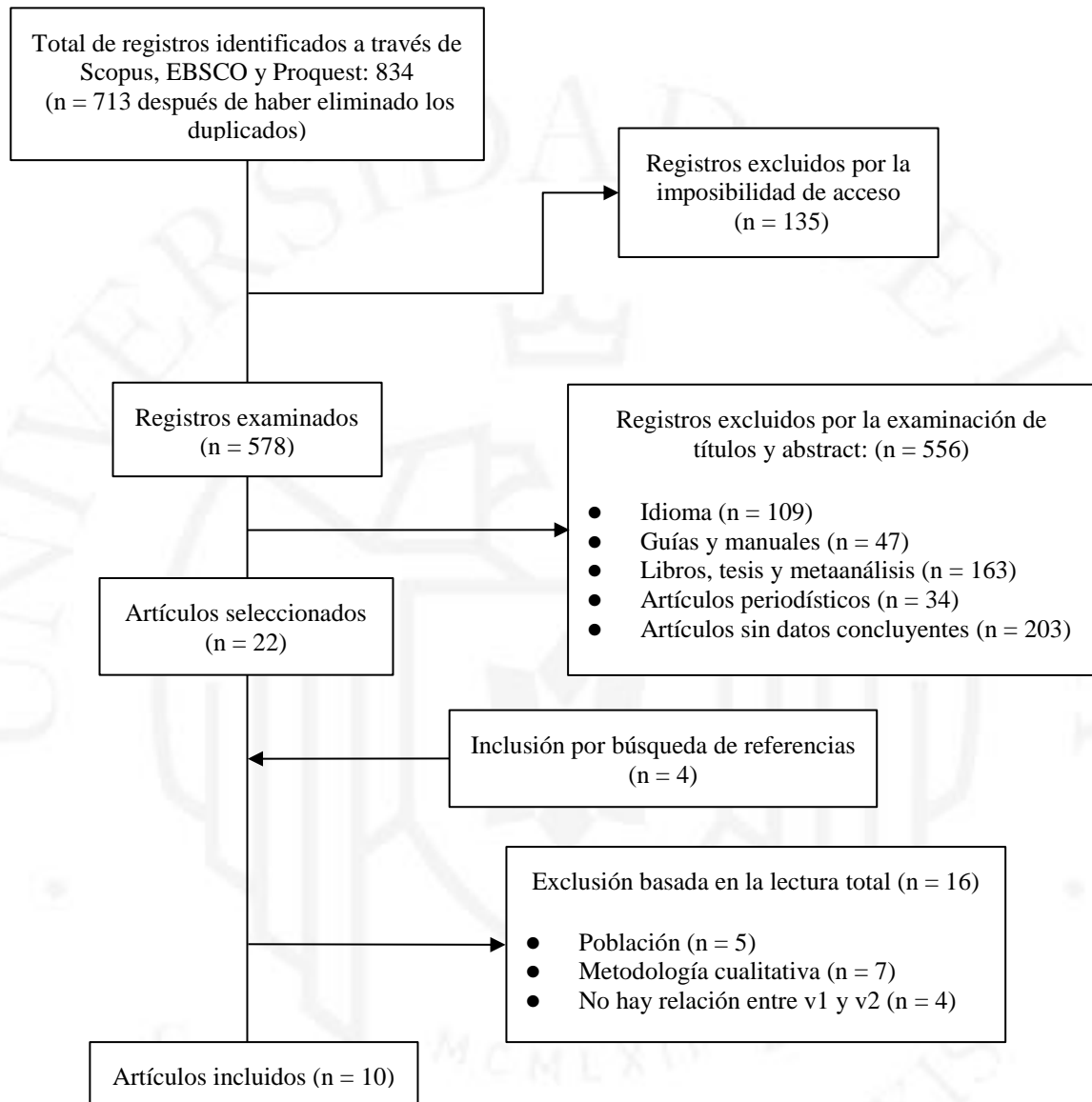
- “social network use” AND procrastination
- “social network use” AND “self-control”
- “problematic social network use” AND “procrastination”
- “social network use” OR “problematic social network use”
- (“social network use” OR “problematic social network use”) AND “procrastination”
- “uso de redes sociales” AND “procrastinación”
- “uso problemático de redes sociales” AND “procrastinación”
- “uso de redes sociales” OR “uso problemático de redes sociales”.

Los artículos que se encontraron durante la búsqueda están en el rango de los años 2008 a 2021, puesto que las bases de datos brindan los artículos dentro de ese margen. Finalmente se revisaron las referencias de los estudios empíricos ya identificados.

El proceso de búsqueda dio como resultado un total de 834 artículos, lo cual nos permitió seleccionar 10 artículos que cumplieran con los criterios de inclusión establecidos (ver Figura 2.1). En la figura 2.1. se muestra el diagrama de flujo con el proceso sintetizado de la selección de los trabajos utilizados para la revisión.

Figura 2.1

Flujograma del proceso de selección de los artículos analizados



CAPÍTULO III: RESULTADOS

La publicación de los artículos incluidos en la investigación se dio entre los años 2014 y 2021 y fueron escritos en idioma inglés. Estas investigaciones analizan desde diferentes perspectivas la relación existente entre la procrastinación y el uso de redes sociales.

Se realizó el análisis de los 10 artículos seleccionados, en 5 criterios: (1) datos generales de los artículos, que incluyen el autor, año, título y país de procedencia; (2) participantes, donde se menciona el sexo, nivel de escolaridad, tamaño de la muestra, media y rango de edad. (3) diseño e instrumentos, que considera las variables, el rol de éstas, los instrumentos y su confiabilidad; (4) resultados estadísticos entre variables estudiadas, uso de redes sociales y procrastinación académica; y (5) resultados estadísticos entre variables estudiadas con otras variables.

En primer lugar, en la Tabla 3.1 se muestran los datos principales de cada artículo incluyendo aspectos como el título de la investigación, el nombre de los autores, el año de publicación y el país en el que se efectuó la investigación. En la tabla 3.2 se describen los detalles de los participantes a través de la edad, sexo, grado de escolaridad, tamaño de muestra y edad. La tabla 3.3 presenta el diseño e instrumentos utilizados para el estudio de las variables en cada artículo, se mencionan las variables y el rol que ejercen, así como los instrumentos y la fiabilidad de estos.

Finalmente, se realizó un análisis y un resumen sintetizado de cada una de las investigaciones de manera individual.

Tabla 3.1*Datos generales de los artículos analizados*

<i>Autor/es</i>	<i>Año</i>	<i>Título del artículo</i>	<i>País</i>
Anierobi et al.	2021	Social Media Addiction as Correlates of Academic Procrastination and Achievement among undergraduates of Nnamdi Azikiwe University Awka, Nigeria	Nigeria
Aznar-Díaz et. al	2020	Mexican and Spanish university students' Internet addiction and academic procrastination: Correlation and potential factors	México / España
Lian et al.	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	China
Matalinares et al.	2017	Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y postgrado de Lima	Perú
Müller et al.	2020	Maximizing social outcomes? Social zapping and fear of missing out mediate the effects of maximization and procrastination on problematic social networks use	Alemania
Nwosu et al.	2020	Does the Association of Social Media Use with Problematic Internet Behaviours Predict Undergraduate Students' Academic Procrastination?	Nigeria
Qaisar et al.	2017	Problematic Mobile Phone Use, Academic Procrastination and Academic Performance of College Students	Pakistán
Ramirez-Gil et al.	2021	Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19.	México
Sahin, Y.	2014	Comparison of users' adoption and use cases of facebook and their academic procrastination	Turquía
Yang et al.	2019	An Exploration of Problematic Smartphone Use among Chinese University Students: Associations with Academic Anxiety, Academic Procrastination, Self-Regulation and Subjective Wellbeing	Reino Unido

Sobre el tipo de población, en la tabla 3.2, podemos observar que, del conjunto de artículos, 8 de ellos utilizaron únicamente a estudiantes universitarios como muestra. Mientras que Müller et al. (2020), extendió su muestra a personas empleadas formalmente, personas empleadas como “trainees” y estudiantes universitarios, siendo este último grupo el que contemplaba la mayor cantidad de participantes. Por otro lado, Sahin (2014), tuvo como muestra a estudiantes en general, de primaria, secundaria y universitarios.

Respecto al rango de edad de las personas que se incluyeron en los estudios, 7 artículos describieron la edad media de su población. Mientras que otros consideraron solo los rangos de edad. Asimismo, Nwosu et al. (2020), no precisa las edades de los participantes, únicamente menciona que son estudiantes universitarios que se encuentran cursando el segundo semestre. De la misma manera, Anierobi et al. (2021) no menciona ni rango, ni media de edad de los participantes, solo se especifica que son una población de universitarios.

Tabla 3.2

Análisis de los participantes

<i>Autor/es</i>	<i>Sexo</i>	<i>Grado/ Nivel de Escolaridad</i>	<i>Tamaño de Muestra</i>	<i>Media de edad</i>	<i>Rango de edad</i>
Anierobi et al. (2021)	F y M	Universitarios	965	No reporta	No reporta
Aznar-Díaz et al. (2020)	F y M	Universitarios	758	20.08 años	18 - 35
Lian et al. (2018)	F y M	Universitarios	1085	19.66 años	18 - 24
Matalinares et al. (2017)	F y M	Universitarios de pregrado y postgrado	402	Pregrado= 19.9 Postgrado= 35.6	15 - 65
Müller et al. (2020)	F y M	No reporta	226	22 años	17 - 37
Nwosu et al. (2020)	F y M	Universitarios	500	No reporta	No reporta
Qaisar et al. (2017)	F y M	Universitarios	200	20.98 años	17 - 25
Ramirez-Gil et al. (2021)	F y M	Universitarios	250	M: 20.76 H: 21.07	M: 18 - 34 H: 17 - 32
Sahin, Y. (2014)	F y M	Primaria, Secundaria, Universitarios	953	19.18 años	14 - 25
Yang et al. (2019)	F y M	Universitarios	475	19.77 años	16 - 27

Respecto a la confiabilidad de los instrumentos utilizados para el estudio de las variables, mencionado en la Tabla 3.3, las investigaciones revisadas respaldaron la validez científica a través del alfa de Cronbach (α). Asimismo, todas las investigaciones analizadas han sido realizadas en base al diseño correlacional y método cuantitativo.

Tabla 3.3

Análisis del diseño e instrumentos

<i>Autor/es</i>	<i>Variables</i>	<i>Rol</i>	<i>Instrumentos y confiabilidad</i>
Anierobi et al. (2021)	- Adicción Redes Sociales (ARS) - Procrastinación Académica (PA)	Variables asociadas	ARS: Social Media Addiction Scale (SMAS) Adaptado por Ipem and Okwara-Kalu (2020) ($\alpha= 0.70$) PA: Academic Procrastination Scale (APS) Adaptado por McCloskey and Scieloz (2015) ($\alpha= 0.72$)
Aznar-Díaz et al. (2020)	- Adicción a internet (AI) - Procrastinación académica (PA)	Variables asociadas	AI: Internet addiction test (IAT) ($\alpha= 0.888$) PA: Academic Procrastination Scale (APS-SV) ($\alpha= 0.888$)
Lian et al. (2018)	- Adicción a las redes sociales (ARS) - Procrastinación Irracional (PI) - Fatiga de las redes sociales (FRS) - Control esforzado (CE)	ARS: Dependiente PI: Dependiente FRS: Mediadora CE: Moderadora	ARS: Facebook Addiction Scale (FAS; Koc & Gulyagci, 2013) ($\alpha= 0.86$). PI: Irrational Procrastination Scale (Rozental et al. 2014) ($\alpha= 0.73$). FRS: Social Networking Site Fatigue Scale (SFG; Lee et al. 2016) ($\alpha= 0.84$). CE: Effortful Control Scale, versión en chino (Li, Zhang et al. 2010) ($\alpha= 0.74$).
Matalinares et al. (2017)	- Procrastinación (P) - Adicción a redes sociales (ARS)	Variables asociadas	P: Escala de Procrastinación (Iparraguirre, Bernardo y Javier, 2014) ($\alpha= .927$) ARS: Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS; Ecurra y Salas, 2014) ($\alpha= .923$)

(continuación)

<i>Autor/es</i>	<i>Variables</i>	<i>Rol</i>	<i>Instrumentos y confiabilidad</i>
Müller et al. (2020)	- Zapping Social (ZS) - Miedo de perder o perderse de algo (MPA) - Maximización (M) - Procrastinación (P) - Uso problemático de redes sociales (UPRS)	Variables asociadas	ZS: Social Zapping Scale (SZS; Müller et al. 2020) ($\alpha= 0.770$ en general, 0.724 en SZS intencional, 0.699 en SZS comportamental) MPA: Online-specific FoMO, (Wegmann et al. 2017) ($\alpha= 0.800$). M: Maximization Scale (Schwartz et al., 2002), adaptada al idioma alemán (Greifeneder & Betsch, 2006) ($\alpha= 0.724$). P: Pure Procrastination Scale (PPS; Steel, 2010; Svartdal et al., 2016) ($\alpha= 0.799$ en PPS decisional, 0.921 en PPS behavioral, 0.699 en PPS timeliness). UPRS: SNS-specific short Internet Addiction Test (sIAT_SNS; Wegmann, Stodt, & Brand, 2015) ($\alpha= 0.865$ en “loss of control/time management”, .783 en “craving/social problems”)
Nwosu et al. (2020)	- Número de páginas de redes sociales utilizadas (NRS) - Tiempo usado en redes sociales (TRS) - Adicción a internet (AI) - Procrastinación académica (PA) - Cyber victimización (CV) - Cyber agresión (CA)	NRS: Independiente TRS: Independiente AI: Dependiente y mediadora PA: Dependiente CV: Dependiente y mediadora CA: Dependiente y mediadora	AI: Internet addiction scale - AIS (Yung, 1998) ($\alpha= 0.92$). PA: Academic procrastination scale (Ghazal, 2012) ($\alpha= 0.75$). CV: Cyber victimization questionnaire (Garaigordobil, 2015) ($\alpha= 0.82$). CA: Cyber aggression questionnaire (Garaigordobil, 2015) ($\alpha= 0.88$)

(continuación)

<i>Autor/es</i>	<i>Variables</i>	<i>Rol</i>	<i>Instrumentos y confiabilidad</i>
Qaisar et al. (2017)	- Uso problemático del teléfono móvil (UPT) - Procrastinación Académica (PA) - Desempeño académico (DA)	Variabes asociadas	UPT: The Problematic-mobile-phone use Questionnaire (PMPUQ; Billieux, 2008) ($\alpha= 0.97$) PA: General Procrastination Scale (Lay, 1986) ($\alpha= 0.57$) DA: Notas de GPA, puntajes estandarizados de dos exámenes.
Ramirez-Gil et al. (2021)	- Adicción de redes sociales (ARS) - Procrastinación Académica (PA)	Variabes asociadas	ARS: Social Media Addiction Scale - Student Form (SMAS-SF; Sahin, 2018), versión para México por Cabero-Almenara, Pérez-Díez y Valencia-Ortiz (2020). ($\alpha = .792$ para Problemas, .742 para Obsesión) PA: Escala de Procrastinación Académica (EPA; Busko, 1998), en su versión aplicada para México por Barraza y Barraza (2018). ($\alpha = .807$ para Autorregulación, .851 para postergación)
Sahin, Y. (2014)	- Aprobación de Facebook (AF) - Uso de Facebook (UF) - Procrastinación académica (PA)	Variabes asociadas	AF: Facebook Adoption Scale again developed by Mazman (2009). ($\alpha = .838$ en adoption of Facebook's utility, .897 en ease of use, .843 en environmental impact, .849 en enabling factors, .864 en social identity). UF: Facebook Use Purpose scale developed by Mazman (2009). ($\alpha= .681$ en social relations, .813 en academic works, .871 en daily works) PA: Academic Procrastination Scale, (Aitken, 1982), adaptada al idioma turco por Balkis (2006) ($\alpha = .78$)
Yang et al. (2019)	- Uso problemático de smartphones (UPS) - Ansiedad académica (AA) - Procrastinación académica (PA) - Autorregulación (AR) - Bienestar Subjetivo (BS)	Variabes asociadas	UPS: Smartphone Addiction Scale - Short Version (SAS-SV; Kwon et al. 2013) ($\alpha = 0.80$). AA: Academic Emotions Questionnaire (AEQ; Pekrun et al. 2005) ($\alpha = 0.85$). PA: Irrational Procrastination Scale (IPS; Steel 2010) ($\alpha = 0.60$). AR: Self-Regulation Scale (SRS; Diehl et al. 2006) ($\alpha = 0.69$). BS: Satisfaction With Life Scale (SWLS; Diener et al. 1985) ($\alpha = 0.78$).

Tabla 3.4*Resultados estadísticos entre variables estudiadas*

<i>Autor/es</i>	<i>Relación entre Uso de Redes Sociales (URS) y Procrastinación (P)</i>
Anierobi et al. (2021)	Correlación entre Adicción a las redes sociales y Procrastinación Académica (r= 0.959, p< 0.05).
Aznar-Díaz et. al (2020)	No existe correlación entre Procrastinación y uso de redes sociales (r= .051, p< 0.01)
Lian et al. (2018)	Correlación significativamente positiva entre Procrastinación irracional con Adicción a las redes sociales (r = 0.33, p< 0.01) Correlación significativamente positiva entre Procrastinación irracional con Fatiga de redes sociales (r = 0.32, p< 0.01)
Matalinares et al. (2017)	Correlación directa y positiva entre procrastinación y adicción a las redes sociales (r=.379, p < 0.1)
Müller et al. (2020)	Correlación significativamente positiva entre Procrastinación general y Uso de redes sociales general (r = .478, p< 0.01) Correlación significativamente positiva entre Procrastinación decisional y Uso de redes sociales general (r = .404, p< 0.01) Correlación significativamente positiva entre Procrastinación comportamental y Uso de redes sociales general (r = .430, p< 0.01) Correlación significativamente positiva entre Procrastinación de oportunidad y Uso de redes sociales general (r = .410, p< 0.01) Correlación significativamente positiva entre Pérdida de control de Uso de redes sociales y Procrastinación general (r = .460, p< 0.01) Correlación significativamente positiva entre Ansia de Uso de redes sociales y Procrastinación general (r = .406, p< 0.01)
Nwosu et al. 2020	Correlación significativamente positiva entre Tiempo usado en redes sociales y Procrastinación académica (r = .117, p< 0.01) No existe correlación entre Número de páginas de redes sociales utilizadas y Procrastinación académica (r = .047, p<0.05)
Qaisar et al. (2017)	Correlación significativamente positiva entre Procrastinación Académica y Uso problemático del teléfono móvil (r = .61, p<0.01)
Ramirez-Gil et al. 2021	Correlación significativamente positiva entre los Problemas por el uso de las redes sociales y la Postergación, en mujeres (rho=.329, p<=0.01) Correlación significativamente positiva entre los Problemas por el uso de las redes sociales y la Obsesión por estar informado, en mujeres (rho= .453, p<=0.01). Correlación significativamente positiva entre los Problemas por el uso de las redes sociales y la Postergación, en varones (rho=.337, p<=0.01) Correlación significativamente positiva entre el Uso de las redes sociales y la Postergación, en varones (rho=.337, p<=0.01)
Sahin, Y. (2014)	Correlación baja significativamente positiva entre Uso de Facebook y Procrastinación Académica (r= .204, p<0.01)
Yang et al. (2019)	Correlación significativamente positiva entre El uso problemático de smartphones y la Procrastinación académica (r = 0.36, p < 0.01)

Tabla 3.5

Resultados estadísticos entre variables estudiadas y otras variables

<i>Autor/es</i>	<i>Relación entre URS y otras variables</i>	<i>Relación entre P y otras variables</i>
Anierobi et al. (2021)	Correlación significativamente positiva entre Adicción a las redes sociales y logro académico (r= 0.084, p< 0.05)	No reporta
Aznar et al. (2020)	Correlación significativamente positiva entre el uso de redes sociales y la adicción al internet (r= .116, p < .001)	Correlación significativamente positiva entre la Adicción a Internet y la Procrastinación Académica (r = .597, p < .001) Correlación significativamente negativa entre la Procrastinación Académica e Internet Académico (r = -.162, p< .001) Correlación significativamente positiva entre la Procrastinación Académica y el Internet de ocio (r = .245, p < .001)
Lian et al. (2018)	Correlación significativamente negativa entre Control esforzado y Adicción a redes sociales (r = -0.34, p < 0.01) Correlación significativamente negativa entre Control esforzado y Fatiga de redes sociales (r = -0.17, p < 0.01)	Correlación significativamente negativa entre Control esforzado y Procrastinación irracional (r = -0.19, p < 0.01)
Müller et al. (2020)	Correlación significativamente positiva entre Zapping social general y Uso de redes sociales general (r = .355, p< 0.01) Correlación significativamente positiva entre Zapping social comportamental y Uso de redes sociales general (r = .329, p< 0.01) Correlación significativamente positiva entre Zapping social intencional y Uso de redes sociales general (r = .284, p< 0.01) Correlación significativamente positiva entre Maximización general y Uso de redes sociales general (r = .302, p< 0.01) Correlación significativamente positiva entre Miedo de perder o perderse de algo y Uso de redes sociales general (r = .503, p< 0.01)	Correlación significativamente positiva entre Zapping social general y Procrastinación general (r = .308, p< 0.01) Correlación significativamente positiva entre Zapping social comportamental y Procrastinación general (r = .363, p< 0.01) Correlación significativamente positiva entre Zapping social intencional y Procrastinación general (r = .181, p< 0.01) Correlación significativamente positiva entre Maximización general y Procrastinación general (r = .307, p< 0.01) Correlación significativamente positiva entre Miedo de perder o perderse de algo y Procrastinación general (r = .297, p< 0.01)
Nwosu et al. (2020)	Correlación significativamente positiva entre Tiempo usado en redes sociales y Victimización Cibernética (r = .208, p< 0.01) Correlación significativamente positiva entre Tiempo usado en redes sociales y Adicción a Internet (r = .280, p< 0.01) Correlación significativamente positiva entre Número de páginas de redes sociales utilizadas y Victimización Cibernética (r = .144, p< 0.01) Correlación significativamente positiva entre Número de páginas de redes sociales utilizadas y Adicción a Internet (r = .245, p< 0.01)	Correlación significativamente positiva entre Procrastinación académica y Adicción al internet (r = .332, p< 0.01) Correlación significativamente positiva entre Procrastinación académica y Agresión Cibernética (r = .207, p< 0.01) Correlación significativamente positiva entre Procrastinación académica y Victimización Cibernética (r = .114, p< 0.05)

(continuación)

<i>Autor/es</i>	<i>Relación entre URS y otras variables</i>	<i>Relación entre P y otras variables</i>
Qaisar et al. (2017)	Correlación significativamente negativa entre Uso problemático del teléfono móvil y Desempeño académico ($r = -.61, p < 0.01$)	Correlación significativamente negativa entre Procrastinación académica y Desempeño académico ($r = -.51, p < 0.01$)
Ramirez-Gil et al. (2021)	No reporta	Correlación significativamente positiva entre una baja Autorregulación y la Postergación de actividades, en mujeres ($\rho = .378, p < 0.01$) Correlación significativamente negativa entre la Autorregulación y la Obsesión por estar informado, en varones ($\rho = -.258, p < 0.05$). Correlación significativamente positiva entre la Autorregulación y la Postergación, en varones ($\rho = .470, p < 0.01$) Correlación significativamente negativa entre la Autorregulación y la Obsesión por estar informado, en varones ($\rho = -.258, p < 0.05$). Correlación baja significativamente positiva entre Aprobación de facebook por facilidad de uso y Procrastinación Académica ($r = 0.203, p < 0.01$) Correlación baja significativamente positiva entre Aprobación de facebook por utilidad y Procrastinación Académica ($r = 0.178, p < 0.01$) Correlación baja significativamente positiva entre Aprobación de facebook por identidad social y Procrastinación Académica ($r = 0.173, p < 0.01$)
Sahin, Y. (2014)	No reporta	Correlación significativamente positiva entre la procrastinación académica fue y la ansiedad académica ($r = 0.39, p < 0.01$), Correlación significativamente negativa entre la procrastinación académica y la autorregulación ($r = -0.39, p < 0.01$) Correlación significativamente negativa entre la procrastinación académica y la satisfacción de vida ($r = -0.16, p < 0.01$).
Yang et al. (2019)	Correlación significativamente positiva entre El uso problemático de smartphones fue y la Ansiedad Académica ($r = 0.28, p < 0.01$) Correlación significativamente negativa entre El uso problemático de smartphones fue y la Autorregulación ($r = -0.35, p < 0.01$) Correlación significativamente negativa entre El uso problemático de smartphones y la Satisfacción de vida ($r = -0.16, p < 0.01$)	Correlación significativamente positiva entre la procrastinación académica fue y la ansiedad académica ($r = 0.39, p < 0.01$), Correlación significativamente negativa entre la procrastinación académica y la autorregulación ($r = -0.39, p < 0.01$) Correlación significativamente negativa entre la procrastinación académica y la satisfacción de vida ($r = -0.16, p < 0.01$).

Analizando de manera más detallada cada artículo de los diez que se seleccionaron, a parte de la correlación encontrada entre las variables Uso de redes sociales y Procrastinación, podemos destacar los siguientes aspectos descriptivos de las dos variables de interés:

Anierobi (2021), indica que la mayoría de los estudiantes de la Universidad seleccionada para su estudio tienen un nivel moderado de procrastinación académica que equivale al 42.70% de los estudiantes, mientras que un nivel alto corresponde al 33.47% y un nivel bajo al 23.83%.

Matalinares et al. (2017), tuvo una población dividida en alumnos de pregrado y de postgrado y respecto a las variables Procrastinación y Adicción a Redes Sociales, fueron evaluadas en un nivel alto y bajo. A través de un análisis descriptivo se observa que el 13.6% de estudiantes de pregrado muestran un nivel alto de procrastinación; mientras que, en postgrado son el 14.5%. Asimismo, el nivel bajo de procrastinación se ve en el 10.8% del primer grupo y 25% del segundo. Este análisis indica que los estudiantes de postgrado tienden a ser más procrastinadores que los de pregrado. En cuanto a la variable de adicción a redes sociales, se obtuvo que el 21.2% de estudiantes de pregrado presentan un nivel alto de adicción, mientras que sólo un 9.1% lo presenta en postgrado.

Según lo que reporta Aznar et al. (2020), si bien los resultados indican que no existe una relación entre la procrastinación académica y el uso de las redes sociales, la adicción a Internet si tuvo un resultado similar tanto en la población mexicana como en la española. Por otro lado, de la población mexicana el 11.37% presentó un uso problemático del Internet y de la española fue el 12.13%. Asimismo, se ha encontrado también que hay mayores niveles de procrastinación en los estudiantes mexicanos en comparación con los españoles, por lo que ellos son más propensos a perder el tiempo.

Ramírez-Gil et al. (2021) también trabaja con una población mexicana y establece sus resultados específicamente según el sexo de los participantes. En base a esto, se presentan diferencias que pueden ser observadas en la capacidad de autorregulación y en los problemas por el uso de redes sociales.

A continuación, encontramos la investigación de Sahin (2014), quien indica que se puede ver diferencias en los niveles de procrastinación académica con los diferentes casos de uso de la red social Facebook, ya que aquellos estudiantes con mayor uso de Facebook tienen mayor propensión a la procrastinación académica que aquellos con un bajo nivel de uso.

Por otro lado, en Qaisar et al. (2017), se investigó la relación entre el uso problemático del teléfono móvil, que implica el uso de redes sociales, la procrastinación académica y el desempeño académico en estudiantes universitarios. El estudio muestra sus resultados en base a estudiantes que se encuentran en un sistema de estudio semestral y un sistema anual, observando que la procrastinación académica y el uso problemático del teléfono móvil están relacionados altamente en aquellos estudiantes que estudian en un sistema anual. Asimismo, los resultados de la investigación resaltan que los efectos adversos del uso de móviles entre estudiantes se encuentran relacionados a la procrastinación académica y notas bajas.

Asimismo, los resultados ofrecidos por Lian et al. (2018) nos muestran que la asociación directa entre estas variables fue más fuerte para estudiantes con un bajo control de esfuerzo y que el efecto mediador fue la fatiga de las redes sociales (FRS). Además, la sobrecarga de comunicación generada por una adicción a redes sociales (ARS) puede interrumpir las tareas diarias de los estudiantes, haciendo más difícil la concentración y más fácil el discontinuar actividades, sobre todo si las tareas son percibidas como estresantes, frustrantes o aburridas. A su vez, este estudio indica que la fatiga de las redes sociales es un mecanismo psicosocial que se encuentra directamente relacionado con la adicción a las redes sociales y a la procrastinación irracional.

Lo mencionado anteriormente también se puede ver respaldado por Yang et al. (2019). Estos resultados indican que se encontró que el Uso Problemático de Smartphones (UPS) tiene asociaciones negativas con la ansiedad y la procrastinación, y que, mientras mayores sean los niveles auto reportados de uso, se pueden predecir niveles de procrastinación y ansiedad académica más altos, por lo que el aumentar la autorregulación puede ser una manera de direccionar el uso problemático de smartphones y los problemas relacionados.

Müller et al. (2020), analizó en su estudio las relaciones entre las tendencias a maximizar los resultados de las decisiones (maximización), retrasar tareas y decisiones (procrastinación), miedo a perderse algo (estado FoMO), cambiar o cancelar citas sociales en el último minuto (zapping social), y a utilizar las redes sociales de forma problemática obteniendo asociaciones positivas.

Nwosu et al. (2020), indica que, si bien es cierto no hay una relación directa entre uso de redes sociales y procrastinación, esta se da indirectamente a través de la variable Adicción a Internet. Ello quiere decir que el uso de redes puede no ser dañino para la procrastinación académica a menos que se encuentre relacionada con comportamientos no saludables en línea. Respecto a eso, esta investigación reporta que, del grupo de estudiantes, 94% son usuarios de redes sociales, 56% usan más de 4 sitios de redes y más de 35% usan más de cuatro horas diarias en línea.

Finalmente, cabe resaltar que, de los diez artículos, siete tienen un desarrollo extenso e incluyen limitaciones mientras que tres no las reportan (Anierobi, 2021; Matalinares et al., 2017; Qaisar et al., 2017). Nwosu et al. (2020) menciona que tener una población principalmente femenina puede limitar la generalización de los resultados, así como el que la población sea perteneciente a una universidad específica. Esta última limitación también se puede observar en Aznar et al. (2020), que desarrolla su investigación en dos universidades específicas. Asimismo, Yang et al. (2019) y Müller et al. (2020) indican como limitación la creación de instrumentos por los evaluadores, ya que los resultados podrían no ser los esperados. Además, también menciona que, al tener auto reportes, los evaluados pueden brindar respuestas socialmente deseables. Por otro lado, Ramírez-Gil et al. (2021), reportan como limitación el tamaño de la muestra que utilizan, puesto que podría no ser representativa a nivel general. Sahin (2014), explica que los datos de la investigación deben ser actualizados en intervalos regulares, ya que las redes sociales se encuentran en constante cambio. Finalmente, Lian et al. (2018), menciona que la limitación principal es su diseño transversal que reduce la posibilidad de interpretación de resultados.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

El objetivo de la presente investigación fue relacionar el uso de las redes sociales con la procrastinación en estudiantes universitarios. Es por esto por lo que, en la presente investigación se analizaron diez artículos que relacionan la procrastinación con el uso de redes sociales de forma cuantitativa, así como la relación con otras variables que puedan formar parte de esta asociación.

Respecto al concepto “uso de redes sociales” utilizado como variable en la presente investigación, es importante resaltar que los diferentes estudios tienen aproximaciones diferenciadas al respecto, es así como Müller et al. (2020), utilizan el concepto de “Uso problemático de redes sociales” para referirse al uso continuo de una o más redes sociales, a pesar de las consecuencias negativas en el día a día que interfieren con la vida personal, social, educativa o laboral, y que presenta síntomas como la imposibilidad de controlar el comportamiento, la preferencia sobre otras actividades sociales, entre otros. Asimismo, Qaisar et al. (2017) y Yang et al. (2019), presentan “uso problemático del teléfono móvil” para hacer referencia a una compulsión que implica la interacción humano-máquina relacionada al uso de smartphones y aplicaciones que estos tienen, como las redes sociales, lo que los lleva a sentirse unidos a la red y a consumirla impulsivamente. En cambio, Sahin (2014), utiliza “Uso de Facebook”, presentando a Facebook como una de las principales plataformas de red social y definiéndola como una plataforma donde las personas pueden realizar actividades sociales, tales como comunicarse con otras personas, compartir contenido como textos, imágenes, audios, videos, entre otros, así como crear grupos y comunidades para llegar a más usuarios.

Por otro lado, y continuando con las definiciones, Anierobi et al., (2021); Lian et al., (2018); Matalinares et al., (2017) y Ramirez-Gil et al., (2021) utilizaron la variable “Adicción a redes sociales” definiéndola como una forma específica de adicción que implica un comportamiento repetitivo incluyendo la obsesión por las redes sociales y la falta de control en su uso; y que es aplicable a individuos que están excesivamente involucrados con actividades en estas páginas. Finalmente, Aznar-Díaz et al. (2020) y Nwosu et al. (2020), usaron el concepto de “Adicción a Internet”, describiéndolo como

el resultado del uso generalizado y problemático de los dispositivos electrónicos y las redes sociales. Es importante notar que si bien es cierto que lo esencial de las definiciones es a qué nos referimos con uso o abuso de redes sociales, también es necesario reconocer que las investigaciones presentan diferencias notorias, como el uso de diversas variables relacionadas, por lo que la especificidad de las variables es en relación con una sola red social, o a la amplitud de estas como en el caso de la adicción a Internet.

Del total de investigaciones utilizadas, nueve demuestran la existencia de una relación significativamente positiva entre el uso de redes sociales y la procrastinación académica, y una no.

Cuatro investigaciones trabajan exclusivamente con las dos variables involucradas en el presente estudio. Dentro de ellas, Aznar-Díaz et al. (2020), no ha encontrado una relación significativa entre el uso de las redes sociales y la procrastinación, sin embargo, si se observa una relación entre la adicción al Internet y la procrastinación, siendo el primero una consecuencia del uso excesivo de las redes sociales, por lo que podría haber finalmente una relación indirecta entre las primeras variables mencionadas. Por otro lado, están Anierobi et al. (2020); Matalinares et al. (2017); Ramirez-Gil et al. (2021), quienes han sugerido la existencia de una relación positiva entre ambas variables involucradas, indicando que, a mayor uso de las redes sociales, mayor es la procrastinación académica en los estudiantes universitarios. Ello se puede ver soportado por la información brindada en la investigación de Pelikan et al. (2021) y Steel P. (2007), quiénes explican que la procrastinación en estudiantes puede verse aumentada por un mayor uso de las redes sociales. La diferencia entre estos resultados podría deberse a que la variable principal de la investigación de Aznar-Díaz et al. (2020) fue adicción al Internet, lo cual limita el estudio a detalle de la variable analizada en esta investigación, mientras que las otras tres investigaciones si la consideran como variable principal, por lo que el análisis puede ser más específico.

Sobre las seis investigaciones restantes, si bien estas confirman la correlación entre las dos variables involucradas en este estudio, utilizan otras variables relacionadas que pueden agregar contexto a la correlación mencionada, puesto que ayudan a explicar que, a más uso de redes sociales, más puede ser la procrastinación. Estas son de índole personal, contextual o social y entre ellas se encuentran el género de los participantes,

autorregulación, control esforzado, ansiedad académica, desempeño académico, tiempo de uso de redes sociales, número de páginas de redes sociales utilizadas, miedo de perderse algo, zapping social, cyberagresión y cybervictimización.

Cabe indicar que los estudios de Nwosu et al. (2020) y Sahin (2014) son los que presentan menor fuerza asociativa, llevando una correlación de ($r = .117, p < 0.01$) y ($r = .204, p < 0.01$) respectivamente. Mientras que los estudios de Müller et al. (2020) y Qaisar et al. (2017) muestran mayor fuerza asociativa llegando a una asociación de ($r = .478, p < 0.01$) y ($r = .61, p < 0.01$) respectivamente. La relación de estas asociaciones demuestra que puede existir una correlación significativamente positiva alta o baja y esto dependería tanto de la población como del lugar de origen y de la presencia de variables mediadoras o moderadoras que no han sido controladas.

Es importante hacer una observación acerca de la correlación de las variables (Adicción a redes sociales y Procrastinación) de la investigación de Anierobi et al. (2020), que obtuvieron un puntaje $r = .959$, lo cual es inusualmente alto para una correlación de dos variables de naturaleza distinta. Sin embargo, cabe resaltar que la investigación continúa siendo válida.

El siguiente aspecto trata de la comparación entre las variables y el género de la población de las diez investigaciones analizadas. Cuatro de ellas no mencionan dicha comparación (Müller et al., 2020; Nwosu et al., 2020; Ramirez-Gil et al., 2021; Sahin, 2014). De los seis artículos restantes, Anierobi et al. (2020) encontró una comparación baja, pero negativa entre el género y la procrastinación académica. Al-Shaibani (2020) afirma esto mencionando que la procrastinación puede darse en cualquier persona, al margen de su género. Por otro lado, Matalinares et al. (2020), indica que los hombres tienden a procrastinar un poco más que las mujeres. Araujo (2016) y Steel (2007), sostienen que las mujeres presentan mejores habilidades de manejo del tiempo y que son más cautelosas, por lo que tienden a procrastinar menos que los hombres.

Y con respecto al uso de las redes sociales y su comparación con el género de la población, Qaisar et al. (2020), al igual que Yang et al. (2019), revelan diferencias de género significativas en el uso problemático de teléfonos móviles, indicando que las mujeres los utilizan más que los hombres. En la misma línea, Aznar-Díaz et al. (2020) encuentra también que las mujeres tienen un mayor nivel de uso problemático de las

redes sociales que los hombres. Estos resultados son similares a los de revisiones pasadas, ya que, en su mayoría, los estudios señalan que son las mujeres quienes hacen mayor uso de las redes sociales e incluso pueden llegar a la adicción a ellas (Araujo, 2016; Nuñez-Guzman & Cisnero-Chavez, 2019). Por su lado, Lian et al. (2020) encuentra que tanto la adicción a las redes sociales como la procrastinación irracional son más altas en las mujeres que en los hombres.

En base a todo lo revisado hasta el momento, se podría decir que una de las principales razones de caer en la procrastinación es el uso de redes sociales, puesto que estas tienen un sistema que genera que el usuario regrese de manera constante debido al refuerzo positivo que revisar dichas redes brinda, dejando de lado las actividades que está realizando en ese momento o que debería realizar. Esto puede deberse a que la mayoría de ellos utiliza teléfonos con acceso a Internet, lo cual les permite obtener información online, si bien utilizan las redes sociales con fines académicos, dejan de lado su uso adecuado y se dejan llevar por distractores.

En cuanto a las implicancias, lo primero que se espera de esta revisión sistemática es poder brindar una importancia teórica, que pueda sumar a la bibliografía ya existente y generar información rica para futuras investigaciones. Asimismo, debido a que son prácticas y aplicativas, se espera que sean una herramienta que, al analizar dicha relación, permita promover acciones que busquen disminuir la procrastinación académica que se da a través del uso desmedido de las redes sociales.

En el ámbito de la psicología educativa, estos resultados servirán tanto para psicólogos, tutores y maestros, debido a que podrán conocer más acerca de las causas y consecuencias sobre la relación del uso de redes sociales y la procrastinación en los alumnos universitarios, y así ofrecer sugerencias constructivas, realizar intervenciones por medio de talleres, conferencias y capacitaciones que presenten material que explique la diferencia entre el uso y el abuso de las redes sociales y sus efectos en los estudiantes como lo es la procrastinación. Además, servirá para orientar a padres de familia a que puedan reconocer estas diferencias y actuar en base a ellas, para reducir el mal uso de las redes sociales y así concientizarlos para que conozcan el lado positivo de estas plataformas y que sus hijos puedan utilizarlas de una manera adecuada y que los favorezca. También servirá para campañas de sensibilización en donde se muestre a los estudiantes cuáles son las consecuencias de mantener conductas tales como el uso

inadecuado de redes sociales o dejar de cumplir tareas para utilizarlas, lo cual podría ser dañino para ellos.

A su vez, en los distintos tipos de intervenciones se podría incluir información relevante sobre la regulación del uso de redes sociales o dispositivos electrónicos, la organización de tareas escolares a través de horarios específicos, así como la búsqueda de grupos de ayuda o terapeutas especializados. Más aún, las capacitaciones pueden contribuir a la disminución de la procrastinación a través de estrategias para modificar las conductas de autorregulación, manejo adecuado del tiempo y postergación de las obligaciones académicas que tienen los estudiantes, para ayudarlos a establecer sus prioridades y metas académicas y enfocarse en ellas.

Se encontraron limitaciones importantes que se deben tener en cuenta para las conclusiones del presente trabajo, así como para las nuevas investigaciones que abarquen las mismas variables. Dos son de índole de participantes, en primer lugar, se debe tener en cuenta que los participantes de estas investigaciones podrían cambiar su comportamiento respecto a la procrastinación y uso de redes sociales al hacerse conscientes de que estos están siendo medidos y se esperan resultados específicos. En segundo lugar, la mayoría son grupos reducidos y de universidades específicas, lo que limita la generalización de los resultados y que, en algunos casos, podría incluso ocasionar que la información de una investigación pueda no ser utilizada. Por otro lado, hay que mencionar que la mayoría de los estudios son en inglés o español, por lo que se tuvo que eliminar artículos que fueran adaptados en otros idiomas (alemán, griego, árabe, entre otros), lo cual implica haber dejado de lado investigaciones que puedan haber tenido información relevante para esta revisión. Además, los estudios son principalmente internacionales y podrían limitar la generalización de los resultados, puesto que las características de cada población pueden ser afectadas por variables externas como la cultura y las expectativas sociales.

Como recomendaciones para las nuevas investigaciones, sería importante tener en cuenta el estudio de las variables de manera unidireccional y causal, de modo que se pueda aplicar una estrategia en la que la variable independiente sea el “uso de redes sociales” y la dependiente sea “procrastinación académica”. Además, es más fácil manipular el uso de las redes sociales (hacer entrenamientos en el buen uso) y observar si esto afecta o no a la procrastinación. Asimismo, ya que se encuentra información

bibliográfica de la relación, es necesario recomendar que el análisis de nuevos estudios se dé a través de propuestas experimentales. A su vez, es recomendable utilizar instrumentos que eviten o limiten lo más posible las respuestas de los participantes que busquen ser socialmente aceptadas y afecten los resultados de la investigación. De la misma manera, lo mejor sería que los grupos de evaluados sean más grandes o diferenciados y que provengan de diversas universidades a nivel nacional o privadas, y evitar que solo sean de universidades específicas. Por otro lado, sería importante considerar incluir investigadores que sepan otros idiomas aparte de inglés o español, puesto que eso permitiría expandir la búsqueda y así poder encontrar investigaciones que puedan brindar información pertinente.



CONCLUSIONES

El objetivo de la presente investigación es identificar la relación existente entre el uso de las redes sociales y la procrastinación en universitarios. De lo analizado anteriormente, se concluye lo siguiente:

- Existe una correlación positiva entre el uso de las redes sociales y la procrastinación en estudiantes universitarios que participaron en los estudios analizados.
- El uso de las redes sociales usualmente cumple un rol predictor sobre la procrastinación. Los estudios en los que esto se cumple son los de Anierobi et al. (2021); Lian et al. (2018); Matalinares et al. (2017); Müller et al. (2020); Nwosu et al. (2020); Qaisar et al. (2017); Ramírez-Gil et al. (2021); Sahin (2014); y Yang et al. (2019). El estudio de Aznar et al. (2020) es el único en el que no se cumple este rol.
- Los investigadores al enfocarse en el estudio del uso de las redes sociales suelen examinar variaciones como “uso problemático de redes sociales”, “uso problemático del teléfono móvil”, “uso problemático de smartphones”, “adicción a redes sociales” y “adicción a Internet”. De la misma manera sucede con el análisis de procrastinación, que fue estudiado como “procrastinación irracional” y “procrastinación académica”.
- Los instrumentos más utilizados fueron: Academic Procrastination Scale (APS) que fue escogida por cuatro investigaciones; Social Media Addiction Scale (SMAS), escogida 2 veces e Irrational Procrastination Scale, elegida también 2 veces. El resto de los instrumentos fueron utilizados solo una vez.
- Los participantes son estudiantes universitarios de pregrado y postgrado de universidades específicas y que se encuentran en el rango general de 18 a 65 años. Estos grupos de estudiantes vienen de Alemania, China, España, México, Nigeria, Pakistán, Perú, Reino Unido y Turquía.

REFERENCIAS

- Alblwi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Managing Procrastination on Social Networking Sites: The D-Crastinate Method. *Healthcare*, 8(4), 577-602. <https://doi.org/10.3390/healthcare8040577>
- Alblwi, A., McAlaney, J., Al-Thani, D. A. S., Phalp, K., & Ali, R. (2021). Procrastination on social media: predictors of types, triggers and acceptance of countermeasures. *Social Network Analysis and Mining*, 11. <https://doi.org/10.1007/s13278-021-00727-1>
- Al-Shaibani, M. H. (2020). Academic Procrastination Among University Students in Saudi Arabia and Its Association with Social Media Addiction. *PSYCHOLOGY AND EDUCATION*, 57(8), 1118–1124. <https://doi.org/10.17762/pae.v57i8.1344>
- Anierobi, E. I., Etodike, C. E., Okeke, N. U., & Ezennaka, A. O. (2021). Social Media Addiction as Correlates of Academic Procrastination and Achievement among Undergraduates of Nnamdi Azikiwe University Awka, Nigeria. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 10(3), 20–33. <https://doi.org/10.6007/ijarped/v10-i3/10709>
- Aguilar Rodriguez, D., & Said Hung, E. (2010). Identidad y subjetividad en las redes sociales virtuales: caso de Facebook. *Zona Próxima*, 190-207. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=85316155013>
- Araujo Robles, E. D. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 48–58. <https://doi.org/10.19083/ridu.10.494>
- Arnao, J., & Surpachín, M. (2016). *Uso y abuso de las redes sociales digitales en jóvenes y adultos*. CEDRO.
- Atalaya Laureano, C., & García Ampudia, L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363-378. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- 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>
- Balkis, M. (2013). Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13(1), 57-74. <https://www.researchgate.net/publication/236173872>

- Gil Flores, J., de Besa Gutiérrez, M. R., & Garzón Umerenkova, A. (2020). ¿Por qué procrastina el alumnado universitario? Análisis de motivos y caracterización del alumnado con diferentes tipos de motivaciones. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 183-200. <https://doi.org/10.6018/rie.344781>
- Haji Yagi, E. A. (2020). *La procrastinación consecuencia del uso excesivo de las redes sociales en jóvenes universitarios de 18 a 22 años* [Tesis de bachillerato, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio institucional de la Universidad San Ignacio de Loyola. <https://repositorio.usil.edu.pe/handle/usil/10062>
- Hidalgo Cajo, B. G., Hidalgo Cajo, D. P., & Hidalgo Cajo, I. M. (2017). El impacto de las redes sociales como herramientas de comunicación, interacción y colaboración en el proceso enseñanza aprendizaje en la educación superior. *SATHIRI*, 12(1), 104-113. <https://doi.org/10.32645/13906925.56>
- Herrera Castellanos, S. (2021). ¿Qué aspectos motivan a los jóvenes para que se dé el uso constante de las redes sociales? *Revista Latinoamericana Liderazgo, Innovación y Sociedad*, 19-29. <https://ssrn.com/abstract=3832323>
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1). <https://doi.org/10.5817/cp2019-1-4>
- Ikemiyashiro Higau, J. (2017). *Uso de las redes sociales virtuales y habilidades sociales en adolescentes y jóvenes adultos de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio institucional de la Universidad San Ignacio de Loyola. <https://repositorio.usil.edu.pe/handle/usil/2766>
- Ipsos. (2020). *Hábitos y actitudes hacia Internet en el Perú urbano*. Ipsos Perú. Recuperado 13 de enero de 2022, de <https://www.ipsos.com/es-pe/habitos-y-actitudes-hacia-internet-en-el-peru-urbano>
- Kapoor, K. K., Tamilmani, K., Rana, N. P., Patil, P., Dwivedi, Y. K., & Nerur, S. (2018). Advances in Social Media Research: Past, Present and Future. *Information Systems Frontiers*, 20, 531-558. <https://doi.org/10.1007/s10796-017-9810-y>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination. *European Psychologist*, 18, 24-34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Lian, S.-L., Sun, X.-J., Zhou, Z.-K., Fan, C.-Y., Niu, G.-F., & Liu, Q.-Q. (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>
- Matalinares C., M., & Díaz A., G. (2013). Influencia de los estilos parentales en la adicción al internet en alumnos de secundaria del Perú. *Revista de Investigación en Psicología*, 16(2), 195-20. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v16i2.6554>

- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106296>
- Núñez-Guzmán, R., & Cisneros-Chavez, B. (2019). Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios. *Nuevas Ideas en Informática Educativa*, 15, 114–120.
- Nwosu, K. C., Ikwuka, O. I., Ugorji, O. M., & 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 / La revue canadienne de l'apprentissage et de la technologie*, 46(1), 1-22. <https://doi.org/10.21432/cjlt27890>
- Orlowski, J. (Director). (2020). *The Social Dillema* [Documental]. Netflix Originals.
- Padilla-Romero, C., & Ortega-Blas, J. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *CASUS. Revista de Investigación y Casos en Salud*, 2(1), 47-53. <https://doi.org/10.35626/casus.1.2017.31>
- Padilla Vargas, M. A., Torres Ceballos, C. G., & Valerio Dos Santos, C. (2017). El estudio de la procrastinación humana como un estilo interactivo. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(1), 153-163. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4330>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S.,...Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pelikan, E. R., Korlat, S., Reiter, J., Holzer, J., Mayerhofer, M., Schober, B., Spiel, C., Hamzallari, O., Uka, A., Chen, J., Välimäki, M., Puharić, Z., Anusionwu, K. E., Okocha, A. N., Zabrodskaia, A., Salmela-Aro, K., Käser, U., Schultze-Krumbholz, A., Wachs, S., . . . Lüftenegger, M. (2021). Distance learning in higher education during COVID-19: The role of basic psychological needs and intrinsic motivation for persistence and procrastination—a multi-country study. *PLOS ONE*, 16(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257346>
- Qaisar, S., Akhter, N., Masood, A., & Rashid, S. (2017). Problematic Mobile Phone Use, Academic Procrastination and Academic Performance of College Students. *Journal of Educational Research*, 20(2), 201-214. https://www.researchgate.net/publication/328772432_Problematic_Mobile_Phone_Use_Academic_Procrastination_and_Academic_Performance_of_College_Students
- Quant, D. & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59.

- 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*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2771>
- Sahin, J. L. (2014). Comparison of users' adoption and use cases of facebook and their academic procrastination. *Digital Education Review*, 24, 127-138. <https://revistes.ub.edu/index.php/der/article/view/11332/pdf>
- Siddiqui, S., & Singh, T. (2016). Social Media its Impact with Positive and Negative Aspects. *International Journal of Computer Applications Technology and Research*, 5(2), 71-75. <https://doi.org/10.7753/ijcatr0502.1006>
- Solano Fernández, I. M., González Calatayud, V., & López Vicent, P. (2013). Adolescentes y comunicación: Las TIC como recurso para la interacción social en educación secundaria. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 42, 23-35. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36825582003>
- 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>
- We Are Social & Hootsuite. (2021). *Digital 2021: The latest insights into the «state of digital»*. <https://wearesocial.com/uk/blog/2021/01/digital-2021-the-latest-insights-into-the-state-of-digital/>
- Yang, Z., Asbury, K., & Griffiths, M. D. (2018). An Exploration of Problematic Smartphone Use among Chinese University Students: Associations with Academic Anxiety, Academic Procrastination, Self-Regulation and Subjective Wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 596-614. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9961-1>