



UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA

Pontificia Universidad Católica Argentina “Santa María de los Buenos Aires”

Facultad de Humanidades y Ciencias Económicas

Licenciatura en Psicología

**USO PROBLEMÁTICO DE LAS REDES SOCIALES,
PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y SU RELACIÓN EN EL RENDIMIENTO
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE
PSICOLOGÍA EN LA UCA**

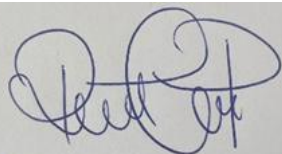
Nombre y Apellido: Carpanzano Picech, María Renata

Correo electrónico del alumno/a: renucarpanzano@gmail.com

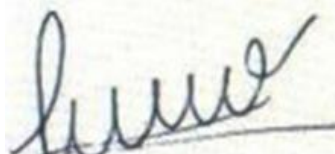
Director de TIF: Mg. Mema, José Antonio

Correo electrónico del director/a: lic.memajose@gmail.com

Mendoza, 2025



Renata
Carpanzano



Mema José

HOJA DE EVALUACIÓN

Nota:

AGRADECIMIENTOS

Primero, agradecer a Dios, por darme la posibilidad y aliento. “Pon todo lo que hagas en las manos del Señor y tus planes tendrán éxito”. Por darme luz y sabiduría para seguir adelante, por darme la vocación más linda.

Agradecer a las personas que me acompañaron, apoyaron y me dieron una mano en todo este tiempo de la carrera.

En primer lugar, agradezco profundamente a mi familia, por su amor incondicional, su paciencia eterna y su confianza en mí, incluso en los momentos más desafiantes. Su apoyo constante y motivación fue mi principal sostén emocional durante esta etapa, sin ellos todo hubiese costado el doble.

A mis amigas (chimuelas), quienes supieron estar presentes con una palabra de aliento, un mate compartido (con azúcar y aguado) o simplemente con su compañía, les agradezco de corazón. Ustedes hicieron este camino mucho más llevadero y divertido.

A mi director de tesis, José Mema, por ser el primero en confiar en mí y alentarme a seguir con el tema. Por su guía, sus valiosas sugerencias, por hacerme un lugar en su día a día, su dedicación durante este proceso de investigación y sobre todo su paciencia.

Agradezco también a mis docentes y a todo el equipo de la Universidad Católica Argentina, por brindarme las herramientas necesarias para crecer tanto académica como personalmente.

Finalmente, gracias a mí misma, por no rendirme, por aprender de cada obstáculo y por seguir adelante con compromiso y pasión. Esta tesis no es solo un trabajo académico, sino el reflejo de un proceso de transformación personal que me llena de orgullo.

No es el final, sino un comienzo de algo mejor.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.....	3
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
INTRODUCCIÓN	8
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO.....	10
1. Antecedentes.....	10
2. Rendimiento Académico Universitario	11
3. Procrastinación Académica.....	14
4. Redes Sociales	22
5. Integración de las variables del estudio	28
CAPÍTULO II: OBJETIVOS E HIPÓTESIS.....	30
2.1. Objetivos.....	30
2.1.1 <i>Objetivo General</i>	30
2.1.2 <i>Objetivos Específicos</i>	30
2.2. Hipótesis	30
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO.....	31
3.1 Diseño	31
3.2. Participantes	31
3.3. Instrumentos	34
3.3.1. <i>Cuestionario Ad Hoc</i>	34
3.3.2. <i>Adaptación Argentina de la Escala de procrastinación académica de Tuckman (ATPS) (Furlán et al, 2012)</i>	34
3.3.3. <i>Cuestionario Adicción a las Redes Sociales (Escurra y Salas, 2014)</i>	35
3.4. Procedimiento.....	36
3.5. Análisis estadístico	37
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	38
Objetivo 1:.....	38
Objetivo 2:.....	42
Objetivo 3:.....	43
Objetivo 4:.....	45
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN	50

CAPÍTULO VI: CONCLUSIÓN	57
6.1. Limitaciones	58
6.2. Recomendaciones	59
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	60
ANEXOS	66
Anexo 1: Consentimiento Informado	66
Anexo 2: Cuestionario Ad Hoc.....	67
Anexo 3: Cuestionario sobre el Rendimiento Académico	68
Anexo 4: Cuestionario Adicción a las redes sociales (Ecurras y Salas, 2014)	69
Anexo 5: Adaptación Argentina de la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman (ATPS) (Furlán et. al., 2012)	70
Anexo 6: Análisis estadísticos descriptivos por Ítem del cuestionario ARS	71
Anexo 7: Estadísticos Descriptivos por Ítem del Cuestionario ATPS	73
Anexo 8: Estadísticos Descriptivos del Cuestionario de las Redes Sociales	75
Anexo 9: Comparación individual entre grupos de las variables relacionadas al uso de redes sociales, el rendimiento académico y la procrastinación académica.	77
Anexo 10. Correlaciones entre variables relacionadas con el rendimiento académico, procrastinación y relacionadas al uso y uso problemático de redes sociales en cada año.	81

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre el uso problemático de redes sociales, la procrastinación académica y el rendimiento académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de la provincia de Mendoza.

A través de una investigación cuantitativa, no experimental, con alcance descriptivo correlacional, se analizaron los datos recogidos de una muestra de 150 sujetos entre 18 y 54 años de los cinco años de la licenciatura en psicología de la UCA.

Los instrumentos utilizados para llevar a cabo la investigación fueron los siguientes: para la variable de uso problemático de las redes sociales se utilizó la escala propuesta por Ecurra y Salas (2014), el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). Luego, para la variable, Procrastinación Académica, se utilizó Escala de Procrastinación de Tuckman (ATPS) adaptación Argentina por Furlan (2012). Por último, para la variable Rendimiento Académico, se utilizó un cuestionario Ad Hoc para evaluar el promedio global de la carrera, así como también de la última mesa de examen rendida por los alumnos.

Los resultados revelan una correlación positiva y significativa entre el uso problemático de redes sociales y la procrastinación académica tanto para la muestra total como para cada uno de los cursos, siendo asimismo la relación también significativa con la mayoría de las subescalas de uso problemático en cada uno de los grupos. Asimismo, se observó una relación negativa entre la procrastinación académica y el rendimiento académico global (medido con el promedio total de la carrera) en la muestra total, pero posiblemente sobrerrepresentado por el curso de 3er año, el cual fue el único donde la correlación fue significativa. En la misma línea, modelos de regresión de ambas medidas del rendimiento académico demostraron que las variables más influyentes fueron de carácter estructural, como la edad, la proporción de materias rendidas sobre cursadas y la cantidad de aplazos.

Los hallazgos evidencian que el uso problemático de redes sociales y la procrastinación académica constituyen comportamientos interrelacionados que pueden comprometer la trayectoria educativa. Se destaca la necesidad de diseñar intervenciones preventivas orientadas al desarrollo de estrategias de autorregulación, uso consciente de la tecnología y fortalecimiento de hábitos de estudio.

Palabras claves: Redes Sociales, Procrastinación Académica, Rendimiento Académico, Uso Problemático, Universitarios.

ABSTRACT

The present study aimed to analyze the relationship between problematic social media use, academic procrastination, and academic performance among students at a private university in the province of Mendoza. The theoretical assumption was that problematic social media use could act as an immediate reinforcer that encourages procrastination, negatively affecting academic performance.

Through a quantitative, non-experimental, descriptive-correlational study, data collected from a sample of 150 subjects between the ages of 18 and 54 from across the five years of their undergraduate studies were analyzed.

The instruments used to conduct the research were the following: for the problematic social media use variable, the scale proposed by Escurra and Salas (2014) was used, as well as the Social Media Addiction Questionnaire (ARS). For the Academic Procrastination variable, the Tuckman Procrastination Scale (ATPS), adapted from Argentina by Furlan (2012), was used. Finally, for the Academic Performance variable, an ad hoc questionnaire was used to assess the overall GPA for the program as well as the final exam session.

The results reveal a positive and significant improvement between problematic social media use and academic procrastination for both the total sample and each of the courses, with minimal variations in the problematic use subscales. Likewise, a negative relationship was observed between academic procrastination and overall academic performance (measured by the overall GPA for the program) in the total sample, possibly overrepresented by the third-year course, which was the only one where the compensation was significant. Similarly, regression models for both academic performance measures showed that the most influential variables on performance were structural, such as age, the proportion of courses taken out of those completed, and the number of deferrals.

The findings show that problematic social media use and academic procrastination are interrelated behaviors that can compromise educational progress. The need to design preventive interventions aimed at developing self-regulation strategies, conscious use of technology, and strengthening study habits is highlighted.

Keywords: Social Media, Academic Procrastination, Academic Performance, Problematic Use, University Students.

INTRODUCCIÓN

La vida universitaria es una etapa clave para las personas. En ella adquieren conocimientos y actitudes básicas de acuerdo con su profesión, así como alcanzar un nivel de madurez personal. Para lograr esto, se deben crear diferentes hábitos de estudio, como una adecuada gestión de tiempo y priorización de tareas, ante exámenes, prácticas, trabajos, presentaciones, etc.

Las redes sociales se han consolidado como una herramienta clave en la vida cotidiana de millones de personas, especialmente entre los jóvenes. En términos de ventajas, se han convertido en un espacio de interacción, en donde la gran mayoría de los jóvenes pasan gran parte de su tiempo. Pero, por el contrario, también ha generado nuevas formas de comportamiento adictivo, no asociado a sustancias (Pinto, 2021). Es conocido, además, que los jóvenes por la alta exposición en las redes son más propensos a sufrir una adicción de redes sociales, trayendo diversas consecuencias, tales como, “dificultad al momento de interactuar cara a cara, laborales y académicas, depresión, aislamiento y procrastinación” (Garcés Delgado, et. Al, 2022).

Tomando a diversos autores, tales como Steel (2012), Ferrari (1995), Klingisiek (2013), Abad (2024), Busko (1998), Guzmán (2013), Cassola-Rivero (2022) podemos definir a la procrastinación académica como el acto de posponer o aplazar voluntaria e irracionalmente actividades y tareas académica importantes y necesarias, a pesar de ser consciente de las posibles consecuencias negativas y de tener la intención de realizarlas. Es importante no confundir este comportamiento con la pereza o la vagancia.

En el ámbito universitario, la procrastinación académica se manifiesta como una conducta evasiva y de aplazamiento, orientada a generar excusas o evitar el malestar emocional inmediato asociado a la tarea, como la culpa o la ansiedad. Los estudiantes que procrastina a menudo subestiman el tiempo requerido o sobreestiman el tiempo disponible, priorizando el ocio y las redes sociales sobre las responsabilidades académicas.

Entendiendo que el uso problemático de las redes sociales y la procrastinación académica representa desafíos significativos para los estudiantes universitarios a nivel global, con implicaciones en su desempeño y rendimiento académico; y dado que en la actualidad se ha comprobado que el uso problemático de las redes sociales y la procrastinación afectan al rendimiento académico de los estudiantes (López y Rodríguez, 2019), la presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre el uso problemático de redes sociales, la procrastinación académica y el rendimiento académico

en estudiantes de la carrera de psicología de la Pontificia Universidad Católica Argentina en sede Mendoza.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

El presente capítulo tiene como objetivo establecer las bases teóricas y conceptuales que sustentan la investigación sobre el uso problemático de las redes sociales, la procrastinación académica y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios.

1. Antecedentes

La comprensión del fenómeno de la procrastinación académica y su relación con el uso problemático de las redes sociales en un contexto universitario ha ganado relevancia considerable en el ámbito académico durante las últimas décadas.

Las siguientes investigaciones globales, regionales y nacionales, resaltan la complejidad de las relaciones entre el uso de las redes sociales, la procrastinación académica y el rendimiento de los estudiantes universitarios. Muchos son los estudios que sugieren una correlación positiva entre el uso problemático de las redes sociales, la procrastinación y su impacto en el rendimiento académico, sin embargo, existen hallazgos que justifican la continuidad de la investigación en contextos específicos. La revisión de la literatura evidencia la escasez de investigaciones en relación a este fenómeno en Argentina.

Garzón y Gil (2016), encontraron que las variables procrastinación académica y el rendimiento académico presentan una relación inversa. Cassola (2022), por su parte, obtuvo como hallazgos significativos una correlación positiva entre la procrastinación académica y la ansiedad y el estrés y la influencia potenciadora del uso de las redes sociales en la procrastinación. Concluyó, además, que variables sociodemográficas y hábitos socioculturales influyen en la conducta procrastinadora. Asimismo, Matalinares et. al. (2018), expone la existencia de una relación directa entre procrastinación y adicción a las redes sociales, es decir a mayor nivel de procrastinación, mayor adicción a las redes sociales. Ramos-Galarza, Jadán-Guerrero et. al. (2017) en su estudio sobre la procrastinación, la adicción al internet y el desempeño, llegaron a la conclusión de que las variables presentan una relación significativa, cuando la procrastinación se eleva, se evidencia la adicción al internet repercutiendo en las calificaciones académicas. Por su parte, Artega et. al. (2022, citado en Tirado y Rivera, 2023), obtuvo como resultado que no existe relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. Pero, por el contrario, Quiñones (2018, citado en Minaya, 2023), obtuvieron como resultado la existencia de relación directa entre procrastinación académica y adicción a las redes sociales. Asimismo, el estudio de Mendoza (2018) sobre el uso excesivo de

las redes sociales y el rendimiento académico, presentó una relación negativa débil, concluyendo que no “existe relación estadísticamente significativa entre el uso dedicado a las redes sociales y el rendimiento académico”. Núñez y Cisneros (2019), publicaron un estudio titulado “*Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios*”, con el propósito de determinar la relación existente entre los niveles de adicción a redes sociales y los niveles de procrastinación académica en universitarios. Los resultados muestran una correlación positiva y significativa, es decir que a mayor nivel de adicción a las redes sociales le corresponde un nivel mayor de procrastinación académica.

Finalmente, en Argentina, Furlán, Ferrero y Gallart (2014), buscaron como objetivo determinar la “*Relación entre ansiedad ante los exámenes, la procrastinación académica y los síntomas mentales*”, concluyeron que existe relación significativa entre las variables, es decir que la ansiedad ante los exámenes y la procrastinación académica son factores que influyen en los síntomas mentales. Por otro lado, Ferraro (2020), en su estudio denominado “*Adicción a redes sociales y procrastinación en jóvenes adultos de la ciudad autónoma de buenos aires*”, realizada con el propósito de describir la relación entre los niveles de adicción a redes sociales y la procrastinación, describieron una mayor puntuación de adicción en mujeres que en hombres, sin encontrarse diferencias respecto al sexo en cuanto a la procrastinación.

2. Rendimiento Académico Universitario

La etapa universitaria representa un periodo importante con diversas transformaciones y aprendizaje para cada estudiante. En ella confluyen diversos aspectos, como los personales, los sociales y los académicos. Dentro de este contexto, el rendimiento académico cobra un rol fundamental, ya que es un indicador del proceso de aprendizaje del alumno permitiendo evaluar el éxito y la eficacia del proceso formativo.

El rendimiento académico, ha sido abordado y estudiado ampliamente por diversas literaturas especializadas, ofreciendo una propia aproximación a la definición del término. Se puede decir que el rendimiento académico es un concepto multifacético. Para los estudiantes universitarios, la medición del rendimiento académico puede incluir diversas métricas, como calificaciones, puntuaciones en los exámenes, notas de finalización del semestre y participación en trabajos prácticos y en clase, trabajos de investigaciones y prácticas.

Tradicionalmente, se lo define como el “resultado del proceso de estudio, cuantificado mediante calificaciones en una escala estándar” (Figueroa, 2004). Refleja de esta forma el nivel de conocimiento de una persona en un valor numérico. Gimeno (1976, citado en Ferreyra, 2020), concluyó que el rendimiento es el “producto que reciben los estudiantes durante un curso a través de las calificaciones y que dicho producto se ve afectado por cualquier alteración que perjudique el bienestar del estudiante”, por ejemplo, las redes sociales y la procrastinación académica.

Por su parte, Pizarro (1985, citado en Hernández y Castro, 2014), lo conceptualiza como una “forma de medir las capacidades correspondientes o indicativas que manifiesta, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como resultado de un proceso de formación”, Así, el rendimiento académico se entiende como la capacidad del estudiante de responder a los estímulos educativos, con “la posibilidad de poder ser interpretado según objetivos o propósitos educativos preestablecido” (Hernández y Castro, 2014). Desde este punto de vista, se argumenta que el rendimiento “no es un fin en sí mismo, sino que es una medida del grado de aprendizaje alcanzado por el conjunto estudiantil, convirtiéndose en una tabla imaginaria de medida del aprendizaje”. (Hernández y Castro, 2014).

Si bien el rendimiento académico es frecuentemente cuantificado a través de calificaciones y resultados evaluativos, como la cantidad de aplazos, calificaciones numéricas en exámenes, el promedio general y la proporción de materias aprobadas, es fundamental reconocer que el concepto posee también una dimensión más amplia, es decir que su significado trasciende la mera acumulación de notas. Tal como sostiene Figueroa (2004), el rendimiento académico no es solo una medida de resultados, sino “el conjunto de transformaciones operadas en el educando por medio del proceso de enseñanza-aprendizaje”, manifestándose en el crecimiento y enriquecimiento de la personalidad en formación. Esta perspectiva sugiere que el rendimiento involucra no solo la evolución cognitiva, sino también aspectos conductuales y actitudinales del estudiante, evidenciados en la maduración de sus capacidades para resolver problemas, pensar críticamente, comunicarse y gestionar sus procesos de aprendizaje. De este modo, entender el rendimiento académico implica considerar cómo los estudiantes integran y utilizan la información, más allá de la simple memorización. En este sentido, el estudio de factores conductuales como la procrastinación académica adquiere una relevancia particular, ya que impactan directamente en las capacidades del estudiante y, consecuentemente, en sus resultados académicos. Por lo tanto, aunque este estudio

focaliza en indicadores cuantificable del rendimiento, no desconoce que estos pueden estar influido por variables conductuales y psicológicas que afectan directamente el desempeño general.

Ferreyra (2020), menciona la existencia de dos aspectos importantes al momento de definir el rendimiento académico. Es que se puede ver desde una manera dinámica y una manera estática. El primero hace referencia al “procedimiento de aprendizaje, relacionado con la habilidad y competencia del alumno” (Ferreyra, 2020). Mientras que la estática refiere al “resultado del aprendizaje obtenido por el estudiante y manifiesta un comportamiento de aprovechamiento” (Ferreyra, 2020).

Previamente hemos mencionado que el concepto de rendimiento académico es multifacético, es decir, no se puede medir ni explicar por una variable o un factor aislado, sino que es el resultado de la interacción de una variedad de elementos. Las investigaciones de Mendoza (2018) y Ferreyra (2020) concuerdan en la existencia de factores exógenos y factores endógenos que influyen en este concepto.

Los factores exógenos o externos hacen referencia a los elementos que influyen en la parte externa del rendimiento académico como “condiciones de estímulos que actúan sobre el organismo y determinan su comportamiento” (Mendoza, 2018). Algunos de estos factores pueden ser, por ejemplo, el ambiente familiar, escolar y social, ambiente geográfico, el clima, el maestro, la organización del aula, los compañeros, las propias características de la institución educativa, como las metodologías de enseñanza, el diseño de programas y grado de personalización y seguimiento. Por el contrario, los factores endógenos o internos son los aspectos fisiológicos y psicológicos, procesos internos o mediadores que condicionan al organismo para determinado comportamiento” (Mendoza, 2018), por ejemplo, las motivaciones, las expectativas, el nivel de pensamiento, estado de nutrición, edad, sexo, entre otros.

Cervini (2003), citado en Ferreyra (2020), menciona que “mientras más fuertes son los factores endógenos, el nivel del rendimiento será más alto” recalcando que los estudiantes “son responsables de su aprendizaje y de este dependerá su motivación”. Por otra parte, Martínez (2002), recalcó la importancia de que “los hábitos de estudio tienen mayor influencia que las aptitudes intelectuales”.

La literatura sugiere que el entorno universitario en sí mismo presenta desafíos únicos que pueden impactar el rendimiento académico. Los estudiantes deben aprender a gestionar su tiempo de manera efectiva, establecer prioridades y enfrentar la presión académica. En este contexto, diversas investigaciones han comenzado a explorar el

impacto de factores específicos en el rendimiento. Por ejemplo, Mendoza (2018), concluyó en su investigación sobre el uso excesivo de redes sociales y rendimiento académico en estudiantes de cuarto año de la carrera de psicología, la existencia de una relación inversa entre las redes sociales y el rendimiento, indicando que los estudiantes mientras más tiempo le dediquen las redes sociales, su rendimiento disminuye.

La literatura ya ha comenzado a estudiar y documentar cómo el abuso de las redes sociales se vincula con diversas consecuencias que afectan de manera directa a la vida universitaria, específicamente al rendimiento del estudiante. Arab y Diaz (2015), señalan en su investigación que el uso problemático de las redes sociales puede asociarse, no solo a un “bajo rendimiento académico”, sino que también a la aparición de “depresión, síndrome de déficit atencional con hiperactividad, insomnio, disminución de las horas de sueño, repitencia y hasta abandono escolar”. La pérdida de tiempo invertida en esas plataformas no solo disminuye el tiempo dedicado a las horas de estudio, sino que conduce a bajas calificaciones, hasta puede “acarrear un fracaso escolar”.

En su investigación titulada “relación entre tecno-procrastinación y rendimiento académico”, Ramón, Peinado y Rodríguez (2021), enfatizan la importancia de una adecuada “gestión del tiempo en la organización de tareas y los resultados académicos universitarios” en el contexto de la sociedad tecnológica actual. Destacan, además, “la relevancia del fenómeno de la procrastinación en el ámbito académico”, no solo como objeto de estudio de interés, sino por su repercusión en el desempeño de las tareas académicas.

Las investigaciones de Steel (2007) y Rozental y Carlbring (2014) concluyeron que el “rendimiento académico se ve afectado negativamente por la acción de procrastinar” (Ferreira, 2020).

3. Procrastinación Académica

Se estima que, entre los estudiantes de educación superior, “entre el 80% y 95% adoptan conductas dilatorias en algún momento de su proceso educativo, el 75% ya se considera procrastinador y el 50% aplaza con frecuencia actividades ligadas a sus cursos” (Steel, 2007 citado en Cassola-Rivero, 2022).

La procrastinación en su esencia más fundamental se refiere al acto de posponer o aplazar deliberadamente tareas y/o actividades que se perciben como importantes o necesarias, a pesar de tener la intención de realizarlas y de ser consciente de las posibles

consecuencias negativas. Klingsieck (2013), citado en Abad (2024), explica que “no existe una definición única y compartida para este término”, además lo define como el “retraso voluntario de una actividad necesaria a pesar de las consecuencias negativas”. Por su parte, Abad (2024), afirma, que, en el ámbito académico, la procrastinación cumple un rol fundamental en el rendimiento universitario, ya que “este mal hábito es una táctica de evitación al fracaso, incertidumbre hacia los estudios, apoyo insuficiente por parte del profesor”.

La *Real Academia Española* (s.f.) define la procrastinación como la “acción de aplazar o diferir” actividades impostergables debido a factores distractores. Por su parte, el *Online Etymology Dictionary* (s.f.), define al término como "aplazamiento para un futuro; posponer para otro día, dejar para mañana, retrasar”. Este término se compone de las palabras “*pro*, que significa ‘adelante y *crastinus* que significa ‘del mañana”. Además, el diccionario de inglés, *Oxford English Dictionary* , lo define como el “posponer una acción, especialmente sin una buena razón”.

La procrastinación no es simplemente “pereza o vagancia” (Steel, 2012), aunque muy fácilmente se los confunda. La procrastinación no es simplemente posponer algo, sino que es “posponerlo irracionalmente las cosas para más adelante sabiendo que esa dilación nos perjudica, es decir, que actuamos en contra de lo que nos conviene” (Steel, 2012).

A lo largo del tiempo, la procrastinación ha sido objeto de estudio desde diversas disciplinas, revelando su complejidad y multiplicidad de factores que lo sustentan. La literatura sobre procrastinación es amplia y ha sido enriquecida por diversas conceptualizaciones, entre las más destacadas figuran las siguientes.

Ferrari (1995, citado en Valencia 2017), refiere a la procrastinación como “la conducta de aplazar, diferir o posponer la realización o culminación de actividades por otras innecesarias o menos importantes”. Además, este mismo autor (en Bermuy y Carmen, 2021), refiere a que uno suele postergar actividades que no son de gran interés o que genera aburrimiento, causando malestar.

Relacionado con la teoría de aplazamiento por desinterés o aburrimiento, tenemos a Álvarez (20120), que afirma que los que procrastinar “prefieren gastar tiempo en otras actividades sociales que realizar deberes académicos”, esta teoría encuentra apoyo en el contexto actual, la presencia de la tecnología facilita que las personas se enfoquen en cosas insignificantes.

Busko (1998), la describe como la acción de “aplazar alguna actividad o la intención de realizarlas en el futuro” con el propósito de evitar la culpa inmediata asociada al no hacer la tarea. Esta definición sugiere que la procrastinación es un mecanismo de evitación de malestar emocional.

Por su parte, Steel (2012) define a la procrastinación como la acción de “alargar la realización de una tarea de manera intencional, puesto que produce daño o va en contra de la razón”. Él resalta la irracionalidad del comportamiento, ya que la persona sabe que posponer las tareas/actividades, le causará problemas, pero aun así lo hace. De esta forma, el autor conceptualiza la procrastinación como un efecto secundario, un fracaso de la autorregulación e impulsividad, donde las intenciones son superadas por las distracciones o gratificación inmediata. En otras palabras, la procrastinación se manifiesta como una mala gestión del tiempo, ya que el procrastinador suele sobreestimar el tiempo que le queda o subestimar el tiempo según sus propios recursos. Cassola-Rivero (2022), asocia la procrastinación con la ausencia de autorregulación en la “gestión del tiempo y una tendencia irracional a evitar la realización de tareas, haciéndolas a último momento”. Este autor, además, añade la importancia de diversos factores que se asocian a la conducta procrastinadora como, “la pereza, la desmotivación, la angustia, el temor, la ansiedad” (Cassola-Rivero, 2022).

Steel (2012), desarrolla la teoría de que el talón de Aquiles de la procrastinación es la impulsividad y no el perfeccionismo como se creía anteriormente. Niega esta primera teoría, ya que afirma que los perfeccionistas que procrastinan suelen buscar ayuda terapéutica porque “están motivados a buscar una solución a sus defectos porque es más probable que se sientan mal cuando posponen una tarea” (Steel, 2012. p. 18).

Negando esto, desarrolla que el núcleo de la procrastinación es la impulsividad. A los impulsivos les “resulta difícil mostrar autocontrol o diferir la satisfacción” (Steel, 2012). Por la ansiedad causada por la fecha de entrega van derecho a la procrastinación. El impulsivo trata de “liberarse temporalmente de una tarea que les provoca ansiedad sacándola de su conciencia” (Steel, 2012). A este rasgo se le suma, “una falta de confianza y optimismo en sus habilidades y capacidades” (Steel, 2012) generando que les resulte difícil afrontar un empeño exigente. “El procrastinador aprecia aún más “las recompensas que se materializan pronto que las que requieren una espera, aunque sean mayores” (Steel, 2012).

En el ámbito académico, la procrastinación adquiere gran relevancia, ya que impacta negativamente en el rendimiento académico universitario, la salud física y

mental. Garzón (2020, citado en Abad, 2024) ha llegado a considerar que la procrastinación académica es una táctica de evitación al fracaso por la incertidumbre ante los estudios y la percepción de falta de apoyo del docente. Steel (2007, en Bernuy y Carmen, 2021), afirma que la procrastinación académica se inicia en la secundaria y se manifiesta más claramente en la universidad, “puesto que evidencia demoras frecuentes para la presentación de sus trabajos”, ya que los perciben como estresantes o aburridos.

Gracias al aporte de Milgram (1991, citado en Valencia 2017), se considera a la procrastinación académica como un “fenómeno psicológico multidimensional compuesto por factores cognitivos, emocionales y conductuales”. Así, relacionada al rendimiento académico, Wolters (2003) define a la procrastinación académica como “un defecto en el desempeño de actividades que se caracterizan por postergar hasta el último minuto labores que necesitan ser terminadas”. Busko (1998, citado en Minaya, 2023), refiere que “la procrastinación académica es una conducta evasiva y de aplazamiento orientada a generar excusas a fin de lograr no realizar determinadas actividades académicas”. Curiosamente, algunos estudiantes creen trabajar mejor bajo presión (Rodríguez et.al. 2016, citado en Abad, 2024), una justificación que a menudo encubre el patrón conductual de procrastinación.

En la actualidad, la procrastinación académica representa un obstáculo significativo para el desarrollo normal de las actividades de los estudiantes, propiciando la acumulación de tareas y la priorización del ocio sobre las responsabilidades educativas (Fernández, 2013 en Espinoza e Ibañez, 2020). Es decir, que el aplazamiento de trabajos educativos es una secuencia de comportamiento repetitivo que se distingue por postergar de forma voluntaria la ejecución de las tareas. Espinoza e Ibañez (2020), afirman que este tipo de acciones está vinculado con depresión, déficit de autoconfianza, baja autoestima, déficit de autocontrol, comportamientos desorganizados, impulsividad disfuncional, ansiedad y perfeccionismo.

Entre las razones principales, las investigaciones para explicar la conducta procrastinadora han encontrado factores psicológicos y emocionales. García (2008), llegó a la conclusión que los estudiantes que procrastinan presentan tres factores causales: la ansiedad, una baja tolerancia a la frustración y la rebelión. La ansiedad se refiere a la “percepción de una amenaza a nuestra autoestima si emprendemos la tarea que rehusamos” (García, 2008), eludir la actividad ayuda a bajar los niveles y perder de vista la ansiedad y las consecuencias. Pero a largo plazo, se va fortaleciendo el hábito de postergar. La baja tolerancia a la frustración se refiere a la “supuesta incapacidad para

soportar la frustración, la incomodidad, el esfuerzo sostenido, el aburrimiento y los contratiempos” (García, 2008). Por último, la rebelión se relaciona con la “tendencia a expresar nuestra ira hacia otras personas, postergando tareas importantes, por decirnos qué hacer y cómo comportarnos” (García, 2008). Thakkar (2010, citado en Naturil et. al., 2018), agrega un factor causal más, “las nuevas tecnologías” que han generado grandes distractores. Además, Solomon y Rothblum (1984, citado en Espinoza e Ibañez, 2020), agregan a la lista de factores causales, el perfeccionismo, el ponerse metas irreales, la baja autoestima, el pensar que no podemos, la pereza y la aversión a las actividades en sí misma

En esta misma línea, en su investigación titulada “*Relación entre tecnoprocrastinación y rendimiento académico*”, Ramón, Peinado y Rodríguez (2021), enfatizan la importancia de una adecuada “gestión del tiempo en la organización de tareas y los resultados académicos universitarios” en el contexto de la sociedad tecnológica actual. Destacan, además, “la relevancia del fenómeno de la procrastinación en el ámbito académico”, no solo como objeto de estudio de interés, sino por su repercusión en el desempeño de las tareas académicas. Las investigaciones de Steel (2007) y Rozental y Carlbring (2014) concluyeron que el “rendimiento académico se ve afectado negativamente por la acción de procrastinar”(Ferreira, 2020).

Para obtener una comprensión más profunda sobre la procrastinación académica, diversos estudios han propuesto modelos teóricos que explican su complejidad:

Modelo Psicodinámico: Este enfoque fue uno de los primeros en intentar explicar el porqué de la postergación de actividades. Arraigado a las teorías freudianas, este enfoque vincula la procrastinación académica con la postergación de tareas que generan angustia. Freud (1996, citado en Bernuy y Carmen, 2021), sugirió que la postergación de actividades funciona como mecanismo de defensa ante la angustia generada por la realización de dicha actividad, la cual amenaza al ego del yo. Es decir, se perciben a las actividades como una amenaza y por ello “se decide aplazar la tarea”. Baker (1989, citado en Espinoza e Ibañez, 2020), profundiza en esta teoría y sugiere que el estudiante procrastinador “tiene la capacidad de realizar las actividades, pero las posterga por miedo a fracasar, lo que los lleva a procrastinar”. Este miedo, él, lo atribuye a experiencias de la infancia, a las expectativas elevadas por parte de los padres, “lo que experimenta en la infancia, resulta fundamental para el comportamiento futuro”.

Modelo Motivacional: Este enfoque está inspirado en las teorías de la motivación del logro, del éxito. McClelland (citado en Bernuy y Carmen, 2021), postula que la motivación de logro es una característica intrínseca a cada sujeto impulsando su comportamiento a buscar el éxito. Este modelo afirma que el éxito cambia el comportamiento de las personas. Sin embargo, se presentan dos fuerzas contrapuestas: el logro motivacional, la ilusión de alcanzar el éxito y la motivación para postergar una actividad, por miedo al fracaso. Cuando esta segunda fuerza, el temor al fracaso, supera el deseo del éxito, las personas “tienden a elegir actividades que les asegure el éxito dejando de lado actividades que puedan presagiar un fracaso” (Bernuy y Carmen, 2021). Si, por el contrario, el individuo “cambia conductas para alcanzar el éxito, logrado el objetivo, la conducta se convierte en un rasgo estable” (Espinoza e Ibañez, 2020).

Modelo Conductual: Basado en los principios del conductismo de Skinner. Este enfoque propone que la conducta se desarrolla y se mantiene gracias a los reforzadores. Si las consecuencias de una conducta son agradables (reforzador positivo), la probabilidad de que la conducta se repita y se mantenga en el tiempo aumenta; pero si, por el contrario, las consecuencias son desagradables (castigo), la probabilidad disminuye o se extingue la conducta. Basada en esta teoría, la conducta de un procrastinador se va formando cuando “al realizar una tarea específica recibe recompensa a corto plazo, dejando de lado las actividades que implican logros aún mayores, pero a largo plazo” (Bernuy y Carmen, 2021). Desde esta perspectiva, los procrastinadores se forman a buscar recompensas inmediatas, como el ocio o el entretenimiento, dejando de lado tareas ya que no anticipan “las verdaderas ganancias de los que significa cumplir una actividad” (Espinoza e Ibañez, 2020). Kotler (2016) propone, basándose en esta teoría, que él la procrastinación es el reflejo de lo que siente el cerebro como necesidad de obtener beneficios inmediatos. Se puede decir entonces, que la procrastinación actúa como un reforzador perpetuando el ciclo de la procrastinación.

Modelo Cognitivo: Wolters (2003, citado en Bernuy y Carmen, 2021) indica que este enfoque se manifiesta cuando la persona presenta pensamientos de incapacidad, autocrítica excesiva o temor al rechazo social por no poder lograr la tarea. Ante esto, el procrastinador aplaza las tareas comprometiéndose a realizarlas a futuro, sin embargo, los pensamientos negativos sobre su propia incapacidad persisten. Desde esta perspectiva, no se considera la procrastinación solamente como un problema en la gestión del tiempo, sino como un resultado por patrones de pensamientos disfuncionales, como el perfeccionismo, ansiedad y miedo a la evaluación negativa. Salazar (2022) apoya esta

teoría, sugiere que las personas procrastinadoras presentan estructuras desadaptativas en su pensamiento conllevando una “implicancia negativa de imposibilidad y temor al rechazo social al momento de realizar la tarea”. Además, Wolters (2003), agrega que los sujetos presentan un “pensamiento obsesivo cuando no cumplen sus metas propuestas y manifiestan un mal desarrollo de sus actividades” (Wolters, 2003). Este modelo, subraya cómo los patrones de pensamiento desadaptativos, como la autocrítica excesiva o el temor a la evaluación negativa, perpetúan la dilación. A menudo, no es la falta de capacidad lo que frena al estudiante, sino la creencia arraigada de que no es suficiente o de que la tarea es demasiado para uno. En un entorno como el universitario, el cual es más exigente y competitivo, es comprensible que los estudiantes se sientan abrumados y que la procrastinación se convierta en una vía de escape.

La procrastinación no es un evento aislado, sino que a menudo sigue un patrón cíclico que se retroalimenta. Cuando el individuo se encuentra inmerso en el patrón de la procrastinación, su vida puede caracterizarse por la inestabilidad emocional, intenciones que no van a acorde de las acciones, frustración, perder la noción del tiempo. Guzmán (2013), en su investigación nombrada *Procrastinación: una mirada clínica*, describe un ciclo de siete pasos que ilustran la dinámica del actuar de un procrastinador:

1. **“Esta vez empezaré con tiempo”.** Inicialmente la persona cuenta con tiempo para la realización de la tarea y por ende se promete a sí mismo comenzará con tiempo y de manera organizada. Sin embargo, pospone la tarea para más adelante por esta misma creencia, tiene tiempo suficiente (Guzmán, 2013).

2. **“Tengo que empezar pronto”.** Al darse cuenta del tiempo transcurrido y el límite de la fecha se aproxima, la persona comienza a sentir ansiedad y preocupación. Fortalece la intención de realizar la actividad, pero al percibir que aún le queda tiempo, la pospone (Guzmán, 2013).

3. **“Qué pasa si no empiezo?”.** En este punto, la persona evalúa la situación y se lamenta por no haber empezado antes. No solo aumenta la ansiedad, sino que también las cogniciones negativas, en este punto el pensamiento catastrófico se hace presente, “visionando un futuro como un absoluto fracaso”. Empieza la rumiación de pensamiento como ‘debería haber empezado antes’, ‘no puedo disfrutar nada’, ‘espero que nadie se entere’ (Guzmán, 2013).

4. **“Todavía tengo tiempo”**. A pesar de la ansiedad, el procrastinador busca una respuesta positiva o posible justificación a su conducta. Alberga la expectativa irracional, casi mágica, de que aún tiene tiempo (Guzmán, 2013).

5. **“A mí me sucede algo”**. La persona internaliza que tiene un problema con la procrastinación. Pueden aparecer sentimientos de culpa o vergüenza (Guzmán, 2013).

6. **“La decisión final: hacer o no hacer”**. La persona se enfrenta a una decisión. Lleva un último esfuerzo o abandona la idea por completo. Pensamientos como ‘para que, si ya es tarde’ o ‘aún puedo hacerlo’, son recurrentes (Guzmán, 2013).

7. **“Nunca volveré a procrastinar”**. Se la considera como la fase post-tarea. Se haya o no completado la tarea, la persona siente un gran alivio y agotamiento (Guzmán, 2013).

Como hemos mencionado reiteradas veces, la procrastinación se define como la “acción de retrasar de forma voluntaria e innecesaria la realización de tareas, trayendo como consecuencia el malestar subjetivo” (Domínguez et. al., 2023). Es decir, se manifiesta como consecuencia de una mala gestión del tiempo postergando las tareas para más adelante de manera voluntaria. Guillén e Hidalgo (2022) y Domínguez et. al. (2022) coinciden que el constructor de procrastinación académica se compone de dos dimensiones: la autorregulación académica y la postergación de actividades. Se entiende a la autorregulación como el “proceso activo autodirigido donde el estudiante es capaz de establecer objetivos, supervisar su aprendizaje, tener control de la motivación, comportamiento y cognición” (Guillen e Hidalgo, 2022), es decir la persona enfoca su conducta orientada a las metas y planificación de acciones. Por otro lado, la postergación de tareas es la “tendencia a postergar a menudo o siempre las actividades a realizar produciendo ansiedad, baja autoeficacia y estrés” (Guillen e Hidalgo, 2022). Domínguez et. al. (2023), sugiere que esta segunda dimensión “presenta las acciones que realiza la persona para demorar la ejecución de las tareas”.

Knaus (1997, citado en Espinoza e Ibañez, 2020), describe ciertas características que comparten las personas procrastinadoras: la necesidad de sentirse querido, el perfeccionismo y miedo al fracaso, la rabia e impaciencia, y la ansiedad y catástrofe. La primera característica, la necesidad de sentirse querido, refiere que algunos procrastinadores buscan la aprobación social, “se hace lo que la gente impone, postergando sus propias actividades”. Luego el perfeccionismo y miedo al fracaso, es una

de las características más paradójicas y comunes. Los individuos se trazan “metas inalcanzables o irreales, quiere realizar de manera perfecta”, y ante el miedo de no llegar al estándar y evitar la frustración, postergan las tareas. La rabia e impaciencia, se manifiesta cuando el individuo se siente abrumado por la magnitud de actividades que tiene que presentar, generando una fase de estrés y poca tolerancia, lo que dificulta la concentración y realización de las actividades. Por último, la ansiedad y catástrofe. La ansiedad ante la multitud de deberes pendientes, la presión y el temor, lleva a que la persona tome malas decisiones y posponga los trabajos de forma más rápida.

La procrastinación académica es mucho más que un simple “mal hábito” o un problema de gestión del tiempo, se la llega a considerar como una manifestación compleja de desafíos psicológicos y emocionales que merecen una profunda investigación. La literatura nos ofrece una rica comprensión sobre el núcleo en que radica, comportamientos de afrontamiento disfuncionales ante la ansiedad, el miedo al fracaso, el perfeccionismo, la falta de motivación y la impulsividad.

La cercanía de la tentación, el “internet y las redes sociales es uno de los determinantes más letales de la procrastinación” . Esto se debe a que, si bien los estudiantes realizan actividades académicas y entregan trabajos de manera virtual, la cercanía constante de las redes sociales actúa como una “trampa para el comportamiento que hacen que a todos nos cueste más trabajar” (Steel, 2012. p. 60).

4. Redes Sociales

La aparición y expansión de las redes sociales en la última década ha transformado radicalmente la forma en que los individuos interactúan se comunica y acceden a la información. Parra et. al. (2016) y García et. al. (2008), citados en Ramos-Galarza, Jadán-Guerrero et. al. (2017), describen que actualmente existe un uso y abuso al internet por parte de los universitarios, ya que, en este mismo contexto, utilizan las plataformas virtuales de aprendizaje, donde deben subir actividades, buscar información, etc. y sin embargo, se encuentran otras páginas o aplicaciones donde el estudiante desperdicia su tiempo. Estas aplicaciones, las redes sociales, se vuelven de esta manera, en estímulos que aumentan el comportamiento procrastinador.

Estas plataformas digitales se han convertido en un componente intrínseco en la vida de las personas, se insertan a tal punto que a veces el cerebro adopta estos dispositivos como parte del cuerpo, “cuando no los tienen a mano, hay personas que

sienten algo parecido al síndrome del miembro fantasma” (Steel, 2012, p. 77). La Universidad de Navarra (2012), proporciona una explicación interesante sobre la propensión de los universitarios a posponer actividades académicas debido al uso de internet y redes sociales. Ha sugerido que al recibir un me gusta, comentarios o notificaciones de dichas plataformas, el cerebro segrega dopamina. Este neurotransmisor está asociado a los circuitos de recompensa y estado emocional positivos. Por lo tanto, “los estudiantes con conductas procrastinadoras excesivas prefieren realizar acciones que le causan excitación (gratificación inmediata) aumentando el riesgo de existir una adicción a las redes” (Universidad de Navarra, 2012).

Desde una perspectiva técnica, Contreras (2017), describe las redes sociales como plataformas en línea que agilizan la interacción de información entre usuarios por medio de mensajes, blogs, llamadas, publicaciones, entre otras. La popularidad de las redes sociales radica en la interacción permanente y gratuita que ofrecen, una sencillez de uso y rapidez en la comunicación.

La evolución de las redes sociales ha sido exponencial. Plataformas como Facebook, X (Twitter), YouTube, Instagram y WhatsApp se destacan como las más populares y utilizadas a nivel mundial (Santilla et.al. , s.f.). La era digital ha abierto un mundo de posibilidades, tanto para el aprendizaje como para la interacción social. Sin embargo, también ha generado situaciones problemáticas afectando a la vida de los usuarios tanto en lo personal como profesional. Estos espacios digitales, los videojuegos y las redes sociales, son los que más adicción generan (Marín et. al., 2015, citado en Bermuy y Carmen, 2021).

En este escenario de hiperconectividad, Argentina no es una excepción. Los datos sobre el uso de redes sociales en el país reflejan una adopción masiva y un comportamiento de un usuario que impacta en diversos aspectos de la vida cotidiana, incluyendo a la académica. A principios del 2025, “Argentina contaba con 64,7 millones de conexiones móviles activas, equivalente al 141% de la población total” (Kemp, 2025).

Según los informes más recientes sobre el panorama digital, Kemp (2025), la penetración del país se mantiene consistentemente alta comparando con el año 2024, superando el 90% de la población total, con 32,2 millones de identidades de usuarios de redes sociales, equivalente al 70,3% de la población total. Kemp (2025), en *DataReportal*, muestra que, a comienzos del 2025, había 32,2 millones de usuarios activos en las redes sociales, indicando un aumento de 542 mil (+1,3%) entre 2024 y 2025. Las plataformas más utilizadas en Argentina, hasta el momento del análisis, son, WhatsApp (93%),

liderando como la aplicación de mensajería instantánea más popular, utilizada para la comunicación personal, grupal, académica y laboral. Le sigue de cerca Instagram (86,7%) y Facebook (82,3%), TikTok (58,4%) ha experimentado un crecimiento exponencial, especialmente entre los más jóvenes, ofreciendo un formato de video corto fomentando el consumo rápido y la gratificación inmediata, estas características la hacen relevante en el contexto de la procrastinación. Y X/Twitter con un 47,2% (UCA, 2025). Plataformas como YouTube y LinkedIn, también tienen su cuota de usuarios significativos. Según el reporte de Kemp (2025), para *DigitalReportal*, YouTube tenía 32,2 millones de usuarios, equivalente al 70,3% de la población total, aumentando +2,9% entre inicios de 2024 y principios de 2025. Facebook, con 29,1 millones, con un aumento de +1%, equivale al 63,5% de la población total. Luego Instagram contaba con 28,9 millones, aumentando un +3,8% entre enero 2024 y enero 2025, es decir aumentó en 1,05 millones. TikTok, tenía 24,4 millones de usuarios, aumentando en 3,12 millones, +14,7% entre los años 2024 y 2025.

La magnitud de estos números resalta la relevancia de estudiar el impacto de las redes sociales en el ámbito universitario. Kempo (2025), indica que el usuario promedio en Argentina dedica una media de más de tres horas diarias a las redes sociales. Esta cifra, posiciona a Argentina entre los países con un alto consumo digital a nivel regional y global. Los algoritmos están diseñados para maximizar la apreciación de los usuarios, aumentando considerablemente el tiempo en las pantallas. Y con una mala gestión del tiempo, puede competir directamente con el tiempo de estudio, la preparación de exámenes y la realización de trabajos académicos.

El concepto de adicción ha sido tradicionalmente asociado al consumo compulsivo de sustancias; sin embargo, en las últimas décadas, la psicología y la psiquiatría han expandido esta definición para incluir adicciones comportamentales o sin sustancia. Estas adicciones, se caracterizan por ser “comportamientos repetitivos en la cual generan placer, por ejemplo, el uso de las redes sociales, videojuegos, compras, juegos al azar, etc. (Rodríguez, 2020 citado en Pinto, 2021). El modelo biopsicosocial de Griffiths avala esta teoría, la cual implica que “toda adicción cuenta por componente biológicos, psicológicos y sociales” (Pinto, 2021), por lo tanto, incluye características como cambios de humor, recaídas, conflictos y sintomatología de abstinencia. García (2013, citado en Pinto, 2021), refiere que este modelo lo que busca es comprar individuos con consumo de sustancias, como drogas, alcohol, tabaco, con personas con adicción sin sustancia, como en este caso las redes sociales. Veliz (2021, citado en Pinto, 2021),

confirma que ambas adicciones, deben ser tratadas de igual manera en la terapia, ya que presentan sintomatología similar y las mismas secuelas.

La adicción, en un sentido amplio, se entiende como un aprendizaje con recompensa que se vuelve patológico y acaba arruinando el proyecto de vida de la persona. Echeburúa (2010, citado en Bustamante y Chávez, 2023), sostiene que definir a la adicción de redes sociales es una tarea difícil, ya que no aparece en la clasificación psiquiátrica. Además, sostiene que más se habla de adicción a las redes que el uso que le dan, lo cual se caracteriza por el “uso excesivo de las redes sociales, obsesión por las mismas y por no poder controlar el uso de estas” (Echeburúa, 2010, citado en Bustamante y Chávez, 2023). En esta misma línea, Ecurra y Salas (2014, citado en Bustamante y Chávez, 2023), la definen como aquellos “patrones desadaptativos que llevan a la persona a generar cambios en el estado de ánimo, uso excesivo de las redes sociales y desarrollar conductas de intolerancia. Estos mismos autores en Espinoza e Ibañez (2020), la describen como una conducta repetitiva que ocasiona un deterioro clínicamente significativo.

No obstante, es crucial establecer una clara y explícita distinción entre la “adicción a las redes sociales” como un diagnóstico clínico formal y el “uso problemático de las redes sociales”. A la fecha, la adicción a las redes sociales no cuenta con un consenso diagnóstico universalmente establecido en los manuales psiquiátricos principales, como el DSM-5 o la CIE-11. Esto se debe a la complejidad de diferenciar entre uso problemático y un patrón de uso con criterios de dependencia crónica severa. Por estos motivos y para evitar el sobrediagnóstico, se optó por el término “uso problemático de las redes sociales”. Además de esta orientación se logra dar foco a las consecuencias, en el cómo estos patrones impactan en la procrastinación académica y en el rendimiento académico.

El uso problemático de las redes sociales refiere a patrones comportamentales de consumo disfuncional de las redes sociales. Ecurra y Salas (2014, citado en Bustamante y Chávez, 2023), considera el uso excesivo de las redes sociales cuando “las horas empleadas en ellas afectan el desarrollo normal de la vida cotidiana”.

Según Ecurra y Salas (2014, citado en Bustamante y Chávez, 2023) y Echeburúa y de Corral (2010, citado en Guillén, 2022), el uso excesivo de las redes sociales se caracterizan por una preocupación excesiva y pensamiento recurrente sobre las redes, incluso cuando no se está conectado; la necesidad de aumentar el tiempo de uso para obtener el mismo nivel de satisfacción (fenómeno de tolerancia); experimentación de

síntomas de abstinencia al no poder acceder presentando malestar, irritabilidad, ansiedad y nerviosismo; pérdida de control sobre la cantidad de tiempo y frecuencia de uso; deseo de reducir el uso de las redes sociales; evasión de responsabilidades y descuido de otras actividades y su uso continuo a pesar de ser consciente de las consecuencias que ocasionan. Además, por la privación de sueño, sensación de euforia cuando se utilizan.

Núñez y Cisneros (2019), refieren al uso excesivo como la dificultad de controlar el uso de las redes sociales, desencadenando problemas académicos como un bajo rendimiento, predisposición a aislarse y desconectarse de la realidad, presentar síntomas depresivos, inestabilidad emocional, irritabilidad y baja tolerancia a la frustración. (Cruzado et. al., 2006) adiciona, déficit en el manejo del tiempo, distracción y la procrastinación.

El impacto de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios es bifronte, es decir, presenta tanto beneficios como perjuicios.

Un uso moderado y consciente de las redes sociales puede ser beneficioso. Morales (2011, citado en Santalla et. al., 2019), indica que estas plataformas pueden usarse eficazmente para tareas, trabajo y diversas actividades académicas colaborativas, ya que facilitan la comunicación e intercambio. Además, (Muñoz et. al., 2023), aportan que las redes sociales pueden aumentar la red social de apoyo, de las relaciones interpersonales y fomentar la pertenencia a grupos sociales.

A pesar de sus ventajas, el uso desmedido y no regulado de las redes sociales, conlleva una serie de riesgos y efectos negativos.

- **Impacto en el rendimiento académico:** mencionado anteriormente, el uso problemático de las redes sociales ha sido asociado con la disminución del rendimiento académico. Arab y Diaz (2015), vinculan el uso problemático con diversas consecuencias en el ámbito académico, tales como, calificaciones deficientes, disminución del rendimiento, falta de concentración, repitencia e incluso abandono escolar, debido a la pérdida de tiempo en las redes sociales.
- **Impacto en la salud mental y bienestar:** se ha observado efectos perjudiciales en la salud mental, asociado al uso problemático de las redes sociales, como una asociación con síntomas depresivos, ansiedad, síndrome de déficit atencional con hiperactividad (TDAH), insomnio, reducción significativa de las horas de sueño (Arab y Diaz, 2015).

- **Comportamientos de riesgo y conductas problema:** en adolescentes y estudiantes universitarios, el uso problemático de las redes sociales puede llevar a desarrollar hábitos peligrosos, un aumento de agresividad, desobediencia, falta de concentración (Jasso-Medrano et. al., 2017, citado en Muñoz et. al., 2023). Se lo vincula además con el “consumo nocivo del alcohol, estrés, trastornos del sueño y la posible aparición de trastornos alimenticios” (Aznar-Díaz et. al., 2020).
- **Riesgos en la esfera digital:** en este entorno de las redes sociales, se expone a los usuarios a prácticas perjudiciales, como el falseamiento de identidad, el anonimato facilitando el acoso, el *grooming*, el *sexting* y la ciberadicción propiamente dicha (Ortega-Barón et. al., 2021, citado en Muñoz et. al., 2023).
- **Fear of missing out (FoMO):** este fenómeno se da por la ansiedad causada a sentirse excluido o perderse experiencias gratificantes que otros viven.

La literatura ya ha comenzado a estudiar y documentar cómo el abuso de las redes sociales se vincula con diversas consecuencias que afectan de manera directa a la vida universitaria, específicamente al rendimiento del estudiante. Arab y Diaz (2015), señalan en su investigación que el uso problemático de las redes sociales puede asociarse, no solo a un “bajo rendimiento académico”, sino que también a la aparición de “depresión, síndrome de déficit atencional con hiperactividad, insomnio, disminución de las horas de sueño, repitencia y hasta abandono escolar”. La pérdida de tiempo invertida en esas plataformas no solo disminuye el tiempo dedicado a las horas de estudio, sino que conduce a bajas calificaciones, hasta puede “acarrear un fracaso escolar”.

En este contexto específico, el rendimiento académico, el uso problemático de las redes y la procrastinación académica, han sido objeto de estudio y de debate y aún los resultados no han sido concluyentes entre la mayoría de las investigaciones. Klimenko y Herrera (2022), en su investigación titulada Uso de Tik tok, procrastinación académica y gestión del tiempo, concluyó en una correlación baja y positiva entre el uso de TikTok y casi todas las áreas de procrastinación. Por su parte, Matalinares Calvet (2017), reveló la relación directa y positiva entre procrastinación y adicción a las redes sociales, es decir, a mayor nivel de procrastinación mayor adicción a las redes sociales. Romero, Martínez et. al. (2021), obtuvo que la adicción a las redes sociales afecta de manera significativa a estados depresivos, a la ansiedad, al estrés y al autocontrol.

Klimenko y Herrera (2022), en su revisión, evidenció que en Argentina son pocos los estudios sobre la procrastinación académica en nichos universitarios. Las redes

sociales son una herramienta de doble filo. Su potencial para la conexión y el aprendizaje es innegable pero su uso descontrolado, caracterizado por la obsesión, la falta de control y el consumo desmedido, puede derivar en una adicción repercutiendo en la salud mental, el bienestar y el rendimiento académico.

5. Integración de las variables del estudio

Ser estudiante universitario hoy en día conlleva una serie de retos y desafíos que el joven debe afrontar desde que inicia hasta que finaliza su paso por la universidad. Uno de los desafíos que afrontan los estudiantes se relaciona con la procrastinación académica (Chan, 2011). Este fenómeno se ve exacerbado por el uso problemático de las redes sociales, sitios que abundan hoy en día, lo cual ejerce un impacto negativo directo sobre el rendimiento académico (Mendoza et. al., 2018).

La vida universitaria, explorada en la sección 1.1, es un periodo de alta exigencia, autonomía y múltiples desafíos para el estudiante. El rendimiento académico emerge como el principal indicador del éxito formativo, de la eficaz gestión del tiempo y adaptación al entorno, influenciado por diversos factores intrínsecos y extrínsecos. Sin embargo, la irrupción de las tecnologías digitales, particularmente las redes sociales, han introducido una variable de gran peso que redefine el panorama de aprendizaje y comportamiento estudiantil.

Visto en el apartado 1.3, las redes sociales se han transformado en herramientas de comunicación y entretenimiento, con una masiva penetración en la vida, especialmente, de los jóvenes. Su uso excesivo y problemático ha generado patrones de comportamiento semejante a los de una adicción. Caracterizada por la obsesión, la falta de autocontrol y el consumo desmedido (Escurrea y Salas, 2014). El uso problemático de las redes sociales se define no meramente como un empleo intenso o frecuente de estas plataformas, sino como un patrón comportamental desadaptativo y compulsivo, conduciendo a la pérdida de control, interferencia en otras áreas vitales y la aparición de consecuencias negativas pese el conocimiento de estas (Escurreas y Salas, 2014). Esta distracción crónica se convierte en un competidor directo y potente de la actividad académica, que exige disciplina y recompensa a largo plazo.

Esta dinámica de distracción y búsqueda de gratificación inmediata ofrecida por las redes sociales, sientan las bases para el desarrollo de la procrastinación académica. Conceptualizada como la postergación irracional y voluntaria de las tareas importantes a

pesar de conocer las consecuencias negativas que ello implica (Steel, 2012). Ante la percepción de las tareas académicas como abrumadoras, de bajo interés o frente a la ansiedad generada, las redes ofrecen una vía de escape inmediata y placentera (Ferrari, 1991).

La conexión, entre el uso problemático de las redes sociales y la procrastinación académica, tienen un impacto perjudicial en el rendimiento académico. Es un área de creciente interés en la investigación educativa y psicología. Múltiples estudios han comenzado a delinear la forma en que las redes sociales actúan como catalizadores para la procrastinación, teniendo un impacto negativo en el rendimiento académico. Numerosas investigaciones han documentado la relación entre dichas variables. Condori y Mamani (2016), encontraron que los estudiantes con altos niveles de procrastinación tienden a dedicar más tiempo a las redes sociales. Parra et. al. (2016) y García et. al. (2008), citados en Ramos-Galarza, Jadán-Guerrero et. al. (2017), ha descrito como el uso y abuso de las redes sociales por parte de los estudiantes universitarios se ha convertido en una preocupación ya que la cercanía de ellas las convierte estímulos que aumentan el comportamiento procrastinador. Además, la literatura sugiere que las redes sociales, al ofrecer una fuente de distracción y gratificación inmediata, hace que los estudiantes desvíen su atención de las tareas y actividad académica (Bustamante y Chávez, 2023). Cuando ya el estudiante pasa de un uso moderado a un uso problemático de las redes sociales, es decir se torna problemático, se caracteriza por una dependencia psicológica, uso excesivo interfieren en las actividades diarias y síntomas de abstinencia.

El impacto final de esta interacción se observa en el rendimiento académico. Cuando la procrastinación se convierte en un patrón crónico, alimentada por el uso problemático de las redes sociales, las consecuencias se reflejan directamente en el rendimiento, bajas calificaciones, entregas atrasadas, preparación insuficiente para los exámenes. Arab y Diaz (2015), lo afirman: el uso problemático de las redes sociales se ha vinculado con la disminución del rendimiento académico, la repitencia e incluso el abandono. Estos fenómenos revelan un ciclo pernicioso. El uso problemático de las redes sociales fomenta la procrastinación al proveer distracciones y gratificación inmediata, lo que a su vez mina el rendimiento académico al impedir y disminuir la dedicación necesaria a actividades académicas.

Comprender la naturaleza y la fuerza de estas relaciones es esencial para desarrollar intervenciones efectivas promoviendo hábitos de estudio saludables y un uso consciente de las tecnologías en el ámbito universitario.

CAPÍTULO II: OBJETIVOS E HIPÓTESIS

2.1. Objetivos

2.1.1 Objetivo General

Analizar si existe relación entre el uso problemático de las redes sociales, la procrastinación académica y el rendimiento académico en estudiantes universitarios”.

2.1.2. Objetivos Específicos

1) Describir la procrastinación académica, el uso problemático de las redes sociales y el rendimiento académico en estudiantes universitarios.

2) Comparar si existen diferencias significativas en la procrastinación académica, el uso problemático de las redes sociales y el rendimiento académico en estudiantes universitarios.

3) Evaluar si existe relación entre el uso problemático de redes sociales, la procrastinación y el rendimiento académico en estudiantes universitarios.

4) Analizar si la procrastinación académica, el uso problemático de redes sociales, la edad, la proporción de materias rendidas sobre cursadas, la cantidad de aplazos y el tiempo de uso de redes predicen el rendimiento académico en estudiantes universitarios de psicología.

2.2. Hipótesis

H1: A mayor grado de uso problemático de las redes sociales tenga el estudiante, mayor nivel de procrastinación académica y postergación de tareas tendrá.

H2: A mayor grado de uso problemático de las redes sociales y de procrastinación académica que tenga el estudiante, menor será su rendimiento académico.

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 Diseño

La investigación se llevó a cabo desde un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental, transversal, ya que se recogieron los datos en un momento único a cada curso. Y con un alcance descriptivo correlacional, ya que buscó la relación de las variables Procrastinación, Redes Sociales y Rendimiento Académico por medio de valores numéricos y su correspondiente análisis (Hernández-Sampieri y Mendoza-Torres, 2018).

3.2. Participantes

Se trabajó con una muestra no probabilística intencional dirigida (Hernández-Sampieri y Mendoza-Torres, 2018), de 150 sujetos adultos de ambos sexos, estudiantes universitarios de la licenciatura en psicología de la Universidad Católica Argentina; los cuales fueron agrupados en función del año de cursado en que se encontraban al momento de la recolección de datos. Cada uno de los grupos estuvo compuesto por un total de 30 sujetos.

Se consideraron como criterios de inclusión que los participantes fueran estudiantes universitarios de la licenciatura en psicología de la Universidad Católica Argentina sede Mendoza, que hubiesen rendido al menos una materia tanto a lo largo de su carrera académica como así también durante el último llamado de mesas de examen y que utilicen actualmente las redes sociales. Asimismo, se consideraron como criterios de exclusión el haber participado previamente de alguna investigación relacionada con algunas variables para evitar el reconocimiento de alguna de las técnicas implementadas, y el haber cursado libre durante el último año académico.

Con todo ello, la muestra final ($n = 150$) tuvo las siguientes características sociodemográficas: la edad media fue de 22,91 años ($\pm 6,17$), mayormente mujeres (80,67%), cuya ocupación principal era de estudiantes (78,67%). Respecto a cada uno de los grupos, las edades medias fueron de 21,27 ($\pm 8,98$), 19,60 ($\pm 0,77$), 23,00 ($\pm 4,16$), 24,67 ($\pm 6,27$) y 26,00 ($\pm 5,54$) para 1er, 2do, 3er, 4to y 5to año respectivamente. Al igual que para la muestra total, para todos los grupos la proporción de mujeres y la ocupación

principal de estudiantes fue mayor que la de hombres y la de estudiantes que actualmente estudien y trabajen. (Para observar con mayor detalle las características de la muestra, ver la Tabla 1).

Tabla 1. *Análisis descriptivo detallado de variables sociodemográficas*

		Mínimo	Máximo	Mediana	Media	DE	Test de Normalidad
Edad	1er Año (n=30)	18	54	19,00	21,27	8,98	0,00
	2do Año (n=30)	19	22	19,00	19,60	0,77	0,00
	3er Año (n=30)	20	39	21,50	23,00	4,16	0,00
	4to Año (n=30)	21	46	22,00	24,67	6,27	0,00
	5to Año (n=30)	22	40	23,00	26,00	5,54	0,00
	Total (n=150)	18	54	21,00	22,91	6,17	0,00

		f	%
Sexo	1er Año (n=30)	Femenino	25 83,33%
		Masculino	5 16,67%
	2do Año (n=30)	Femenino	26 86,67%
		Masculino	4 13,33%
	3er Año (n=30)	Femenino	22 73,33%
		Masculino	8 26,67%
	4to Año (n=30)	Femenino	26 86,67%
		Masculino	4 13,33%
	5to Año (n=30)	Femenino	22 73,33%
		Masculino	8 26,67%
Trabajo	Total (n=150)	Femenino	121 80,67%
		Masculino	29 19,33%
	1er Año (n=30)	Sí	3 10,00%
		No	27 90,00%
	2do Año (n=30)	Sí	4 13,33%
		No	26 86,67%
	3er Año (n=30)	Sí	6 20,00%
		No	24 80,00%
	4to Año (n=30)	Sí	8 26,67%
		No	22 73,33%
	5to Año (n=30)	Sí	11 36,67%
		No	19 63,33%
	Total (n=150)	Sí	32 21,33%
		No	118 78,67%

Por otra parte, respecto a las variables académicas, observamos que la proporción de materias rendidas sobre aquellas cursadas fue en promedio aproximadamente del 77% para la muestra total, siendo los alumnos de 5to año quienes presentaron los niveles más altos (90%). Respecto a los aplazos obtenidos en mesas de examen finales, al menos 102 alumnos (68%) de la muestra total manifestaron haber desaprobado alguna vez, siendo los estudiantes de 3er y 5to año quienes presentaron las puntuaciones más altas (25). En sintonía, al analizar el total de aplazos obtenidos a lo largo de la carrera, el promedio para la muestra total fue de 2,75 ($\pm 3,94$), siendo los alumnos de 5to año los que en promedio más aplazos han tenido 4,47 ($\pm 4,69$) (es conveniente interpretar este último dato a la luz

de la cantidad de materias cursadas y rendidas al momento de la evaluación). Por último, y respecto a la variable de rendimiento académico, encontramos por un lado en el análisis general de toda la carrera que en media el promedio académico de la muestra total fue de 7,27 ($\pm 1,26$), siendo los alumnos de 1er año quienes documentaron los promedios más altos ($7,78 \pm 1,37$). Por otro lado, en el análisis de las notas obtenidas en el último llamado de mesas de examen observamos que en media el promedio obtenido de notas para la muestra total fue de 7,56 ($\pm 1,76$), y que fueron también los alumnos de 1er año quienes documentaron los promedios de notas más altos ($7,93 \pm 1,18$). (Para observar con mayor detalle las características de la muestra, ver la Tabla 2).

Tabla 2. *Análisis descriptivo detallado de variables relacionadas con el rendimiento académico:*

		Mínimo	Máximo	Mediana	Media	DE	Test de Normalidad
Prop.Materias Rendidas/Cursadas	1er Año (n=30)	0,30	1,00	0,65	0,70	0,26	0,00
	2do Año (n=30)	0,43	0,91	0,71	0,69	0,14	0,05
	3er Año (n=30)	0,40	1,00	0,81	0,76	0,17	0,08
	4to Año (n=30)	0,54	1,00	0,85	0,82	0,13	0,06
	5to Año (n=30)	0,64	1,00	0,92	0,90	0,10	0,00
	Total (n=150)	0,30	1,00	0,81	0,77	0,19	0,00
Aplazos	1er Año (n=30)	0,00	6,00	0,00	0,67	1,27	0,00
	2do Año (n=30)	0,00	10,00	1,00	1,97	2,41	0,00
	3er Año (n=30)	0,00	12,00	2,00	2,80	2,77	0,00
	4to Año (n=30)	0,00	28,00	1,50	3,87	5,77	0,00
	5to Año (n=30)	0,00	21,00	4,00	4,47	4,69	0,00
	Total (n=150)	0,00	28,00	1,00	2,75	3,94	0,00
Promedio Nota Última Mesa Rendida	1er Año (n=30)	5,00	9,67	7,73	7,93	1,18	0,07
	2do Año (n=30)	3,00	9,00	7,80	7,45	1,35	0,00
	3er Año (n=30)	3,00	9,33	7,50	7,04	1,56	0,05
	4to Año (n=30)	2,00	10,00	7,90	7,60	2,18	0,00
	5to Año (n=30)	2,00	10,00	8,75	7,78	2,25	0,00
	Total (n=150)	2,00	10,00	8,00	7,56	1,76	0,00
Promedio Notas Carrera	1er Año (n=30)	3,89	9,80	7,78	7,78	1,37	0,11
	2do Año (n=30)	4,94	8,80	7,27	7,03	1,00	0,55
	3er Año (n=30)	2,00	8,83	7,03	6,94	1,29	0,00
	4to Año (n=30)	4,27	9,38	7,52	7,19	1,36	0,25
	5to Año (n=30)	5,36	9,66	7,42	7,43	1,12	0,52
	Total (n=150)	2,88	9,80	7,36	7,27	1,26	0,88
		f	%				
Prop. Aplazos (al menos 1)	1er Año (n=30)	11	36,67%				
	2do Año (n=30)	22	73,33%				
	3er Año (n=30)	25	83,33%				
	4to Año (n=30)	19	63,33%				
	5to Año (n=30)	25	83,33%				
	Total (n=150)	102	68,00%				

3.3. Instrumentos

3.3.1. Cuestionario Ad Hoc

Se utilizó un cuestionario ad hoc, con el fin de controlar los criterios de inclusión y exclusión fijados y recolectar información acerca de los siguientes datos sociodemográficos: edad, sexo, y situación laboral; como así también para los datos correspondientes a las variables relacionadas con el rendimiento académico: proporción de materias rendidas sobre cursadas, cantidad de aplazos obtenidos a lo largo de la carrera, promedio de notas obtenidos a lo largo de la carrera y en el último llamado de mesas de examen. Por último, también se incluyeron preguntas con respecto al uso de redes sociales que utiliza a diario y su frecuencia, así como el tiempo estimado de uso al día de las redes.

3.3.2. Adaptación Argentina de la Escala de procrastinación académica de Tuckman (ATPS) (Furlán et al, 2012)

Para medir la procrastinación académica se utilizó la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman (1991), en su versión adaptada y validada para población universitaria argentina por Furlán, Ferrero y Gallart (2012). Esta adaptación presenta adecuados niveles de confiabilidad ($\alpha = .86$) y validez de constructo, y ha sido ampliamente utilizada en estudios sobre comportamiento académico en el país.

Es una medida de autoinforme sobre la tendencia a perder el tiempo, postergar o dejar de hacer cosas que ya deberían estar hechas. El autor original define a la procrastinación académica como la ausencia de autorregulación, específicamente, como la tendencia de algunos estudiantes a dejar de lado o simplemente evitar una actividad que podría estar bajo su propio control.

La escala original está compuesta por 35 ítems, pero se tomarán los 15 ítems validados en el estudio de Furlan et al. (2012) ($\alpha = .85$). Cada enunciado se califica en una escala tipo Likert de 5 puntos, variando entre 1= “Nunca me ocurre” a 5 = “Siempre me ocurre”. Se considera que, a mayor puntaje, mayor procrastinación académica. El puntaje mínimo de procrastinación es de 15 puntos y el máximo, de 75, siendo la media estadística de 45,18 (DT=6,48; la publicación de la validación no presentó los promedios de la muestra) (Mustaca, Arroyo, y Franco, 2022).

El estudiante debe puntuar del 1 al 5 según su grado de acuerdo con cada una de las 15 afirmaciones. Para su corrección y obtención de los resultados, se suman los ítems

directos 1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 15 y los ítems inversos 5, 7, 11, y 14. Los valores pueden ir desde 15 hasta 75 puntos como el máximo posible.

3.3.3. Cuestionario Adicción a las Redes Sociales (Escurrea y Salas, 2014)

Es un cuestionario breve y autoadministrable de 24 ítems, y las opciones de respuesta están dadas a través de una escala Likert de 0 (Nunca) a 4 (Siempre).

El instrumento fue construido y validado en una población de estudiantes universitarios de la ciudad de Lima, Perú. Se aportaron evidencias de confiabilidad de consistencia interna, alcanzando coeficientes alfas elevados. Se hallaron los siguientes factores o dimensiones latentes: Obsesión por las redes sociales (alfa de Cronbach .91), Falta de control personal en el uso de las redes sociales (alfa de Cronbach .89) y Uso excesivo de las redes sociales (alfa de Cronbach .92).

Los ítems que componen las tres dimensiones son lo siguientes:

1. “Obsesión por las redes sociales”, indicando ansiedad y pensamientos recurrentes (ítems 2,3,5,6,7,13,15,19,22 y 23);
2. “Falta de control personal en el uso de redes sociales”, indicando descuido de las actividades y desesperación (ítems 4,11,12,14,20,24);
3. “Uso excesivo de las redes sociales” indicando exceso en el tiempo y falta de autocontrol (ítems 1,8,9,10,16,17,18,21).

* Es importante aclarar que, siguiendo un criterio similar al de Luque et al., (2019) no se trabajó el instrumento como un método de screening para la detección de “adicción” a las redes sociales. En su lugar se prefirió por el término uso problemático, y al análisis de las dimensiones que componen el test en preferencia del análisis de las puntuaciones totales.

3.3.4. Cuestionario para medir el Rendimiento Académico

Se tomará el promedio de notas de las materias rendidas en el último año con un mínimo de 5 materias, siendo este un criterio de exclusión/inclusión. Se desarrollaron diversas preguntas para obtener información sobre dicha variable:

- Año de cursado
- ¿Cursó libre este año?
- Cantidad de materias cursadas hasta el momento de aplicación del cuestionario

- Cantidad de materias rendidas hasta el momento
- Cantidad de aplazos
- Calificación de las materias rendidas en el último llamado presentado
- Promedio con aplazos incluidos

3.4. Procedimiento

La recolección de datos se realizó durante los meses de diciembre del año 2024, considerando que los alumnos ya habían rendido la última mesa de examen del año; por medio de la herramienta de cuestionarios de Google (Google Forms). El cuestionario estuvo conformado por 5 secciones, descritas a continuación.

En una primera sección, se explicitan los objetivos de la investigación, y se obtuvo el correspondiente consentimiento informado para continuar. Atendiendo a las consideraciones éticas necesarias en una investigación, se advirtió a los sujetos que su participación era de carácter voluntaria y anónima, pudiendo retirarse de la misma si así lo deseaban. Además, se brindó el contacto telefónico y e-mail de la alumna, por si, al momento de completar el formulario surgían dudas o inquietudes. A su vez, se les informó que no se guardaba ningún dato que pudiera identificarlos, y que la información que se recogía no se usaba para ningún otro propósito fuera de los fines del estudio (ver Anexo 1).

En la segunda sección se incluyó el cuestionario sociodemográfico ad hoc, destinado a controlar los criterios de inclusión y exclusión fijados (ver Anexo 2). Esta sección consta de preguntas para la recolección de datos personales, tales como sexo, edad, año de cursado. Además de preguntas que concierne a la variable del Rendimiento académico (véase Anexo 3).

En la tercera y cuarta sección se administraron el Cuestionario Adicción a las Redes Sociales respectivamente (ver Anexo 4) y la Escala de procrastinación académica de Tuckman (ATPS) (véase Anexo 5).

Finalmente, en la última sección, se brindó el agradecimiento por la participación a cada voluntario, y se dio la posibilidad de dejar un comentario o aclaración en caso de que así lo desearan.

Finalmente, una vez obtenido el número requerido de participantes, se descargó el documento en Microsoft Excel que se genera en la misma plataforma de Google Forms,

se realizó la selección y depuración en base a los criterios de inclusión y exclusión, para su posterior procesamiento con el software estadístico R Studio.

3.5. Análisis estadístico

Tras la recolección de datos se llevó a cabo el análisis de los mismos. Para ello se empleó el software R Studio.

Previo al análisis, se evaluó el patrón de valores perdidos para estimar si el mismo respondía a una distribución aleatoria, y de este modo evaluar el porcentaje de estos valores en cada variable en estudio.

Luego, en primera instancia, se realizó un análisis descriptivo de la muestra respecto a las variables sociodemográficas consideradas.

Posteriormente, para el análisis correspondiente al primer objetivo se obtuvieron estadísticos descriptivos de las variables de interés. Se calcularon estadísticas de tendencia central y dispersión.

Para el análisis correspondiente para el segundo, tercer y cuarto objetivo en primer lugar se evaluó la hipótesis de normalidad de las variables utilizando la prueba de Shapiro Wilk con un nivel de significancia de 0,05. En aquellos casos en que se encontró una distribución normal de las variables involucradas se utilizaron pruebas paramétricas: Anova para el segundo objetivo, y correlación χ^2 de Pearson para el tercer objetivo. En aquellos casos en que no se encontró una distribución normal de las variables involucradas se utilizaron pruebas no paramétricas: Prueba de Kruskal Wallis para el segundo objetivo y Prueba Rho de Spearman para el tercer objetivo. Asimismo, se efectuaron para el segundo objetivo los análisis post hoc correspondientes para evaluar las diferencias entre cada grupo de forma individual.

Por último, para el cuarto objetivo se realizaron dos modelos de regresión lineal múltiple; uno para la variable promedio académico histórico y otro para el promedio de notas obtenidas en la última mesa de examen. Los modelos se analizaron posteriormente mediante el criterio de información de Akaike (AIC) para definir el grado de significancia; y en ambos casos, se decidió, guiados por el principio de parsimonia, en documentar el modelo obtenido más simple posible, aun cuando significa resignar hasta 3 puntos de AIC del modelo final obtenido.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

Objetivo 1:

Describir la procrastinación académica, el uso problemático de redes sociales y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de psicología de la provincia de Mendoza.

En lo correspondiente al objetivo 1, se presentan en primer lugar, los resultados correspondientes al análisis descriptivo en las puntuaciones de la Escala de procrastinación académica de Tuckman (ATPS).

Tal como puede observarse en la tabla 3, los estudiantes de segundo año fueron los que obtuvieron promedios de procrastinación académica más altos ($45,73 \pm 11,46$). Por otro lado, si bien los rangos de puntuaciones por grupo fueron muy similares, las puntuaciones más bajas y altas se dieron en el grupo del último año de la carrera. Asimismo, es interesante recalcar que en comparación al promedio de la muestra total ($42,22 \pm 11,35$), los grupos de primer y último año denotaron puntuaciones medias más bajas, mientras que los tres cursos restantes tuvieron medias mayores.

Tabla 3. *Análisis descriptivo de las puntuaciones de procrastinación académica:*

	Mínimo	Máximo	Mediana	Media	DE	Test de Normalidad
1er Año (n=30)	21	60	39,00	39,87	10,31	0,67
2do Año (n=30)	23	61	48,00	45,73	11,46	0,04
3er Año (n=30)	18	63	41,50	41,23	12,40	0,58
4to Año (n=30)	19	62	45,00	43,83	10,07	0,57
5to Año (n=30)	16	67	41,00	40,43	11,99	0,76
Total (n=150)	16	67	43,00	42,22	11,35	0,11

Por último, para observar con mayor claridad las características de los comportamientos asociados con la variable, se calcularon estadísticos descriptivos para cada ítem por cada uno de los grupos y respecto de la muestra total. Para no extender en demasía este apartado se decidió colocar la tabla en el apartado de anexos (Ver anexo 7).

A continuación, respecto a la utilización de redes sociales podemos observar, por un lado, en la tabla 4 la proporción de individuos por grupo y para la muestra total que tenían cuenta activa en las siguientes redes sociales: Instagram, Facebook, Twitter, TikTok y WhatsApp. De los resultados expuestos se desprende que para la muestra total las redes sociales con más usuarios son WhatsApp (100% de los individuos), Instagram

(96%) y TikTok en menor medida (74%). Por su parte, Twitter (50%) y Facebook (26%) fueron las que menos usuarios activos representaron.

Tabla 4. *Análisis descriptivo de la proporción de individuos que poseen cuentas activas en las redes sociales Instagram, Facebook, Twitter, TikTok y WhatsApp:*

		f	%
Uso de Instagram	1er Año (n=30)	29	96,67%
	2do Año (n=30)	29	96,67%
	3er Año (n=30)	28	93,33%
	4to Año (n=30)	28	93,33%
	5to Año (n=30)	30	100,00%
	Total (n=150)	144	96,00%
Uso de Facebook	1er Año (n=30)	5	16,67%
	2do Año (n=30)	2	6,67%
	3er Año (n=30)	8	26,67%
	4to Año (n=30)	9	30,00%
	5to Año (n=30)	15	50,00%
	Total (n=150)	39	26,00%
Uso de Twitter	1er Año (n=30)	13	43,33%
	2do Año (n=30)	23	76,67%
	3er Año (n=30)	13	43,33%
	4to Año (n=30)	16	53,33%
	5to Año (n=30)	10	33,33%
	Total (n=150)	75	50,00%
Uso de Tik Tok	1er Año (n=30)	24	80,00%
	2do Año (n=30)	26	86,67%
	3er Año (n=30)	22	73,33%
	4to Año (n=30)	21	70,00%
	5to Año (n=30)	18	60,00%
	Total (n=150)	111	74,00%
Uso de WhatsApp	1er Año (n=30)	100	100,00%
	2do Año (n=30)	100	100,00%
	3er Año (n=30)	100	100,00%
	4to Año (n=30)	100	100,00%
	5to Año (n=30)	100	100,00%
	Total (n=150)	100	100,00%

Por otro lado, y en sintonía, se describen en la tabla 5 las frecuencias de uso documentadas por cada participante para cada una de las redes sociales. Es importante recalcar que la misma fue una medida subjetiva donde los individuos contestaban en una escala Likert de 5 puntos (0 = nada frecuente a 5 = muy frecuente) a la pregunta ¿Qué tanto utilizas las siguientes redes sociales? De los resultados obtenidos podemos observar también que los promedios de uso documentados más altos fueron para las redes sociales WhatsApp ($3,98 \pm 1,16$) e Instagram ($3,59 \pm 1,39$).

Tabla 5. *Análisis descriptivo de la frecuencia de uso auto documentada para las redes sociales Instagram, Facebook, Twitter, TikTok y WhatsApp:*

		Mínimo	Máximo	Mediana	Media	DE	Test de Normalidad
Frecuencia de Uso de Instagram	1er Año (n=30)	0	5	4,00	3,77	1,31	0,00
	2do Año (n=30)	0	5	4,00	3,90	1,35	0,00
	3er Año (n=30)	0	5	3,00	3,20	1,42	0,01
	4to Año (n=30)	0	5	4,00	3,50	1,68	0,00
	5to Año (n=30)	1	5	3,50	3,60	1,10	0,00
	Total (n=150)	0	5	4,00	3,59	1,39	0,00
Frecuencia de Uso de Facebook	1er Año (n=30)	0	4	0,00	0,33	0,88	0,00
	2do Año (n=30)	0	1	0,00	0,07	0,25	0,00
	3er Año (n=30)	0	3	0,00	0,43	0,86	0,00
	4to Año (n=30)	0	3	0,00	0,43	0,82	0,00
	5to Año (n=30)	0	4	0,50	0,73	0,98	0,00
	Total (n=150)	0	4	0,00	0,40	0,82	0,00
Frecuencia de Uso de Twitter	1er Año (n=30)	0	4	0,00	1,07	1,41	0,00
	2do Año (n=30)	0	5	2,50	2,33	1,83	0,00
	3er Año (n=30)	0	5	0,00	1,30	1,86	0,00
	4to Año (n=30)	0	5	1,00	1,57	1,81	0,00
	5to Año (n=30)	0	5	0,00	1,07	1,80	0,00
	Total (n=150)	0	5	0,50	1,47	1,79	0,00
Frecuencia de Uso de Tik Tok	1er Año (n=30)	0	5	4,50	3,50	2,01	0,00
	2do Año (n=30)	0	5	4,00	3,47	1,83	0,00
	3er Año (n=30)	0	5	3,00	2,73	2,05	0,00
	4to Año (n=30)	0	5	4,00	2,87	2,13	0,00
	5to Año (n=30)	0	5	1,50	1,73	1,80	0,00
	Total (n=150)	0	5	3,50	2,86	2,05	0,00
Frecuencia de Uso de WhatsApp	1er Año (n=30)	3	5	5,00	4,37	0,81	0,00
	2do Año (n=30)	1	5	4,50	3,90	1,35	0,00
	3er Año (n=30)	1	5	4,00	3,73	1,26	0,00
	4to Año (n=30)	2	5	4,00	3,97	1,03	0,00
	5to Año (n=30)	1	5	5,00	3,93	1,26	0,00
	Total (n=150)	1	5	4,00	3,98	1,16	0,00

Asimismo, en la tabla 6 pueden observarse las estadísticas descriptivas para la cantidad de tiempo (expresado en minutos) que los participantes afirmaron pasar por día en redes sociales. El promedio para la muestra total fue superior a las 3 horas de uso (213,77 minutos $\pm$ 105,95), siendo los grupos de 1er y 4to año quienes denotaron los promedios más elevados. Por otra parte, y en relación al rango de puntuaciones, las puntuaciones más bajas se dieron en el grupo de 4to año, mientras que las más altas también se dieron en este grupo y en el de 1ro.

Tabla 6. *Análisis descriptivo de la frecuencia de uso auto documentada respecto a los minutos de uso diario para las redes sociales:*

		Mínimo	Máximo	Mediana	Media	DE	Test de Normalidad
Tiempo en Redes Sociales (minutos)	1er Año (n=30)	75	450	180,00	222,83	97,81	0,04
	2do Año (n=30)	90	600	180,00	220,17	106,73	0,00
	3er Año (n=30)	60	480	180,00	201,00	89,14	0,03
	4to Año (n=30)	40	600	195,00	221,33	125,85	0,05
	5to Año (n=30)	60	420	180,00	203,50	111,69	0,04
	Total (n=150)	40	600	180,00	213,77	105,95	0,00

Por último, y respecto a las puntuaciones obtenidas en el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales, podemos observar en la tabla 7 que en promedio las puntuaciones más bajas las obtuvieron los alumnos de 3er y 5to año respectivamente; siendo el grupo de 2do año el que obtuvo las puntuaciones más altas. Asimismo, el grupo de segundo año obtuvo las mayores puntuaciones en las subescalas de uso excesivo de redes sociales y falta de control personal en el uso de redes sociales; mientras que fue el grupo de 4to año el que obtuvo las mayores puntuaciones en la escala de obsesión por las redes sociales. En contraposición, el grupo de tercer año fue el que obtuvo menores puntuaciones para las subescalas de obsesión y uso excesivo, y fue el grupo de 5to año para la escala de falta de control.

Tabla 7. *Análisis descriptivo de las puntuaciones de uso problemático de redes sociales:*

		Mínimo	Máximo	Mediana	Media	DE	Test de Normalidad
Total	1er Año (n=30)	4	72	36,50	36,00	14,39	0,68
	2do Año (n=30)	5	70	42,00	39,93	16,74	0,85
	3er Año (n=30)	7	78	28,50	31,57	14,26	0,07
	4to Año (n=30)	4	66	40,00	38,10	15,73	0,62
	5to Año (n=30)	1	75	33,50	34,37	16,07	0,90
	Total (n=150)	1	78	35,50	35,99	15,53	0,61
Obsesión	1er Año (n=30)	1	22	9,00	9,80	5,17	0,73
	2do Año (n=30)	2	23	10,00	10,73	6,16	0,07
	3er Año (n=30)	0	26	6,50	7,47	5,66	0,01
	4to Año (n=30)	0	26	11,00	11,00	6,44	0,24
	5to Año (n=30)	0	24	9,50	10,50	6,69	0,10
	Total (n=150)	0	26	9,00	9,90	6,10	0,00
Control	1er Año (n=30)	0	21	10,50	10,47	4,47	0,86
	2do Año (n=30)	0	21	12,50	12,13	5,43	0,32
	3er Año (n=30)	2	24	8,50	9,70	4,63	0,03
	4to Año (n=30)	1	19	12,00	10,83	4,37	0,28
	5to Año (n=30)	0	19	9,00	9,10	4,96	0,15
	Total (n=150)	0	24	10,50	10,44	4,84	0,22
Uso	1er Año (n=30)	3	29	15,00	15,73	5,73	0,89
	2do Año (n=30)	3	30	17,00	17,07	6,54	0,80
	3er Año (n=30)	2	28	14,50	14,40	5,24	0,81
	4to Año (n=30)	3	27	17,50	16,27	6,50	0,28
	5to Año (n=30)	0	32	14,00	14,77	6,40	0,69
	Total (n=150)	0	32	15,00	15,65	6,10	0,84

Por último, para observar con mayor claridad las características de los comportamientos asociados con la variable, se calcularon estadísticos descriptivos para cada ítem por cada uno de los grupos y respecto de la muestra total. Para no extender en demasía este apartado se decidió colocar la tabla en el apartado de anexos (Ver anexo 8).

Objetivo 2:

Comparar si existen diferencias significativas en la procrastinación académica, el uso problemático de redes sociales y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de psicología de la provincia de Mendoza según el año académico de cursado.

Respecto al segundo objetivo, en primer lugar, podemos observar en la tabla 8 que las únicas diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.05$) entre grupos se presentaron en las variables de proporción de materias rendidas sobre cursadas y la cantidad de aplazos.

Tabla 8. Comparación por grupo de las variables relacionadas al uso de redes sociales, el rendimiento académico y la procrastinación académica:

	Prueba Estadística	Df	P-valor
Prop. Materias Rendidas/Cursadas	H = 26,36	4	p = 0,00 ***
Aplazos	H = 26,39	4	p = 0,00 ***
Prom. Última Mesa	H = 8,99	4	p = 0,06
Prom.Carrera	H = 8,62	4	p = 0,07
Procastinación	H = 6,36	4	p = 0,17
Tiempo en RS	H = 1,04	4	p = 0,90
Obsesión	H = 7,39	4	p = 0,12
Control	H = 8,58	4	p = 0,07
Uso	F = 0,95	4	p = 0,44
ARS Total	F = 1,32	4	p = 0,26

Sin embargo, considerando que posiblemente la cantidad de grupos analizados en conjunto era demasiado amplia, se optó por realizar análisis post hoc de todas las variables, aún aquellas que a priori no resultaron significativas, para así poder obtener medidas más claras sobre la comparación individual de cada grupo entre sí. Estos resultados pueden observarse en la tabla 9, y de ellos se desprenden las siguientes conclusiones por variables:

- Proporción de materias rendidas sobre cursadas: se encontraron diferencias estadísticamente significativas a favor del grupo de 5to (mayor proporción) en relación con todos los demás; como así también a favor del grupo de 4to en relación con el grupo de 2do año.
- Aplazos: se encontraron diferencias estadísticamente significativas que favorecen al grupo de 1er año respecto a los demás (menor cantidad de aplazos), como así también al grupo de 2do año en relación con el de 5to.
- Procrastinación Académica: se encontraron diferencias estadísticamente significativas que favorecen (menor procrastinación) únicamente al grupo de 1er año respecto al grupo de 2do año.
- Promedio Última Mesa: se encontraron diferencias estadísticamente significativas que favorecen (mayor promedio) a los grupos de 1er y 5to año respecto al grupo de alumnos de 3er año.
- Promedio Carrera: se encontraron diferencias estadísticamente significativas que favorecen (mayor promedio) únicamente al grupo de 1er año respecto a los grupos de 2do y 3er año.
- Falta de control personal en el uso de redes sociales: se encontraron diferencias estadísticamente significativas que favorecen a los grupos de 3er y 5to año (menor falta de control) respecto al grupo de 2do año.
- Obsesión por las redes sociales: se encontraron diferencias estadísticamente significativas que favorecen al grupo de 3er (menor obsesión) respecto a los grupos de 2do, 4to y 5to año.

Por último, no se encontraron diferencias significativas entre ningún grupo para las variables de tiempo en redes sociales, uso excesivo de redes sociales, y la puntuación total del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ver Anexo 9).

Objetivo 3:

Evaluar si existe relación entre la procrastinación académica, el uso problemático de redes sociales y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de psicología.

En relación con el tercer objetivo, tal como puede observarse en la tabla 10, correlaciones estadísticamente significativas entre la procrastinación académica con el tiempo de uso de redes sociales, con el uso problemático de las mismas y con todos los

subdimensiones de ésta última. Para todos los casos las relaciones encontradas fueron positivas, y con excepción de la correlación con el tiempo de uso de redes (donde la misma puede considerarse leve), las demás pueden considerarse moderadas. Asimismo, se evidenció una correlación negativa entre la procrastinación académica y el promedio global de la carrera. No se documentaron correlaciones significativas entre las variables académicas y el uso de redes sociales.

Tabla 10. *Correlaciones entre variables sociodemográficas, relacionadas con el rendimiento académico, procrastinación y relacionadas al uso y uso problemático de redes sociales en la muestra total (n=150):*

Muestra Total	1. Prom. Última mesa	2. Prom. Carrera	3. Procrastinación
1. Prom. Última Mesa		Rho = 0,51 p = 0,00 ***	Rho = -0,15 p = 0,06
2. Prom. Carrera	Rho = 0,51 p = 0,00 ***		Rho = -0,27 p = 0,00 ***
3. Procrastinación	Rho = -0,15 p = 0,06	Rho = -0,27 p = 0,00 ***	
4. Tiempo en RS	Rho = 0,04 p = 0,62	Rho = -0,12 p = 0,14	Rho = 0,16 p = 0,05 *
5. Obsesión	Rho = 0,14 p = 0,08	Rho = 0,01 p = 0,93	Rho = 0,38 p = 0,00 ***
6. Control	Rho = -0,01 p = 0,91	Rho = -0,15 p = 0,08	Rho = 0,53 p = 0,00 ***
7. Uso	Rho = 0,02 p = 0,82	Rho = -0,12 p = 0,16	Rho = 0,48 p = 0,00 ***
8. ARS Total	Rho = 0,05 p = 0,50	Rho = -0,09 p = 0,29	Rho = 0,49 p = 0,00 ***

4. Tiempo en RS	5. Obsesión	6. Control	7. Uso	8. ARS
Rho = 0,04 p = 0,62	Rho = 0,14 p = 0,08	Rho = -0,01 p = 0,91	Rho = 0,02 p = 0,82	Rho = 0,05 p = 0,50
Rho = -0,12 p = 0,14	Rho = 0,01 p = 0,93	Rho = -0,15 p = 0,08	Rho = -0,12 p = 0,16	Rho = -0,09 p = 0,29
Rho = 0,16 p = 0,05 *	Rho = 0,38 p = 0,00 ***	Rho = 0,53 p = 0,00 ***	Rho = 0,48 p = 0,00 ***	Rho = 0,49 p = 0,00 ***
	Rho = 0,40 p = 0,00 ***	Rho = 0,34 p = 0,00 ***	Rho = 0,46 p = 0,00 ***	Rho = 0,44 p = 0,00 ***
Rho = 0,40 p = 0,00 ***		Rho = 0,69 p = 0,00 ***	Rho = 0,74 p = 0,00 ***	Rho = 0,89 p = 0,00 ***
Rho = 0,34 p = 0,00 ***	Rho = 0,69 p = 0,00 ***		Rho = 0,78 p = 0,00 ***	Rho = 0,89 p = 0,00 ***
Rho = 0,46 p = 0,00 ***	Rho = 0,74 p = 0,00 ***	Rho = 0,78 p = 0,00 ***		Rho = 0,93 p = 0,00 ***
Rho = 0,44 p = 0,00 ***	Rho = 0,89 p = 0,00 ***	Rho = 0,89 p = 0,00 ***	Rho = 0,93 p = 0,00 ***	

Asimismo, analizamos las correlaciones entre variables para cada uno de los cursos de forma individual. Estas pueden observarse en las tablas 11,12, 13, 14 y 15, en el apartado de anexos (Anexo 10). De su análisis conjunto se desprenden los siguientes datos de correlaciones significativas:

- No se documentaron correlaciones significativas entre el promedio académico de la última mesa de examen y las medidas de procrastinación, mientras que, respecto a las medidas relacionadas con el uso y uso problemático de las redes sociales, únicamente se evidenciaron correlaciones positivas significativas y moderadas con la subescala de obsesión por las redes sociales y la puntuación total de uso problemático en el grupo de 4to año de la carrera.
- Sólo documentan correlaciones significativas negativas y moderadas entre el promedio académico global de la carrera y la procrastinación académica en el 3

año de la carrera. Por otro lado, documentamos únicamente correlaciones negativas significativas y moderadas entre el promedio global de la carrera y variables relacionadas con el uso problemático de redes (tiempo de uso y falta de control) en el 5to año de la carrera.

- Respecto a las correlaciones entre procrastinación académica y las variables relacionadas con el uso problemático de redes sociales en primer lugar no encontramos relaciones significativas respecto al tiempo de uso, pero sí con los indicadores de uso problemático de redes sociales. Hubo correlaciones significativas y positivas para todos los años para con la variable falta de control (siendo en su mayoría moderadas o altas). En sintonía hubo correlaciones significativas y positivas para con la obsesión por el uso de redes en segundo y tercer año (ambas moderadas); para con el uso excesivo en primero, segundo, cuarto y quinto año (siendo en su mayoría moderadas o altas), y por último, para con la puntuación total de uso problemático en primer año, segundo, tercero y quinto año (siendo en su mayoría moderadas o altas).
- Por último, respecto a las variables relacionadas con el uso y uso problemático de redes entre sí cabe decir que, el tiempo de uso no correlacionó significativamente con ninguna variable de uso problemático en primer año, pero sí lo hizo de forma positiva con uso excesivo en todos los otros años, con obsesión por las redes sociales en tercero y cuarto año, con falta de control en segundo, cuarto y quinto año, y con la puntuación total del ARS en tercero, cuarto y quinto año. Finalmente encontramos correlaciones significativas, positivas y en su mayoría moderadas y fuertes entre todas las variables relacionadas con el uso problemático de redes sociales entre sí en todos los cursos de la carrera.

Objetivo 4:

Analizar si la procrastinación académica, el uso problemático de redes sociales, la edad, la proporción de materias rendidas sobre cursadas, la cantidad de aplazos y el tiempo de uso de redes sociales predicen el rendimiento académico en estudiantes universitarios de psicología.

Correspondiente a cumplir el objetivo cuatro, se realizaron modelos de regresión lineal múltiple. Las variables predictoras consideradas fueron: edad, proporción de materias rendidas sobre cursadas, cantidad de aplazos, procrastinación académica, tiempo de uso de redes sociales, obsesión, control y uso general.

Para este análisis se utilizaron dos tipos de modelos: el Modelo 1 basado en el promedio histórico de la carrera como variable dependiente, y el Modelo 2, basado en el promedio de notas de la última mesa rendida como variable dependiente. En ambos casos se diseñó primero un modelo con todas las variables, y luego un modelo final que solo conservó aquellas variables estadísticamente significativas, es decir, aquellas cuyo valor de p fue menor a .05.

El Modelo 1 (histórico) destacó por tres indicadores significativos: edad, proporción de materias rendidas sobre cursadas y cantidad de aplazos. Este modelo fue estadísticamente significativo ($F(12,137) = 11.48, p < .001$), con un coeficiente de determinación de $R^2 = .5015$, lo que indica que explica aproximadamente un 50% de la varianza del rendimiento académico. El R^2 ajustado = .4578 confirma que el modelo mantiene buena capacidad explicativa incluso ajustando por la cantidad de predictores utilizados.

Tabla 16. Modelo 1 histórico

Modelo 1				
Variable	B	SE	t	p
Intercepto	5,91	0,65	9,08	0,00 ***
Edad	0,04	0,01	2,87	0,00 ***
Prop. Rendidas/Cursadas	2,23	0,48	4,60	0,00 ***
Aplazos	-0,16	0,02	-7,22	0,00 ***
Procastinación	0,00	0,01	-0,18	0,86
Tiempo en RS (min)	0,00	0,00	-1,32	0,19
Obsesión	0,03	0,02	1,24	0,22
Control	-0,02	0,03	-0,76	0,45
Uso	-0,01	0,02	-0,35	0,73
Año2	-0,43	0,24	-1,78	0,08
Año3	-0,69	0,25	-2,75	0,01 **
Año4	-0,49	0,27	-1,85	0,07
Año5	-0,45	0,29	-1,53	0,13

Modelo 1: Nota. B = Coeficiente de regresión no estandarizado; SE = Error estándar. $p < .05$ en negrita.

Estadísticos del modelo: $R^2 = .5015$

R^2 ajustado = .4578, $F(12,137) = 11.48, p < .000$

Dado que no todos los predictores fueron significativos, se analizaron posteriormente mediante el criterio de información de Akaike (AIC) para definir el grado de aporte que cada predictor hacía y redefinir un modelo final que pueda representar

mejor la relación causal. El modelo 1 final, incluyó únicamente tres variables predictoras: edad, proporción de materias rendidas sobre cursadas, y cantidad de aplazos. Todas resultaron ser significativas con valores p inferiores a .01. La variable con mayor peso predictivo fue la proporción de materias rendidas sobre cursadas ($B = 2.07$), lo que implica que cuanto mayor es el avance académico del estudiante (en términos de materias aprobadas en relación a las cursadas), mejor es su rendimiento general. La edad también tuvo un efecto positivo ($B = 0.04$), aunque de menor magnitud, sugiriendo que los estudiantes más grandes podrían tener mayores habilidades de autorregulación o experiencia universitaria que impacta favorablemente en su desempeño. Por último, los aplazos mostraron una asociación negativa ($B = -0.18$), coherente con la idea de que reprobar materias se relaciona con un rendimiento académico global más bajo.

El modelo 1 final, fue altamente significativo ($F(3, 146) = 40.59, p < .001$), y su $R^2 = .4547$ indica que explica aproximadamente el 45% de la varianza del rendimiento académico, lo cual representa una capacidad explicativa considerable. El R^2 ajustado = .4435 confirma la solidez del modelo incluso al corregir por el número de variables incluidas. Este resultado resalta la importancia de los factores estructurales y objetivos del recorrido académico en la predicción del rendimiento.

Tabla 17. Modelo 1 (final) actual

Modelo 1 (final)					
Variable	B	SE	t	p	
Intercepto	5,20	0,43	12,08	0,00	***
Edad	0,04	0,01	3,36	0,00	***
Prop. Rendidas/Cursadas	2,07	0,42	4,95	0,00	***
Aplazos	-0,18	0,02	-9,00	0,00	***

Modelo 1 (final): Nota. B = Coeficiente de regresión no estandarizado; SE = Error estándar. $p < .05$ en negrita. Estadísticos del modelo: $R^2 = .4547$
 R^2 ajustado = .4435, $F(3, 146) = 40.59$, $p < .000$

Respecto al Modelo 2, si bien el modelo global fue estadísticamente significativo ($F(12, 137) = 2.708, p < .005$), varios de los predictores no resultaron significativos ($p > .05$), por lo que se procedió a refinarlo. Además, el modelo 2 final mostró un poder explicativo mucho menor a los anteriores: $R^2 = .1917$, y R^2 ajustado = .1209.

Tabla 18. Modelo 2

Modelo 2					
Variable	B	SE	t	p	
Intercepto	4,48	1,16	3,86	0,00	***
Edad	0,06	0,02	2,48	0,01	**
Prop. Rendidas/Cursadas	2,61	0,86	3,02	0,00	***
Aplazos	-0,06	0,04	-1,51	0,13	
Procastinación	0,00	0,02	-0,23	0,82	
Tiempo en RS (min)	0,00	0,00	0,47	0,64	
Obsesión	0,06	0,04	1,66	0,10	
Control	-0,07	0,05	-1,38	0,17	
Uso	0,03	0,04	0,72	0,47	
Año2	-0,24	0,43	-0,55	0,59	
Año3	-0,87	0,45	-1,96	0,05	*
Año4	-0,70	0,48	-1,46	0,15	
Año5	-0,82	0,52	-1,57	0,12	

Modelo 2: Nota. B = Coeficiente de regresión no estandarizado; SE = Error estándar. $p < .05$ en negrita. Estadísticos del modelo: $R^2 = .1917$
 R^2 ajustado = .1209, $F(12, 137) = 2.708$, $p < .005$

También se analizaron posteriormente mediante el criterio de información de Akaike (AIC) para definir el grado de aporte que cada predictor hacía y redefinir un modelo final que pueda representar mejor la relación causal. El modelo 2 final incluyó sólo las variables que sí mostraron un efecto significativo: edad, proporción rendidas/cursadas, aplazos y obsesión.

Este modelo 2 final explicó un $R^2 = .1499$ de la varianza del rendimiento académico, y un R^2 ajustado = .1265. Las cuatro variables incluidas en este modelo fueron estadísticamente significativas, aunque el peso de cada una fue distinto. La proporción de materias rendidas sobre cursadas volvió a ser el predictor más fuerte ($B = 2.06$, $p = .01$), seguida por la edad ($B = 0.05$, $p = .03$). Los aplazos mantuvieron su relación negativa ($B = -0.09$, $p = .01$), pero con un coeficiente más atenuado. Por último, la variable obsesión también resultó significativa ($B = 0.05$, $p = .02$), aunque su coeficiente fue pequeño, indicando un efecto leve y en sentido positivo.

Este hallazgo sobre obsesión resulta particularmente interesante, ya que en lugar de observarse una relación negativa —como suele reportarse en investigaciones que asocian el uso intensivo de redes sociales con bajo rendimiento académico—, se identificó una relación positiva débil. Esto podría explicarse por el tipo de uso que los estudiantes

hacen de las redes (por ejemplo, con fines académicos, comunicacionales o informativos) o por el hecho de que la obsesión no implica necesariamente un uso disfuncional si está mediado por metas académicas.

Tabla 19. *Modelo 2 (final)*

Modelo 2 (final)					
Variable	B	SE	t	p	
Intercepto	4,58	0,79	5,77	0,00	***
Edad	0,05	0,02	2,23	0,03	*
Prop. Rendidas/Cursadas	2,06	0,73	2,81	0,01	**
Aplazos	-0,09	0,03	-2,59	0,01	**
Obsesión	0,05	0,02	2,30	0,02	*

Modelo 2 (final): Nota. B = Coeficiente de regresión no estandarizado; SE = Error estándar. $p < .05$ en negrita. Estadísticos del modelo: $R^2 = .1499$
 R^2 ajustado = .1265, $F(4,145) = 6.39$, $p < .000$

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo principal delimitar la relación entre la procrastinación académica, el uso problemático de redes sociales y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de psicología de 18 a 54 años. Se logró determinar los espacios digitales más consumidos por la población, se identificó que las tres redes más consumidas son: WhatsApp, Instagram y Facebook, con una media de uso de más de dos horas. Los siguientes resultados también determinaron que mientras más uso problemático exista a las redes sociales, el individuo es más propenso a procrastinar.

El rendimiento académico es conceptualizado no solo como el “resultado del proceso de estudio, cuantificado mediante calificación es una escala estándar”(p. 15), sino como un concepto multifacético que engloba la madurez psicológica y la transformación personal del estudiante. La literatura ya advertía que este rendimiento puede verse menoscabado por "cualquier alteración que perjudique el bienestar del estudiante", incluyendo explícitamente el uso de redes sociales y la procrastinación (p. 15). De hecho, Arab y Díaz (p. 16) ya vinculan el uso problemático de redes sociales con un "bajo rendimiento académico", además de otras problemáticas como la depresión y el insomnio.

La procrastinación académica, un constructo central, se define como "el acto de posponer o aplazar deliberadamente tareas y/o actividades que se perciben como importantes o necesarias, a pesar de tener la intención de realizarlas y de ser consciente de las posibles consecuencias negativas" (p. 19), Steel (2012) enfatiza que no se trata de "pereza o vagancia", sino de "posponer irracionalmente las cosas para más adelante sabiendo que esa dilación nos perjudica", atribuyendo su núcleo a la impulsividad. La prevalencia es alarmante, con estimaciones que indican que entre el 80% y el 95% de los estudiantes de educación superior procrastinan, y un 75% se identifica como procrastinador (p. 19).

Finalmente, el uso problemático de redes sociales se distingue de la adicción formal por la falta de consenso clínico (p. 29). Sin embargo, se describe como un patrón de "consumo disfuncional" que resulta en "pérdida de control, interferencia en otras áreas vitales y la aparición de consecuencias negativas" (p. 29). Si bien las redes ofrecen beneficios como la comunicación y el apoyo social, sus desventajas, como la disminución del rendimiento académico y los impactos negativos en la salud mental, son cada vez más reconocidas.

Un hallazgo central y consistente replicado en la muestra total y a lo largo de los diferentes años de la carrera es la fuerte correlación positiva entre la procrastinación académica y el uso problemático de redes sociales.

Objetivo 1: Describir la procrastinación académica, el uso problemático de redes sociales y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de psicología.

En primer lugar, los resultados obtenidos mediante la Adaptación Argentina de la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman (ATPS) revelaron que los resultados promedios tanto para la muestra total como para cada uno de los cursos son similares a los valores medios obtenidos en investigaciones similares realizadas en Argentina (Mustaca, et al. 2022) y los mismos no se encuentran cercanos a ninguno de los valores mínimos o máximos posibles según el rango de respuesta (15 - 75). Asimismo, tomando como referencia la media estadística de referencia ($45,18 \pm 6,48$) documentada en el artículo de Mustaca et al. (2022) observamos que sólo los alumnos de segundo año obtuvieron puntuaciones apenas por encima. Igualmente, todos los promedios obtenidos se encuentran dentro de una desviación estándar en relación con la mencionada referencia. Este hallazgo es de particular relevancia y no se alinea consistentemente con la literatura internacional que sitúa la incidencia de la procrastinación académica en la educación superior en rangos muy elevados, con estudios que reportan que entre el 80% y el 95% de los estudiantes universitarios posponen sus tareas, y un significativo 75% se identifica como procrastinador (Steel, 2007, citado en Cassola-Rivero, 2022).

Las redes más utilizadas en la muestra total fueron WhatsApp (100%), Instagram (96%), Tik Tok (74%), Twitter (50%) y Facebook (26%), con un tiempo promedio de tres horas diarias. Este hallazgo refleja la fuerte presencia de las plataformas digitales en la vida cotidiana de los universitarios, coincidiendo con investigaciones previas que destacan la penetración de estas redes en estudiantes universitarios (Escurrea y Salas, 2014).

La prevalencia de este comportamiento en la población estudiada subraya la necesidad urgente de abordar esta problemática, dado su potencial impacto en la trayectoria académica y el bienestar de los estudiantes. La detección proporciona una base empírica sólida para comprender cómo la procrastinación puede influir en otras esferas de la vida universitaria, como el uso de tecnologías y el rendimiento académico.

Objetivo 2: Comparar si existen diferencias en las variables según el año académico cursado.

Los análisis realizados mostraron que sí existen diferencias significativas entre los años académicos en cuanto al rendimiento, la procrastinación académica y ciertas dimensiones del uso problemático de redes sociales. Por ejemplo, los estudiantes de segundo año mostraron niveles significativamente mayores de procrastinación que los de primero, lo cual, aunque podría considerarse consistente con la teoría del ciclo de la procrastinación de Guzmán (2013), que sostiene que esta conducta se intensifica con el tiempo si no se interviene adecuadamente, no se sigue viendo reflejado a lo largo del resto de años de cursada. Sobre esto último podría hipotetizar que quizás las características de la muestra, de su tamaño o los efectos de otras variables no consideradas podrían estar interfiriendo en los resultados, así como también un posible efecto de “madurez académica” y/o mejora en la organización de hábitos de estudio.

Desde el enfoque motivacional de McClelland (citado en Bernuy & Carmen, 2021), puede interpretarse que a medida que avanzan los años, algunos estudiantes experimentan una disminución en su motivación de logro, superada por el miedo al fracaso, lo cual los lleva a evitar tareas difíciles mediante la procrastinación. En cambio, los estudiantes de primer año podrían presentar expectativas más optimistas y entusiasmo inicial por la carrera, lo que reduce su nivel de postergación.

Los resultados mostraron diferencias significativas entre los años académicos en variables como la proporción de materias rendidas/cursadas, los promedios académicos y la cantidad de aplazos. Estos hallazgos podrían explicarse en función del avance en la carrera, posiblemente por un incremento en la carga académica, el estrés crónico o la falta de regulación emocional (Garzón y Gil, 2016).

Asimismo, se observaron diferencias en subdimensiones del uso problemático de redes sociales como la “obsesión” y el “control”, destacándose el grupo de segundo año por los niveles más altos de desregulación. Este patrón coincide con investigaciones que vinculan al uso problemático con dificultades autorregulatorias que aumentan el riesgo de procrastinación y bajo rendimiento académico (Casasola-Rivera, 2022; Fernández y Quevedo, 2018).

La identificación de estos niveles en la muestra estudiada resalta la relevancia de este fenómeno en el ámbito universitario y establece un pilar crucial para analizar su interacción con la procrastinación y el rendimiento académico, sugiriendo la necesidad

de estrategias de prevención y concientización sobre el uso responsable de estas herramientas.

Objetivo 3: Evaluar si existe relación entre la procrastinación académica, el uso problemático de redes sociales y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de psicología.

Este objetivo central reveló una compleja red de interacciones entre las variables estudiadas, evidenciada a través de las correlaciones significativas obtenidas (como se detalla en la Tabla 10 y los análisis por año en Anexo 10). Se evidenció una relación positiva y significativa entre el uso problemático de redes sociales y la procrastinación académica, reforzando postulados previos como el de Páucar (2018) y Matalinares (2017). Este hallazgo es consistente con los estudios de Bustamante y Chávez (2023), quienes señalan que el uso problemático de redes sociales actúa como distractor y fuente de gratificación inmediata que intensifica la conducta procrastinadora. Además, estas correlaciones refuerzan lo planteado por Steel (2012), quien afirma que los procrastinadores tienden a buscar recompensas inmediatas y evitan tareas que les generan ansiedad. Las redes sociales, al ofrecer estimulación constante, resultan especialmente atractivas para este perfil de estudiantes. Esta dinámica coincide con los aportes de Cassola-Rivero (2022), quien documentó relaciones significativas entre procrastinación, ansiedad y baja tolerancia a la frustración.

En primer lugar, se estableció una consistente y robusta relación positiva entre la procrastinación académica y el uso problemático de redes sociales. Este vínculo fue palpable tanto en la muestra total como en los análisis específicos por año de cursada (primer, segundo, tercer y quinto año). La procrastinación se asoció significativamente con el uso de Twitter y TikTok, el tiempo total de uso de redes sociales, la obsesión por estas plataformas, la falta de control personal en su uso, el uso excesivo y, fundamentalmente, el uso problemático general. La dimensión de obsesión mostró una fuerte asociación con la procrastinación, lo que sugiere que los pensamientos intrusivos sobre redes pueden interferir directamente con la ejecución de tareas académicas, tal como lo advirtió Hormes (2016). Este hallazgo valida empíricamente la premisa de que las redes sociales, al ofrecer una fuente constante de distracción y gratificación inmediata, actúan como poderosos facilitadores y exacerbantes la conducta de postergar tareas académicas (Casasola-Rivera, 2022; Fernández & Quevedo, 2018; Matalinares et al., 2017; Minaya, 2023; Páucar, 2018; Quiñones, 2018). Esta persistencia de la correlación a lo largo de los diferentes años de la carrera indica que no es un fenómeno transitorio de

los primeros años, sino una dinámica mantenida en la trayectoria universitaria, donde la impulsividad y la búsqueda de recompensa inmediata inherentes al uso problemático de redes sociales pueden superar las intenciones académicas, tal como sugiere la teoría de la procrastinación de Steel (2012).

En segundo lugar, la investigación reveló una clara relación negativa entre la procrastinación académica y el rendimiento académico, confirmando los hallazgos de Garzón Umerenkova y Gil Flores (2016) y de Furlan et al. (2012) quienes identificaron que cuanto más se posterga el estudio, más bajo es el desempeño académico. En esta investigación, dicha relación se vio reflejada en promedios académicos más bajos y mayor cantidad de aplazos entre quienes presentaban altos niveles de procrastinación.

Esta asociación se manifestó a través de correlaciones negativas entre la procrastinación y el promedio de la carrera y el promedio de la última mesa de examen. De manera complementaria, se observó una correlación positiva entre los aplazos y la procrastinación (presente en la muestra total y en el tercer y quinto año). Estos resultados son coherentes con la literatura que identifica la procrastinación como un factor perjudicial para el éxito académico (Garzón Umerenkova & Gil Flores, 2016), ya que el aplazamiento irracional y voluntario de tareas se vincula directamente con un menor logro de objetivos y mayores dificultades en la progresión curricular. La proporción de materias rendidas/cursadas, como un indicador directo de progreso académico, también se correlacionó negativamente con la procrastinación y los aplazos, lo cual es lógicamente consistente.

Finalmente, la relación entre el uso de redes sociales y el rendimiento académico mostró ser más compleja y heterogénea, lejos de un patrón lineal simple. Mientras que plataformas como TikTok y Twitter se correlacionaron negativamente con el rendimiento en la muestra total y, particularmente, en primer año, otras como Facebook y WhatsApp mostraron correlaciones positivas con el promedio de la carrera o de la última mesa de examen. Este patrón sugiere que el impacto no es uniforme y podría depender del tipo específico de red social (quizás por su naturaleza o el contenido predominante), del propósito de su uso (ej., socialización pasiva versus uso para grupos de estudio o búsqueda de información académica) o incluso de las estrategias de compensación y adaptación que los estudiantes desarrollan a lo largo de la carrera. Un hallazgo particularmente intrigante en cuarto año, donde el promedio de la última mesa de examen se correlacionó positivamente con la obsesión y el uso problemático de redes sociales, desafía las expectativas iniciales. Esto podría indicar que algunos estudiantes avanzados

pueden mantener un rendimiento aceptable a pesar de un uso intensivo, o que existen variables moderadoras no exploradas que les permiten mitigar los efectos negativos.

Objetivo 4: Evaluar la influencia de la procrastinación académica y el uso problemático de redes sociales, junto con variables académicas y demográficas, en el rendimiento académico.

Para este objetivo, el análisis de regresión permitió dilucidar el peso predictivo de las variables. El Modelo 1 final, que incluyó variables académicas y demográficas como la edad, la proporción de materias rendidas sobre cursadas, y la cantidad de aplazos, demostró ser un predictor robusto del rendimiento académico, explicando aproximadamente el 44.3% de la varianza total (R^2 ajustado = .4435). La proporción de materias rendidas/cursadas emergió como el predictor más fuerte ($B = 2.07$), lo que es lógicamente consistente: un mayor avance en la carrera se traduce en un mejor rendimiento general. La edad también mostró una asociación positiva con el rendimiento ($B = 0.04$), sugiriendo que la madurez y la experiencia universitaria podrían estar ligadas a una mayor autoeficacia o mejores estrategias de estudio. Por otro lado, la cantidad de aplazos, como era de esperar, se relaciona negativamente ($B = -0.18$) con el rendimiento, confirmando su rol como un indicador de dificultades académicas. Esta evidencia coincide con lo propuesto por Ferreyra (2020), quien sostiene que el rendimiento se relaciona más con hábitos de estudio, experiencia acumulada y el recorrido formativo que con factores emocionales aislados.

El Modelo 2 final, que expandió el análisis incorporando variables sobre el uso problemático de las redes sociales (obsesión) además de las sociodemográficas, mostró un poder explicativo adicional, aunque menor en magnitud (R^2 ajustado = .1265). Interesantemente, entre las variables psicosociales, la obsesión por las redes sociales resultó ser un predictor significativo, aunque con un efecto pequeño y positivo ($B = 0.05$).

Este resultado es contraintuitivo, dado que el uso problemático de las redes sociales suele asociarse negativamente con el rendimiento. Podría sugerir que, en esta muestra específica, la "obsesión" no se traduce necesariamente en un deterioro del rendimiento, o que los estudiantes con un alto grado de obsesión pueden compensar con otras estrategias de estudio, o incluso que su "obsesión" incluye el uso de redes para fines académicos (grupos de estudio, consulta rápida de información), aunque esto último requeriría una exploración cualitativa. La procrastinación, si bien se correlacionó negativamente con el rendimiento, no emergió como un predictor significativo en este

modelo multivariado cuando otras variables ya estaban presentes, lo que podría indicar que su efecto en el rendimiento está mediado o en interacción con otros factores.

Sorprendentemente, ni la procrastinación académica ni el uso excesivo o la falta de control sobre redes sociales resultaron predictores significativos en el modelo multivariado. Únicamente la dimensión “obsesión” del uso problemático de las redes sociales mostró un efecto positivo y débil. Este hallazgo difiere de gran parte de la literatura previa (como la de Arab & Díaz, 2015), que asocia el uso problemático con bajo rendimiento académico. No obstante, podría explicarse por el tipo de uso que los estudiantes hacen de las redes (con fines académicos, consultas o grupos de estudio), lo cual relativiza la interpretación de “obsesión” como disfuncional. Este hallazgo sugiere que, si bien el uso problemático de las redes sociales y la procrastinación tienen efectos negativos reconocidos, cuando se controlan simultáneamente variables académicas estructurales, su peso predictivo disminuye. Esto refuerza la necesidad de considerar la multicausalidad del rendimiento académico, más allá de explicaciones unilaterales.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre el uso problemático de redes sociales, la procrastinación académica y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de la carrera de psicología en la Universidad Católica Argentina, sede Mendoza. Surgió a partir de la necesidad de comprender cómo ciertos hábitos digitales y comportamiento de postergación pueden incidir en el desempeño académico.

A partir de los resultados obtenidos y la discusión precedente, se desprenden varias conclusiones fundamentales que arrojan luz sobre la compleja interacción entre la procrastinación académica, el uso problemático de redes sociales y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de psicología.

Se ha determinado que la procrastinación académica es un fenómeno prevalente en esta población y, de manera consistente, exhibe una relación significativa con el uso problemático de redes sociales; esto significa que, a mayores niveles de procrastinación, se observa una mayor obsesión, falta de control y uso excesivo de estas plataformas digitales. Esta vinculación coincide con la literatura revisada, que sostiene que las redes sociales funcionan como un refuerzo inmediato que promueve la postergación de responsabilidades académicas.

En paralelo, se ha evidenciado una asociación negativa clara entre la procrastinación académica y el rendimiento académico de los estudiantes, lo cual se manifiesta en un menor promedio general de la carrera y un mayor número de materias reprobadas, consolidando la noción de que la postergación de tareas compromete el éxito universitario.

Es importante destacar que la relación entre el uso de redes sociales y el rendimiento académico es heterogénea y más matizada, variando según la plataforma específica; mientras algunas redes pueden asociarse negativamente con el rendimiento, otras pueden presentar correlaciones positivas o nulas, sugiriendo un impacto no uniforme y potencialmente dependiente de su uso y contexto.

Además, se observaron diferencias significativas entre los distintos años de cursado, siendo el segundo año el que presentó mayores niveles de procrastinación y uso problemático de redes, lo que puede interpretarse como una etapa crítica en el trayecto formativo.

Finalmente, los análisis de regresión indicaron que las variables académicas, como la proporción de materias rendidas/cursadas, la edad y la cantidad de aplazos, constituyen los predictores más robustos del rendimiento académico, mientras que las variables psicosociales, aunque relacionadas, aportan un menor peso predictivo en un modelo multivariado, con la excepción de la "obsesión" por las redes sociales que mostró una asociación significativa, aunque pequeña, con el rendimiento en el modelo final. Estos patrones de interacción entre las variables se mantienen consistentes a lo largo de la trayectoria universitaria, aunque con particularidades en cada año que resaltan la complejidad del fenómeno.

6.1. Limitaciones

A pesar de la riqueza y el valor de los hallazgos de este estudio, es fundamental reconocer sus limitaciones inherentes, las cuales deben ser consideradas al interpretar y generalizar los resultados. Una de las principales limitaciones de este trabajo radica en la elección conceptual del uso problemático de redes sociales en lugar del diagnóstico clínico de adicción, dado que este último aún no cuenta con consenso en los manuales diagnósticos actuales (APA, 2022).

En primer lugar, dado el carácter correlacional del estudio, las relaciones identificadas no explican la totalidad de la varianza observada entre las variables; es decir, existen otros factores no medidos, como por ejemplo, la motivación intrínseca, las estrategias de afrontamiento, el apoyo social, el estado de salud mental (ansiedad, depresión) o rasgos de personalidad, que podrían influir de manera significativa en la procrastinación y rendimiento académico, y que no fueron abarcados en la presente investigación.

En segundo lugar, la muestra específica de estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada en una región determinada podría limitar la generalización de los hallazgos a otras carreras, instituciones universitarias o contextos geográficos distintos, ya que las características sociodemográficas y académicas podrían variar considerablemente.

Además, la recopilación de datos se basó exclusivamente en cuestionarios de autoinforme, lo cual introduce la posibilidad de sesgos, como la tendencia de los participantes a responder de manera socialmente aceptable o errores de memoria, que podrían afectar la precisión y objetividad de las respuestas.

Por último, algunas mediciones específicas con redes sociales como Facebook, Twitter y TikTok deben interpretarse con precaución, debido a la baja proporción de usuarios activos en estas plataformas dentro de la muestra estudiada, lo que podría reducir la representatividad y validez externa de esos hallazgos particulares.

6.2. Recomendaciones

Se proponen diversas recomendaciones tanto para futuras líneas de investigación como para la implementación de aplicaciones prácticas en el ámbito universitario.

En primer lugar, llevar a cabo investigaciones longitudinales que permitan observar la evolución de la procrastinación, el uso problemático de redes sociales y el rendimiento académico a lo largo del tiempo, lo cual facilita el establecimiento de relaciones de causalidad más precisas y la identificación de patrones de desarrollo de estas conductas a lo largo de la carrera universitaria.

En segundo lugar, la incorporación de estudios con métodos mixtos, que integren aproximaciones cualitativas como entrevistas o grupos focales, podría enriquecer la comprensión de las razones subyacentes al uso problemático de redes y la procrastinación, así como las estrategias de afrontamiento y las percepciones subjetivas de los estudiantes, aportando una visión más holística del fenómeno.

Se recomienda, además, una ampliación y diversificación de la muestra en futuras investigaciones, incluyendo estudiantes de diversas carreras, instituciones, con el fin de mejorar la representatividad y generalización de los hallazgos al contexto universitario más amplio.

Asimismo, es pertinente la exploración de variables mediadoras y moderadoras que podrían influir en las relaciones observadas, tales como la autoeficacia académica, la motivación intrínseca, la inteligencia emocional, el bienestar psicológico general, las estrategias de aprendizaje o el apoyo social percibido.

Desde una perspectiva práctica, los resultados de este estudio respaldan la necesidad de desarrollar e implementar programas de intervención integral en las universidades, los cuales aborden tanto la procrastinación académica (mediante talleres de gestión del tiempo, establecimiento de metas realistas, manejo de la ansiedad) como el uso problemático de redes sociales el fomento de la autorregulación y el uso consciente y equilibrado de pantallas).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abad, S. (2024). *Procrastinación académica y adicción a las redes sociales*. [Tesis de Licenciatura], Universidad del Azuay. DSpace. <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/14440/1/20020.pdf>
- Angulo, A. (2023). *Procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de una institución educativa privada de Chiclayo*. [Tesis de Licenciatura], Universidad Cesar Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/124139/Angulo_MAG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arab, E. y Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1) 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>
- Aznar Díaz, I. (2020). Patologías asociadas al uso problemático de internet: Una revisión sistemática y metaanálisis en WOS y Scopus. *Investigación Bibliotecológica*, 34(82), 229-253. <https://doi.org/10.22201/iibi.24488321xe.2020.82.58118>
- Bach, W. (2023). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios de psicología, Amazonas*. [Tesis de Licenciatura], Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza. Repositorio Institucional. <https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/3633/Wendy%20Sarela%20Portocarrero%20A%c3%blasco%20-%20FACISA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bermuy, Y. y Carmen, C. (2021). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de Lima metropolitana 2021*. [Tesis de Licenciatura], Universidad Cesar Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/73120/Bernuy_RYDR-Carmen_CCM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bustamante, J. & Chávez, L. (2023). *Procrastinación y adicción a las redes sociales en estudiantes de una Universidad de la Provincia de Chiclayo*. [Tesis de Licenciatura], Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/11809>
- Casasola-Rivera, W. (2022). Revisión sistemática sobre procrastinación en estudiantes universitarios en el contexto latinoamericano. *Revista psicológica UNEMI*. <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/1552/1474>

- Chan, L. (2011). Procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de una institución educativa privada de Chiclayo. *Temática Psicológica*, 7(7), 53–62. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/tematicapsicologica/article/view/807/719>
- Contreras, L. (2017). Las redes sociales digitales como factor de proximidad entre la sociedad y los gobiernos subnacionales en México. *Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas*, 6(12). <https://www.redalyc.org/pdf/5039/503954320009.pdf>
- Domínguez, S., Sánchez, A. et.al. (2023). Influencia de la dependencia al smartphone sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios: diferencias según sexo. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 23(2), 117-135. <https://dspace.umh.es/handle/11000/29860>
- Escurre, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(2), 73-91. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
- Espinoza, L. e Ibañez, I. (2020). *Procrastinación académica y adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto superior del distrito de Laredo*. [Tesis de Licenciatura], Universidad Cesar Vallejo. Peru. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/45713/Espinoza_NL-DR-Iba%c3%b1ez_ISS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Etymonline Dictionary. (s. f.). Procrastination. En *Online Etymology Dictionary*. <https://www.etymonline.com/search?q=procrastination>
- Ferraro, F. (2020). *Adicción a redes sociales y procrastinación en jóvenes adultos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires*. [Tesis de Licenciatura], Universidad Argentina de la Empresa, Facultad de ciencias de la salud. <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/12501/FERRARO-TIF.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Ferreira, C. (2020). *El bajo rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de diseño de la universidad partícula debido a la procrastinación académica*. [Tesis de Licenciatura], Universidad San Ignacio de Loyola. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/3b58969c-4ead-4c4c-98fd-f561fe417aff/content>
- Furlan, L. A., Ferrero, M. J. y Gallart, G. (2014). Ansiedad ante los exámenes, procrastinación y síntomas mentales en estudiantes universitarios. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6(3), 31-39. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/racc/article/view/8726/Furlan>

- Furlan, L. A., Heredia, D. E., Piemontesi, S. E., y Tuckman, B. W. (2012). Análisis factorial confirmatorio de la adaptación argentina de la escala de procrastinación de Tuckman (ATPS). *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 9(3), 142-149. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=483549016020>
- García, C. (2008). Si eres de los que deja "todo para mañana", probablemente sufres de procrastinación. *Gaceta de la Escuela de Medicina Justo Sierra*. https://www.researchgate.net/publication/264420968_Si_eres_de_los_que_deja_todo_para_manana_probablemente_sufres_de_PROCRASTINACION#fullTextFileContent
- Garzón, A. y Gil, J. (2016). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28(1), 307-324. <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/49682/50135>
- Guillén, D & Hidalgo, V. (2022). *Influencia de la adicción a las redes sociales sobre la procrastinación académica en universitarios de Lima y provincias*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad de San Ignacio de Loyola. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/e32a131f-d244-41ab-9b6e-c4dd26bddd33/content>
- Guzmán, D. (2013). *Procrastinación: una mirada clínica*. <https://pdfcoffee.com/procrastinacion-tema-pdf-free.html>
- Hernández, G. y Castro, A. (2014). *Influencia de las redes sociales de internet en el rendimiento académico del área de informática en los estudiantes de los grados 8° y 9° del instituto promoción social del norte de Bucaramanga*. [Tesis de Licenciatura], Universidad del Tolima. <https://core.ac.uk/download/pdf/51068081.pdf>
- Hernández Sampieri, R. y Mendoza Torres, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas*. Mc Graw Hill.
- Kemp, S. (2025). *Digital 2025: Argentina*. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-argentina>
- Klimenko, O. y Herrera Varela, D. (2022). Uso de Tik Tok, procrastinación académica y gestión del tiempo: caracterización de estudiantes universitarios colombianos. *Psicoespacios*, 16(29), 1-18. <https://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/view/1476/1618>
- Malpica, V. (2024). Procrastinación académica en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo. *Revista de Climatología*, 2, 1-10. https://rclimatol.eu/wp-content/uploads/2024/03/Articulo-RCLIMCS24_0170-Vhanya-Malpica.pdf

- Matalinares, L. et. al. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y postgrado de Lima. *Horizonte de la Ciencia*, 7(13), 63-81. <https://www.redalyc.org/journal/5709/570960867005/html/>
- Mendoza Lipa, J.R. (2018) Uso excesivo de redes sociales de internet y rendimiento académico en estudiantes de cuarto año de la carrera de psicología UMSA. *Educación Superior* 5(2), 58-69. http://www.scielo.org.bo/pdf/escepies/v5n2/v5n2_a08.pdf
- Minaya, G. (2023). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de psicología de una universidad de Lima*. [Tesis de Licenciatura], Universidad Privada del Norte. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/35895/Minaya%20Capcha%2c%20Greta%20Alejandra.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Muñoz, R. Díaz, A. et.al. (2023). El impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de los adolescentes: estudio de Instagram y TikTok. *Ciencia y Educación*, 4(2), 12-23. https://www.researchgate.net/publication/368642715_Impacto_de_las_redes_sociales_en_el_rendimiento_academico_de_los_adolescentes_estudio_de_Instagram_y_TikTok
- Mustaca, A. E., Arroyo, M. D., y Franco, P. (2022). Procrastinación Académica e Intolerancia a la Frustración en estudiantes universitarios argentinos. *Revista ConCiencia EPG*, 7(2), 30-47. <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.7-2.3>
- Naturil, C; Peñaranda, D; et.al. (2018). *La mala gestión del tiempo en los estudiantes universitarios: efectos de la procrastinación*. Universidad Politécnica de Valencia. <https://riunet.upv.es/server/api/core/bitstreams/937b4cb3-2b93-40ea-857c-bbc207556bbb/content>
- Nuez Guzmán, R; Cisneros, B. (2019). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes univeristarios. *Nuevas Ideas en Informática Educativa*, 15, 114-120. https://www.tise.cl/Volumen15/TISE2019/TISE_2019_paper_83.pdf
- Ortega Martínez, A; Arévalo Sánchez, J; et.al. (2022). Análisis de los modelos de evaluación para determinar de los niveles de adicción a las redes sociales y su efecto en el rendimiento académico en jóvenes universitarios, *BILO*, 4(1), 1-17. <https://repositorio.cuc.edu.co/server/api/core/bitstreams/5be564b2-652a-41dc-bbae-1ec3b45857fc/content>
- Oxford English Dictionary. (s.f.). *Procrastination*. <https://www.oed.com/search/dictionary/?scope=Entries&q=procrastination>
- Páucar, R. (2018). *Procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria de una universidad privada de Lima Norte*. [Tesis de licenciatura], Universidad Católica Sedes Sapientiae.

<https://repositorio.ucss.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/a9b5fddb-d38e-4a69-b63c-33b65604302f/content>

- Pinto, G. (2021). *Adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes del Primer ciclo 2021 de la Escuela de Psicología en una Universidad de Piura*. [Tesis de licenciatura], Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/69613/Pinto_AGG-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Ramón, C., Peinado, P. y Rodríguez, M.E. (2021). Relación entre la tecno-procrastinación y el rendimiento académico: un estudio de caso. *Revista Interuniversitaria de Investigación en Tecnología Educativa*, 10, 23-42. <https://doi.org/10.6018/riite.449161>
- Ramos-Galarza, C, Jadán-Guerrero, J. et.al. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios Psicológicos*, 43(3), 275-289. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/estped/v43n3/art16.pdf>
- Real Academia Española. (s. f.). Procrastinar. *En Diccionario de la lengua española*. <https://dle.rae.es/procrastinar>
- Romero, J., Martínez, N., et. al. (2021). Influencia de la adicción a internet en el bienestar personal de los estudiantes universitarios. *Health and Addictions/Salud Y Drogas*, 21(1). <https://doi.org/10.21134/haaj.v21i1.559>
- Salazar, J. (2022). Una aproximación teórica de la procrastinación. *Revista Renovación*, 10(10), 57-61. https://www.researchgate.net/profile/Luis-Osorio-Munoz/publication/363284380_Revista_Renovacion_Nro_10_ISSN_2955-845X/links/6320d92b071ea12e362ecd19/Revista-Renovacion-Nro-10-ISSN-2955-845X.pdf#page=57
- Santillán, J, Molina, A, et.al. (s. f.). *Redes sociales y el rendimiento académico, caso de estudio ESPOCH, UNACH, UEB - Universidades Ecuatorianas*. https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/66331/Documento_completo_.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Steel, P. (2012). *Procrastinación, por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*. Penguin. <https://pdfcoffee.com/procrastinacion-por-que-dejamos-para-maana-lo-que-podemos-hacer-hoy-piers-steel-3-pdf-free.html>
- Tirado, J. y Rivera, L. (2023). *Efectos del uso de las redes sociales en la procrastinación académica*. [Tesis de licenciatura], Universidad de

Córdoba. <https://repositorio.unicordoba.edu.co/server/api/core/bitstreams/555def1f-cc19-41b3-bff4-c97b97eb42fc/content>

Universidad Católica Argentina (UCA). (2025). *Argentina: Datos digitales del año 2025*. <https://observatoriodemedios.uca.edu.ar/argentina-datos-digitales-del-ano-2025/>

Universidad de Navarra. (2012). *Cerebro adicto: los efectos de las drogas, el alcohol o internet*. SINC. <https://www.agenciasinc.es/Noticias/Cerebro-adicto-los-efectos-de-las-drogas-el-alcohol-o-internet>

Valencia, Y. (2017). *Funciones ejecutivas, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes de secundaria*. [Tesis de Magíster], Universidad Católica del Perú. <https://tesis.pucp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/a909c8fa-5120-4fba-884d-8b1c00ffeaaa/content>

Veytia, G. y Sánchez, A. (2022). Procrastinación académica y el uso de las TIC. Una revisión sistemática de la literatura. *Atenas*, 4(60), 1–13. <https://pf.umcc.cu/index.php/atenas/article/view/269/436>

ANEXOS

Anexo 1: Consentimiento Informado

Estudio sobre uso de redes sociales, procrastinación y rendimiento académico

La presente investigación forma parte del trabajo de tesis final para la obtención del título de Lic. en Psicología de Renata Carpanzano (renucarpanzano@gmail.com). El propósito de la investigación es evaluar si existe relación entre el uso de redes sociales, la procrastinación y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Para ello, se le solicitará responder algunas preguntas que le demandarán posiblemente entre 5 y 10 minutos.

SU PARTICIPACIÓN SERÁ DE CARÁCTER VOLUNTARIO (no recibirá ninguna compensación económica ni ningún beneficio directo) Y ANÓNIMO (no se guarda ninguna información que permita identificar a los participantes): Se aclara que la siguiente investigación tiene únicamente FINES ACADÉMICOS (y solo serán usados a los fines de esta investigación). Por lo tanto, la actividad respeta los lineamientos de la ley 25.326 de protección de datos personales. PUEDE RETIRARSE DE LA TAREA EN CUALQUIER MOMENTO SIN OBLIGACIÓN DE TERMINARLA Y NO SE GUARDARÁ NINGUNA INFORMACIÓN QUE PUDIERA IDENTIFICARLO (y sin ninguna consecuencia negativa). Te pedimos que respondas de manera honesta y sincera, de acuerdo a las consignas. No realizamos devoluciones individuales sobre los resultados, pero si te interesa saber los resultados de la investigación, podés dejarnos tu mail para que te enviemos una infografía sobre los resultados.

Para participar es requisito excluyente ser mayor de edad (18 años o mayor). Si comprendió los términos y está dispuesto a participar, elija la opción "he comprendido los términos y condiciones y ACEPTO PARTICIPAR".

¡Muchas Gracias!

Consentimiento del participante. *

- ☐ He comprendido los términos y condiciones y ACEPTO PARTICIPAR.
- ☐ He comprendido los términos y condiciones pero NO ACEPTO PARTICIPAR

Anexo 2: Cuestionario Ad Hoc

Edad. (Sólo números) *

Tu respuesta

Sexo *

☐ Femenino☐ Masculino

¿A cursado anteriormente otra carrera? *

☐ No☐ Sí, una☐ Sí, dos☐ Sí, más de dos

¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor su situación laboral en la actualidad? *

☐ Trabajador/a☐ Estudiante☐ Jubilado/a☐ Desempleado/a

Año que cursa actualmente (2024) *

☐ 1er Año☐ 2do Año☐ 3er Año☐ 4to Año☐ 5to Año

Anexo 3: Cuestionario sobre el Rendimiento Académico

¿Cursaste libre este año? (Lo usaste para rendir materias pero no cursaste presencialmente con regularidad) *

☐ Sí

☐ No

Cantidad de materias cursadas hasta el momento. *

Tu respuesta _____

¿Cuántas materias has rendido hasta el momento? (solo números) *

Tu respuesta _____

¿Cuál es tu cantidad de aplazos? (contar todas las veces, si tenes varias por materias contar como separadas. ejemplo: neuropsicología 2 aplazos, niñez 1 y psicología general 3= 6 aplazos) *

Tu respuesta _____

Nota de las materias rendidas en el último llamado que te presentaste. (ejemplo: 8 -8- 4...) *

Tu respuesta _____

¿Cuál es tu promedio con aplazos? (consultar en SIU, en caso de no saber cómo preguntar a la estudiante a cargo) *

Tu respuesta _____

Anexo 4: Cuestionario Adicción a las redes sociales (Escurras y Salas, 2014)

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

Anexo 5: Adaptación Argentina de la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman (ATPS) (Furlán et. al., 2012)

Escala de Procrastinación académica (ATPS) ✕ ⋮

Durante su carrera un estudiante debe cumplir diferentes actividades de aprendizaje, como leer textos, resolver ejercicios, prepararse para rendir, redactar y presentar trabajos, etc. Las siguientes frases describen algunas cosas que les pasan a los estudiantes cuando deben realizarlas

Demoro innecesariamente en terminar trabajos, incluso cuando son importantes. *

☐ Nunca
☐ Poco
☐ A veces
☐ Bastante
☐ Siempre

N°	Ítems	Nunca	Poco	A veces	Bastante	Siempre
1	Demoro innecesariamente en terminar trabajos, incluso cuando son importantes.					
2	Pospongo el comenzar con cosas que no me gusta hacer.					
3	Cuando tengo una fecha límite, espero hasta el último minuto.					
4	Sigo posponiendo el mejorar mis hábitos de trabajo.					
5	Empiezo a trabajar de inmediato, incluso en actividades que me resultan displacenteras.					
6	Me las arreglo para encontrar excusas para no hacer algunas cosas.					
7	Destino el tiempo necesario a las actividades aunque me resulten aburridas.					
8	Derrocho mucho tiempo y me parece que no puedo hacer nada al respecto.					
9	Cuando algo me resulta muy difícil de abordar, pienso en postergarlo.					
10	Me propongo que haré algo y luego no logro comenzar o terminarlo.					
11	Siempre que hago un plan de acción, lo sigo.					
12	Desearía encontrar una forma fácil de ponerme en movimiento.					
13	Aunque me enojo conmigo cuando no hago las cosas, no logro motivarme.					
14	Siempre termino las actividades importantes con tiempo de sobra.					
15	Aunque sé que es importante comenzar con una actividad, me cuesta arrancar.					

Anexo 6: Análisis estadísticos descriptivos por Ítem del cuestionario ARS

		Mínimo	Máximo	Mediana	Media	DE	Test de Normalidad
Total	1er Año (n=30)	4	72	36,50	36,00	14,39	0,68
	2do Año (n=30)	5	70	42,00	39,93	16,74	0,85
	3er Año (n=30)	7	78	28,50	31,57	14,26	0,07
	4to Año (n=30)	4	66	40,00	38,10	15,73	0,62
	5to Año (n=30)	1	75	33,50	34,37	16,07	0,90
	Total (n=150)	1	78	35,50	35,99	15,53	0,61
Obsesión	1er Año (n=30)	1	22	9,00	9,80	5,17	0,73
	2do Año (n=30)	2	23	10,00	10,73	6,16	0,07
	3er Año (n=30)	0	26	6,50	7,47	5,66	0,01
	4to Año (n=30)	0	26	11,00	11,00	6,44	0,24
	5to Año (n=30)	0	24	9,50	10,50	6,69	0,10
	Total (n=150)	0	26	9,00	9,90	6,10	0,00
Control	1er Año (n=30)	0	21	10,50	10,47	4,47	0,86
	2do Año (n=30)	0	21	12,50	12,13	5,43	0,32
	3er Año (n=30)	2	24	8,50	9,70	4,63	0,03
	4to Año (n=30)	1	19	12,00	10,83	4,37	0,28
	5to Año (n=30)	0	19	9,00	9,10	4,96	0,15
	Total (n=150)	0	24	10,50	10,44	4,84	0,22
Uso	1er Año (n=30)	3	29	15,00	15,73	5,73	0,89
	2do Año (n=30)	3	30	17,00	17,07	6,54	0,80
	3er Año (n=30)	2	28	14,50	14,40	5,24	0,81
	4to Año (n=30)	3	27	17,50	16,27	6,50	0,28
	5to Año (n=30)	0	32	14,00	14,77	6,40	0,69
	Total (n=150)	0	32	15,00	15,65	6,10	0,84

		Mínimo	Máximo	Mediana	Media	DE	Test de Normalidad
Ítem 1: Siento gran necesidad de permanecer conectado a las redes sociales.	1er Año (n=30)	0	4	2,00	1,83	1,12	0,00
	2do Año (n=30)	0	4	2,00	2,00	0,91	0,00
	3er Año (n=30)	0	3	2,00	1,73	0,87	0,00
	4to Año (n=30)	0	4	2,00	2,07	0,94	0,01
	5to Año (n=30)	0	4	2,00	2,00	1,08	0,02
	Total (n=150)	0	4	2,00	1,93	0,98	0,00
Ítem 2: Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.	1er Año (n=30)	0	3	1,00	0,87	0,90	0,00
	2do Año (n=30)	0	3	1,00	0,90	0,89	0,00
	3er Año (n=30)	0	2	1,00	0,70	0,65	0,00
	4to Año (n=30)	0	4	1,00	1,23	1,14	0,00
	5to Año (n=30)	0	4	1,00	1,23	0,94	0,00
	Total (n=150)	0	4	1,00	0,99	0,93	0,00
Ítem 3: El tiempo que antes destinaba para estar conectado a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.	1er Año (n=30)	0	3	0,50	0,67	0,80	0,00
	2do Año (n=30)	0	2	1,00	0,73	0,79	0,00
	3er Año (n=30)	0	2	1,00	0,60	0,62	0,00
	4to Año (n=30)	0	3	1,00	0,90	0,89	0,00
	5to Año (n=30)	0	4	1,00	0,97	1,03	0,00
	Total (n=150)	0	4	1,00	0,77	0,84	0,00
Ítem 4: Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.	1er Año (n=30)	0	4	2,00	2,20	1,16	0,00
	2do Año (n=30)	0	4	3,00	2,43	1,19	0,00
	3er Año (n=30)	0	4	2,00	2,33	1,06	0,01
	4to Año (n=30)	0	4	3,00	2,50	1,28	0,00
	5to Año (n=30)	0	4	2,00	1,93	1,34	0,01
	Total (n=150)	0	4	2,00	2,28	1,21	0,00
Ítem 5: No sé qué hacer cuando quedo desconectado de las redes sociales.	1er Año (n=30)	0	4	1,00	1,37	1,03	0,00
	2do Año (n=30)	0	4	1,00	1,37	1,13	0,01
	3er Año (n=30)	0	3	1,00	0,83	0,91	0,00
	4to Año (n=30)	0	3	1,00	1,00	0,98	0,00
	5to Año (n=30)	0	3	1,00	1,13	1,04	0,00
	Total (n=150)	0	4	1,00	1,14	1,03	0,00
Ítem 6: Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.	1er Año (n=30)	0	3	1,00	0,77	0,86	0,00
	2do Año (n=30)	0	3	1,00	0,80	0,89	0,00
	3er Año (n=30)	0	3	0,00	0,47	0,86	0,00
	4to Año (n=30)	0	4	1,00	0,93	1,02	0,00
	5to Año (n=30)	0	4	0,00	0,90	1,16	0,00
	Total (n=150)	0	4	0,00	0,77	0,96	0,00
Ítem 7: Me siento ansioso cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	1er Año (n=30)	0	4	1,00	1,20	1,06	0,00
	2do Año (n=30)	0	3	1,00	1,00	0,95	0,00
	3er Año (n=30)	0	3	1,00	0,77	0,82	0,00
	4to Año (n=30)	0	3	1,00	1,20	0,93	0,00
	5to Año (n=30)	0	4	1,00	1,27	1,31	0,00
	Total (n=150)	0	4	1,00	1,09	1,03	0,00
Ítem 8: Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.	1er Año (n=30)	0	3	2,00	1,57	0,86	0,00
	2do Año (n=30)	0	4	1,00	1,30	1,09	0,01
	3er Año (n=30)	0	3	1,00	1,27	0,91	0,00
	4to Año (n=30)	0	4	1,00	1,43	1,10	0,01
	5to Año (n=30)	0	4	2,00	1,50	1,08	0,00
	Total (n=150)	0	4	2,00	1,41	1,01	0,00
Ítem 9: Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.	1er Año (n=30)	0	4	2,00	2,13	1,04	0,02
	2do Año (n=30)	0	4	2,50	2,57	1,22	0,00
	3er Año (n=30)	0	4	2,00	2,20	1,24	0,01
	4to Año (n=30)	0	4	2,00	2,10	1,19	0,02
	5to Año (n=30)	0	4	2,00	2,03	1,13	0,03
	Total (n=150)	0	4	2,00	2,21	1,17	0,00
Ítem 10: Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.	1er Año (n=30)	0	4	2,00	2,33	0,99	0,01
	2do Año (n=30)	0	4	3,00	2,77	1,19	0,00
	3er Año (n=30)	0	4	2,00	2,30	0,99	0,00
	4to Año (n=30)	1	4	2,50	2,47	1,01	0,00
	5to Año (n=30)	0	4	2,00	2,07	1,11	0,01
	Total (n=150)	0	4	2,00	2,39	1,07	0,00
Ítem 11: Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.	1er Año (n=30)	0	3	1,00	1,13	0,82	0,00
	2do Año (n=30)	0	3	1,00	0,87	0,94	0,00
	3er Año (n=30)	0	4	1,00	0,87	0,94	0,00
	4to Año (n=30)	0	4	1,00	0,97	1,10	0,00
	5to Año (n=30)	0	4	1,00	0,97	1,00	0,00
	Total (n=150)	0	4	1,00	0,96	0,96	0,00
Ítem 12: Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.	1er Año (n=30)	0	4	2,00	2,33	1,14	0,00
	2do Año (n=30)	0	4	3,00	2,77	1,22	0,00
	3er Año (n=30)	0	4	2,00	2,20	1,22	0,01
	4to Año (n=30)	0	4	2,00	2,23	1,28	0,01
	5to Año (n=30)	0	4	2,00	2,00	1,44	0,01
	Total (n=150)	0	4	2,00	2,33	1,27	0,00

Anexo 7: Estadísticos Descriptivos por Ítem del Cuestionario ATPS

		Mínimo	Máximo	Mediana	Media	DE	Test de Normalidad
Ítem 1: Demoro innecesariamente en terminar trabajos, incluso cuando son importantes.	1er Año (n=30)	1	4	2,00	2,13	0,90	0,00
	2do Año (n=30)	1	5	3,00	2,70	1,02	0,01
	3er Año (n=30)	1	5	2,00	2,47	1,17	0,01
	4to Año (n=30)	1	5	3,00	2,83	1,15	0,01
	5to Año (n=30)	1	5	3,00	2,57	1,14	0,01
	Total (n=150)	1	5	3,00	2,54	1,09	0,00
Ítem 2: Pospongo el comenzar con cosas que no me gusta hacer.	1er Año (n=30)	2	5	3,00	3,07	0,87	0,00
	2do Año (n=30)	1	5	4,00	3,53	0,97	0,00
	3er Año (n=30)	1	5	3,00	3,13	1,20	0,01
	4to Año (n=30)	1	5	4,00	3,23	1,20	0,00
	5to Año (n=30)	1	5	3,00	2,93	1,17	0,02
	Total (n=150)	1	5	3,00	3,18	1,09	0,00
Ítem 3: Cuando tengo una fecha límite, espero hasta el último minuto.	1er Año (n=30)	1	4	2,00	2,17	1,02	0,00
	2do Año (n=30)	1	5	3,00	2,90	1,09	0,01
	3er Año (n=30)	1	5	2,00	2,43	1,17	0,01
	4to Año (n=30)	1	5	2,50	2,73	1,26	0,01
	5to Año (n=30)	1	5	3,00	2,53	1,25	0,00
	Total (n=150)	1	5	2,00	2,55	1,17	0,00
Ítem 4: Sigo posponiendo el mejorar mis hábitos de estudio.	1er Año (n=30)	1	5	2,50	2,77	1,38	0,00
	2do Año (n=30)	1	5	3,00	3,17	1,23	0,01
	3er Año (n=30)	1	5	3,00	2,83	1,21	0,02
	4to Año (n=30)	1	5	3,00	2,93	1,11	0,03
	5to Año (n=30)	1	5	2,00	2,63	1,10	0,01
	Total (n=150)	1	5	3,00	2,85	1,21	0,00
Ítem 5: Empiezo a trabajar de inmediato, incluso en actividades que me resultan displacenteras.	1er Año (n=30)	1	5	3,00	2,87	0,86	0,00
	2do Año (n=30)	1	4	3,50	3,23	0,90	0,00
	3er Año (n=30)	1	5	3,00	3,13	1,01	0,01
	4to Año (n=30)	1	5	3,00	3,33	0,92	0,00
	5to Año (n=30)	1	5	3,00	2,97	0,89	0,00
	Total (n=150)	1	5	3,00	3,11	0,92	0,00
Ítem 6: Me las arreglo para encontrar excusas para no hacer algunas cosas.	1er Año (n=30)	1	5	2,00	2,43	0,94	0,00
	2do Año (n=30)	1	4	2,00	2,33	1,03	0,00
	3er Año (n=30)	1	5	2,00	2,23	1,17	0,00
	4to Año (n=30)	1	5	3,00	2,83	1,21	0,02
	5to Año (n=30)	1	5	2,50	2,67	1,09	0,00
	Total (n=150)	1	5	2,00	2,50	1,10	0,00
Ítem 7: Destino el tiempo necesario a las actividades aunque me resulten aburridas.	1er Año (n=30)	1	4	2,00	2,17	0,91	0,00
	2do Año (n=30)	1	4	3,00	2,73	0,83	0,00
	3er Año (n=30)	1	4	3,00	2,63	0,93	0,00
	4to Año (n=30)	1	4	2,00	2,37	0,89	0,00
	5to Año (n=30)	1	5	2,50	2,37	1,07	0,00
	Total (n=150)	1	5	2,00	2,45	0,94	0,00

Ítem 8: Derrocho mucho tiempo y me parece que no puedo hacer nada al respecto.	1er Año (n=30)	1	5	3,00	2,67	1,06	0,01
	2do Año (n=30)	1	5	3,00	2,93	1,29	0,01
	3er Año (n=30)	1	5	3,00	2,83	0,91	0,01
	4to Año (n=30)	1	5	3,00	3,03	1,00	0,00
	5to Año (n=30)	1	4	3,00	2,63	1,07	0,00
	Total (n=150)	1	5	3,00	2,82	1,07	0,00
Ítem 9: Cuando algo me resulta muy difícil de abordar, pienso en postergarlo.	1er Año (n=30)	1	5	3,00	2,63	1,07	0,01
	2do Año (n=30)	1	5	3,00	2,97	1,19	0,03
	3er Año (n=30)	1	5	2,00	2,47	1,20	0,01
	4to Año (n=30)	1	5	3,00	2,93	1,05	0,02
	5to Año (n=30)	1	4	3,00	2,63	1,03	0,00
	Total (n=150)	1	5	3,00	2,73	1,11	0,00
Ítem 10: Me propongo que haré algo y luego no logro comenzar o terminarlo.	1er Año (n=30)	1	5	2,00	2,47	1,14	0,01
	2do Año (n=30)	1	5	3,00	3,00	1,23	0,02
	3er Año (n=30)	1	5	3,00	2,67	1,30	0,01
	4to Año (n=30)	1	5	3,00	2,63	1,07	0,01
	5to Año (n=30)	1	5	2,00	2,20	0,96	0,00
	Total (n=150)	1	5	2,50	2,59	1,16	0,00
Ítem 11: Siempre que hago un plan de acción, lo sigo.	1er Año (n=30)	1	4	3,00	2,53	0,90	0,00
	2do Año (n=30)	1	5	2,50	2,43	0,94	0,00
	3er Año (n=30)	1	5	3,00	2,77	1,07	0,00
	4to Año (n=30)	1	4	3,00	2,60	0,81	0,00
	5to Año (n=30)	1	5	2,00	2,43	1,14	0,00
	Total (n=150)	1	5	3,00	2,55	0,97	0,00
Ítem 12: Desearía encontrar una forma fácil de ponerme en movimiento.	1er Año (n=30)	1	5	3,00	3,40	1,04	0,01
	2do Año (n=30)	1	5	5,00	4,13	1,28	0,00
	3er Año (n=30)	1	5	3,00	3,23	1,25	0,02
	4to Año (n=30)	1	5	3,00	3,23	1,22	0,01
	5to Año (n=30)	1	5	3,00	3,20	1,30	0,01
	Total (n=150)	1	5	3,00	3,44	1,26	0,00
Ítem 13: Aunque me enoje conmigo cuando no hago las cosas, no logro motivarme.	1er Año (n=30)	1	5	2,50	2,67	1,27	0,01
	2do Año (n=30)	1	5	3,50	3,23	1,48	0,00
	3er Año (n=30)	1	4	2,00	2,33	0,96	0,00
	4to Año (n=30)	1	5	2,50	2,63	1,13	0,00
	5to Año (n=30)	1	5	2,00	2,40	1,13	0,00
	Total (n=150)	1	5	2,00	2,65	1,23	0,00
Ítem 14: Siempre termino las actividades importante con tiempo de sobra.	1er Año (n=30)	1	5	3,00	2,83	0,95	0,00
	2do Año (n=30)	2	5	3,00	3,20	0,93	0,00
	3er Año (n=30)	1	5	3,00	2,97	1,16	0,02
	4to Año (n=30)	2	5	3,00	3,17	1,02	0,00
	5to Año (n=30)	1	5	3,00	3,08	1,05	0,01
	Total (n=150)	1	5	3,00	3,05	1,02	0,00
Ítem 15: Aunque sé que es importante comenzar con una actividad, me cuesta arrancar.	1er Año (n=30)	1	5	3,00	3,07	1,11	0,02
	2do Año (n=30)	1	5	3,00	3,23	1,28	0,01
	3er Año (n=30)	1	5	3,00	3,10	1,09	0,03
	4to Año (n=30)	2	5	3,00	3,33	0,84	0,00
	5to Año (n=30)	1	5	3,00	3,20	1,03	0,00
	Total (n=150)	1	5	3,00	3,19	1,07	0,00

Anexo 8: Estadísticos Descriptivos del Cuestionario de las Redes Sociales

		Mínimo	Máximo	Mediana	Media	DE	Test de Normalidad
Frecuencia de Uso de Instagram	1er Año (n=30)	0	5	4,00	3,77	1,31	0,00
	2do Año (n=30)	0	5	4,00	3,90	1,35	0,00
	3er Año (n=30)	0	5	3,00	3,20	1,42	0,01
	4to Año (n=30)	0	5	4,00	3,50	1,68	0,00
	5to Año (n=30)	1	5	3,50	3,60	1,10	0,00
	Total (n=150)	0	5	4,00	3,59	1,39	0,00
Frecuencia de Uso de Facebook	1er Año (n=30)	0	4	0,00	0,33	0,88	0,00
	2do Año (n=30)	0	1	0,00	0,07	0,25	0,00
	3er Año (n=30)	0	3	0,00	0,43	0,86	0,00
	4to Año (n=30)	0	3	0,00	0,43	0,82	0,00
	5to Año (n=30)	0	4	0,50	0,73	0,98	0,00
	Total (n=150)	0	4	0,00	0,40	0,82	0,00
Frecuencia de Uso de Twitter	1er Año (n=30)	0	4	0,00	1,07	1,41	0,00
	2do Año (n=30)	0	5	2,50	2,33	1,83	0,00
	3er Año (n=30)	0	5	0,00	1,30	1,86	0,00
	4to Año (n=30)	0	5	1,00	1,57	1,81	0,00
	5to Año (n=30)	0	5	0,00	1,07	1,80	0,00
	Total (n=150)	0	5	0,50	1,47	1,79	0,00
Frecuencia de Uso de Tik Tok	1er Año (n=30)	0	5	4,50	3,50	2,01	0,00
	2do Año (n=30)	0	5	4,00	3,47	1,83	0,00
	3er Año (n=30)	0	5	3,00	2,73	2,05	0,00
	4to Año (n=30)	0	5	4,00	2,87	2,13	0,00
	5to Año (n=30)	0	5	1,50	1,73	1,80	0,00
	Total (n=150)	0	5	3,50	2,86	2,05	0,00
Frecuencia de Uso de WhatsApp	1er Año (n=30)	3	5	5,00	4,37	0,81	0,00
	2do Año (n=30)	1	5	4,50	3,90	1,35	0,00
	3er Año (n=30)	1	5	4,00	3,73	1,26	0,00
	4to Año (n=30)	2	5	4,00	3,97	1,03	0,00
	5to Año (n=30)	1	5	5,00	3,93	1,26	0,00
	Total (n=150)	1	5	4,00	3,98	1,16	0,00
Tiempo en Redes Sociales (minutos)	1er Año (n=30)	75	450	180,00	222,83	97,81	0,04
	2do Año (n=30)	90	600	180,00	220,17	106,73	0,00
	3er Año (n=30)	60	480	180,00	201,00	89,14	0,03
	4to Año (n=30)	40	600	195,00	221,33	125,85	0,05
	5to Año (n=30)	60	420	180,00	203,50	111,69	0,04
	Total (n=150)	40	600	180,00	213,77	105,95	0,00

		f	%
Uso de Instagram	1er Año (n=30)	29	96,67%
	2do Año (n=30)	29	96,67%
	3er Año (n=30)	28	93,33%
	4to Año (n=30)	28	93,33%
	5to Año (n=30)	30	100,00%
	Total (n=150)	144	96,00%
Uso de Facebook	1er Año (n=30)	5	16,67%
	2do Año (n=30)	2	6,67%
	3er Año (n=30)	8	26,67%
	4to Año (n=30)	9	30,00%
	5to Año (n=30)	15	50,00%
	Total (n=150)	39	26,00%
Uso de Twitter	1er Año (n=30)	13	43,33%
	2do Año (n=30)	23	76,67%
	3er Año (n=30)	13	43,33%
	4to Año (n=30)	16	53,33%
	5to Año (n=30)	10	33,33%
	Total (n=150)	75	50,00%
Uso de Tik Tok	1er Año (n=30)	24	80,00%
	2do Año (n=30)	26	86,67%
	3er Año (n=30)	22	73,33%
	4to Año (n=30)	21	70,00%
	5to Año (n=30)	18	60,00%
	Total (n=150)	111	74,00%
Uso de WhatsApp	1er Año (n=30)	100	100,00%
	2do Año (n=30)	100	100,00%
	3er Año (n=30)	100	100,00%
	4to Año (n=30)	100	100,00%
	5to Año (n=30)	100	100,00%
	Total (n=150)	100	100,00%

Anexo 9: Comparación individual entre grupos de las variables relacionadas al uso de redes sociales, el rendimiento académico y la procrastinación académica.

Comparación x Grupo	Prop. Materias Rendidas/Cursadas			
	Dif	P-Valor	Int.Conf.	
1 vs 2	16,57	0,11	-3,80	// 36,93
1 vs 3	-3,28	0,75	-23,65	// 17,08
1 vs 4	-15,02	0,15	-35,38	// 5,35
1 vs 5	-38,27	0,00 ***	-58,63	// -17,90
2 vs 3	-19,85	0,06	-40,22	// 0,52
2 vs 4	-31,58	0,00 **	-51,95	// -11,22
2 vs 5	-54,83	0,00 ***	-75,20	// -34,47
3 vs 4	-11,73	0,26	-32,10	// 8,63
3 vs 5	-34,98	0,00 ***	-55,35	// -14,62
4 vs 5	-23,25	0,03 *	-43,62	// -2,88

Comparación x Grupo	Aplazos			
	Dif	P-Valor	Int.Conf.	
1 vs 2	-26,90	0,01 **	-46,83	// -6,97
1 vs 3	-41,25	0,00 ***	-61,18	// -21,32
1 vs 4	-36,37	0,00 ***	-56,30	// -16,44
1 vs 5	-52,82	0,00 ***	-72,75	// -32,89
2 vs 3	-14,35	0,16	-34,28	// 5,58
2 vs 4	-9,47	0,35	-29,40	// 10,46
2 vs 5	-25,92	0,01 **	-45,85	// -5,99
3 vs 4	4,88	0,63	-15,05	// 24,81
3 vs 5	-11,57	0,25	-31,50	// 8,36
4 vs 5	-16,45	0,11	-36,38	// 3,48

Comparación x Grupo	Prop. Materias Rendidas/Cursadas			
	Dif	P-Valor	Int.Conf.	
1 vs 2	16,57	0,11	-3,80	// 36,93
1 vs 3	-3,28	0,75	-23,65	// 17,08
1 vs 4	-15,02	0,15	-35,38	// 5,35
1 vs 5	-38,27	0,00 ***	-58,63	// -17,90
2 vs 3	-19,85	0,06	-40,22	// 0,52
2 vs 4	-31,58	0,00 **	-51,95	// -11,22
2 vs 5	-54,83	0,00 ***	-75,20	// -34,47
3 vs 4	-11,73	0,26	-32,10	// 8,63
3 vs 5	-34,98	0,00 ***	-55,35	// -14,62
4 vs 5	-23,25	0,03 *	-43,62	// -2,88

Comparación x Grupo	Aplazos			
	Dif	P-Valor	Int.Conf.	
1 vs 2	-26,90	0,01 **	-46,83	// -6,97
1 vs 3	-41,25	0,00 ***	-61,18	// -21,32
1 vs 4	-36,37	0,00 ***	-56,30	// -16,44
1 vs 5	-52,82	0,00 ***	-72,75	// -32,89
2 vs 3	-14,35	0,16	-34,28	// 5,58
2 vs 4	-9,47	0,35	-29,40	// 10,46
2 vs 5	-25,92	0,01 **	-45,85	// -5,99
3 vs 4	4,88	0,63	-15,05	// 24,81
3 vs 5	-11,57	0,25	-31,50	// 8,36
4 vs 5	-16,45	0,11	-36,38	// 3,48

Comparación x Grupo	Promedio Última Mesa			
	Dif	P-Valor	Int.Conf.	
1 vs 2	11,63	0,29	-10,12 //	33,39
1 vs 3	21,38	0,05 *	-0,37 //	43,14
1 vs 4	0,15	0,99	-21,60 //	21,90
1 vs 5	-9,25	0,40	-31,00 //	12,50
2 vs 3	9,75	0,38	-12,00 //	31,50
2 vs 4	-11,48	0,30	-33,24 //	10,27
2 vs 5	-20,88	0,06	-42,64 //	0,87
3 vs 4	-21,23	0,06	-42,99 //	0,52
3 vs 5	-30,63	0,01 **	-52,39 //	-8,88
4 vs 5	-9,40	0,39	-31,15 //	12,35

Comparación x Grupo	Promedio Carrera			
	Dif	P-Valor	Int.Conf.	
1 vs 2	28,18	0,01 **	6,37 //	50,00
1 vs 3	28,07	0,01 **	6,25 //	49,88
1 vs 4	18,55	0,09	-3,26 //	40,36
1 vs 5	14,37	0,20	-7,45 //	36,18
2 vs 3	-0,12	0,99	-21,93 //	21,70
2 vs 4	-9,63	0,38	-31,45 //	12,18
2 vs 5	-13,82	0,21	-35,63 //	8,00
3 vs 4	-9,52	0,39	-31,33 //	12,30
3 vs 5	-13,70	0,22	-35,51 //	8,11
4 vs 5	-4,18	0,71	-26,00 //	17,63

Comparación x Grupo	ASR Total				
	Dif	P-Valor	Int.Conf.		
1 vs 2	3,93	0,86	-7,10	//	14,97
1 vs 3	-4,43	0,80	-15,47	//	6,60
1 vs 4	2,10	0,98	-8,93	//	13,13
1 vs 5	-1,63	0,99	-12,67	//	9,40
2 vs 3	-8,37	0,23	-19,40	//	2,67
2 vs 4	-1,83	0,99	-12,87	//	9,20
2 vs 5	-5,57	0,63	-16,60	//	5,47
3 vs 4	6,53	0,48	-4,50	//	17,57
3 vs 5	2,80	0,96	-8,23	//	13,83
4 vs 5	-3,73	0,88	-14,77	//	7,30

Comparación x Grupo	Obsesión				
	Dif	P-Valor	Int.Conf.		
1 vs 2	-4,97	0,65	-26,84	//	16,91
1 vs 3	20,20	0,07	-1,68	//	42,08
1 vs 4	-5,92	0,59	-27,79	//	15,96
1 vs 5	-2,32	0,83	-24,19	//	19,56
2 vs 3	25,17	0,02 *	3,29	//	47,04
2 vs 4	-0,95	0,93	-22,83	//	20,93
2 vs 5	2,65	0,81	-19,23	//	24,53
3 vs 4	-26,12	0,02 *	-47,99	//	-4,24
3 vs 5	-22,52	0,04 *	-44,39	//	-0,64
4 vs 5	3,60	0,75	-18,28	//	25,48

Comparación x Grupo	Control				
	Dif	P-Valor	Int.Conf.		
1 vs 2	-16,02	0,15	-37,78	//	5,75
1 vs 3	11,48	0,30	-10,28	//	33,25
1 vs 4	-4,10	0,71	-25,86	//	17,66
1 vs 5	11,55	0,30	-10,21	//	33,31
2 vs 3	27,50	0,01 **	5,74	//	49,26
2 vs 4	11,92	0,28	-9,85	//	33,68
2 vs 5	27,57	0,01 **	5,80	//	49,33
3 vs 4	-15,58	0,16	-37,35	//	6,18
3 vs 5	0,07	0,99	-21,70	//	21,83
4 vs 5	15,65	0,16	-6,11	//	37,41

Comparación x Grupo	Uso				
	Dif	P-Valor	Int.Conf.		
1 vs 2	1,33	0,92	-3,02	//	5,69
1 vs 3	-1,33	0,92	-5,69	//	3,02
1 vs 4	0,53	0,99	-3,82	//	4,89
1 vs 5	-0,97	0,97	-5,32	//	3,39
2 vs 3	-2,67	0,44	-7,02	//	1,69
2 vs 4	-0,80	0,99	-5,15	//	3,55
2 vs 5	-2,30	0,59	-6,65	//	2,05
3 vs 4	1,87	0,76	-2,49	//	6,22
3 vs 5	0,37	0,99	-3,99	//	4,72
4 vs 5	-1,50	0,88	-5,86	//	2,85

Comparación x Grupo	Procastinación				
	Dif	P-Valor	Int.Conf.		
1 vs 2	-24,53	0,03 *	-46,51	//	-2,55
1 vs 3	-6,42	0,56	-28,40	//	15,56
1 vs 4	-16,43	0,14	-38,41	//	5,55
1 vs 5	-4,12	0,71	-26,10	//	17,86
2 vs 3	18,12	0,11	-3,86	//	40,10
2 vs 4	8,10	0,47	-13,88	//	30,08
2 vs 5	20,42	0,07	-1,56	//	42,40
3 vs 4	,10-02	0,37	-32,00	//	11,96
3 vs 5	2,30	0,84	-19,68	//	24,28
4 vs 5	12,32	0,27	-9,66	//	34,30

Comparación x Grupo	Tiempo en Redes Sociales				
	Dif	P-Valor	Int.Conf.		
1 vs 2	2,25	0,84	-20,04	//	24,54
1 vs 3	8,65	0,44	-13,64	//	30,94
1 vs 4	4,17	0,71	-18,12	//	26,46
1 vs 5	9,27	0,41	-13,02	//	31,56
2 vs 3	6,40	0,57	-15,89	//	28,69
2 vs 4	1,92	0,87	-20,37	//	24,21
2 vs 5	7,02	0,53	-15,27	//	29,31
3 vs 4	-4,48	0,69	-26,77	//	17,81
3 vs 5	0,62	0,96	-21,67	//	22,91
4 vs 5	5,10	0,65	-17,19	//	27,39

Anexo 10. Correlaciones entre variables relacionadas con el rendimiento académico, procrastinación y relacionadas al uso y uso problemático de redes sociales en cada año.

Tabla 11. Primer Año

1er Año	1	2	3
1. Prom. Última Mesa		Rho = 0,80 p= 0,00 ***	Rho = -0,10 p= 0,60
2. Prom.Carrera	Rho = 0,80 p= 0,00 ***		Rho = -0,18 p= 0,34
3. Procrastinación	Rho = -0,10 p= 0,60	Rho = -0,18 p= 0,34	
4. Tiempo en RS	Rho = -0,09 p= 0,63	Rho = -0,16 p= 0,40	Rho = 0,31 p= 0,10
5. Obsesión	Rho = -0,05 p= 0,81	Rho = 0,00 p= 0,99	Rho = 0,34 p= 0,07
6.Control	Rho = -0,07 p= 0,71	Rho = -0,02 p= 0,93	Rho = 0,39 p= 0,03 *
7. Uso	Rho = -0,11 p= 0,58	Rho = -0,23 p= 0,23	Rho = 0,54 p= 0,00 ***
8. ARS Total	Rho = -0,09 p= 0,65	Rho = -0,11 p= 0,57	Rho = 0,42 p= 0,02 *

4	5	6	7	8
Rho = -0,09 p= 0,63	Rho = -0,05 p= 0,81	Rho = -0,07 p= 0,71	Rho = -0,11 p= 0,58	Rho = -0,09 p= 0,65
Rho = -0,16 p= 0,40	Rho = 0,00 p= 0,99	Rho = -0,02 p= 0,93	Rho = -0,23 p= 0,23	Rho = -0,11 p= 0,57
Rho = 0,31 p= 0,10	Rho = 0,34 p= 0,07	Rho = 0,39 p= 0,03 *	Rho = 0,54 p= 0,00 ***	Rho = 0,42 p= 0,02 *
	Rho = 0,27 p= 0,15	Rho = 0,13 p= 0,51	Rho = 0,21 p= 0,26	Rho = 0,19 p= 0,31
Rho = 0,27 p= 0,15		Rho = 0,67 p= 0,00 ***	Rho = 0,75 p= 0,00 ***	Rho = 0,89 p= 0,00 ***
Rho = 0,13 p= 0,51	Rho = 0,67 p= 0,00 ***		Rho = 0,76 p= 0,00 ***	Rho = 0,86 p= 0,00 ***
Rho = 0,21 p= 0,26	Rho = 0,75 p= 0,00 ***	Rho = 0,76 p= 0,00 ***		Rho = 0,93 p= 0,00 ***
Rho = 0,19 p= 0,31	Rho = 0,89 p= 0,00 ***	Rho = 0,86 p= 0,00 ***	Rho = 0,93 p= 0,00 ***	

Tabla 12. Segundo Año

2do Año	1	2	3
1. Prom. Última Mesa		Rho = 0,32 p = 0,08	Rho = -0,12 p = 0,52
2. Prom.Carrera	Rho = 0,32 p = 0,08		Rho = -0,24 p = 0,20
3. Procrastinación	Rho = -0,12 p = 0,52	Rho = -0,24 p = 0,20	
4. Tiempo en RS	Rho = 0,11 p = 0,56	Rho = -0,01 p = 0,97	Rho = 0,22 p = 0,25
5. Obsesión	Rho = -0,01 p = 0,96	Rho = 0,01 p = 0,94	Rho = 0,63 p = 0,00 ***
6.Control	Rho = 0,13 p = 0,49	Rho = -0,17 p = 0,37	Rho = 0,70 p = 0,00 ***
7. Uso	Rho = -0,10 p = 0,61	Rho = -0,06 p = 0,76	Rho = 0,74 p = 0,00 ***
8. ARS Total	Rho = -0,01 p = 0,98	Rho = -0,10 p = 0,61	Rho = 0,76 p = 0,00 ***

4	5	6	7	8
Rho = 0,11 p = 0,56	Rho = -0,01 p = 0,96	Rho = 0,13 p = 0,49	Rho = -0,10 p = 0,61	Rho = -0,01 p = 0,98
Rho = -0,01 p = 0,97	Rho = 0,01 p = 0,94	Rho = -0,17 p = 0,37	Rho = -0,06 p = 0,76	Rho = -0,10 p = 0,61
Rho = 0,22 p = 0,25	Rho = 0,63 p = 0,00 ***	Rho = 0,70 p = 0,00 ***	Rho = 0,74 p = 0,00 ***	Rho = 0,76 p = 0,00 ***
	Rho = 0,23 p = 0,22	Rho = 0,39 p = 0,03 *	Rho = 0,40 p = 0,03 *	Rho = 0,34 p = 0,07
Rho = 0,23 p = 0,22		Rho = 0,73 p = 0,00 ***	Rho = 0,74 p = 0,00 ***	Rho = 0,90 p = 0,00 ***
Rho = 0,39 p = 0,03 *	Rho = 0,73 p = 0,00 ***		Rho = 0,86 p = 0,00 ***	Rho = 0,92 p = 0,00 ***
Rho = 0,40 p = 0,03 *	Rho = 0,74 p = 0,00 ***	Rho = 0,86 p = 0,00 ***		Rho = 0,93 p = 0,00 ***
Rho = 0,34 p = 0,07	Rho = 0,90 p = 0,00 ***	Rho = 0,92 p = 0,00 ***	Rho = 0,93 p = 0,00 ***	

Tabla 13. Tercer Año

3er Año	1	2	3	
1. Prom. Última Mesa		Rho = 0,47 p = 0,01 **	Rho = -0,16 p = 0,40	
2. Prom.Carrera	Rho = 0,47 p = 0,01 **		Rho = -0,40 p = 0,03 *	
3. Procrastinación	Rho = -0,16 p = 0,40	Rho = -0,40 p = 0,03 *		
4. Tiempo en RS	Rho = 0,12 p = 0,54	Rho = -0,01 p = 0,94	Rho = 0,16 p = 0,40	
5. Obsesión	Rho = -0,02 p = 0,92	Rho = -0,14 p = 0,47	Rho = 0,43 p = 0,02 *	
6.Control	Rho = -0,18 p = 0,34	Rho = -0,16 p = 0,40	Rho = 0,55 p = 0,00 ***	
7. Uso	Rho = -0,12 p = 0,53	Rho = -0,16 p = 0,39	Rho = 0,32 p = 0,08	
8. ARS Total	Rho = -0,11 p = 0,56	Rho = -0,13 p = 0,48	Rho = 0,43 p = 0,02 *	
4	5	6	7	8
Rho = 0,12 p = 0,54	Rho = -0,02 p = 0,92	Rho = -0,18 p = 0,34	Rho = -0,12 p = 0,53	Rho = -0,11 p = 0,56
Rho = -0,01 p = 0,94	Rho = -0,14 p = 0,47	Rho = -0,16 p = 0,40	Rho = -0,16 p = 0,39	Rho = -0,13 p = 0,48
Rho = 0,16 p = 0,40	Rho = 0,43 p = 0,02 *	Rho = 0,55 p = 0,00 ***	Rho = 0,32 p = 0,08	Rho = 0,43 p = 0,02 *
	Rho = 0,58 p = 0,00 ***	Rho = 0,33 p = 0,08	Rho = 0,57 p = 0,00 ***	Rho = 0,57 p = 0,00 ***
Rho = 0,58 p = 0,00 ***		Rho = 0,73 p = 0,00 ***	Rho = 0,77 p = 0,00 ***	Rho = 0,93 p = 0,00 ***
Rho = 0,33 p = 0,08	Rho = 0,73 p = 0,00 ***		Rho = 0,72 p = 0,00 ***	Rho = 0,88 p = 0,00 ***
Rho = 0,57 p = 0,00 ***	Rho = 0,77 p = 0,00 ***	Rho = 0,72 p = 0,00 ***		Rho = 0,91 p = 0,00 ***
Rho = 0,57 p = 0,00 ***	Rho = 0,93 p = 0,00 ***	Rho = 0,88 p = 0,00 ***	Rho = 0,91 p = 0,00 ***	

Tabla 14. Cuarto Año

4to Año	1	2	3
1. Prom. Última Mesa		Rho = 0,67 p = 0,00 ***	Rho = -0,11 p = 0,55
2. Prom.Carrera	Rho = 0,67 p = 0,00 ***		Rho = -0,11 p = 0,58
3. Procrastinación	Rho = -0,11 p = 0,55	Rho = -0,11 p = 0,58	
4. Tiempo en RS	Rho = 0,17 p = 0,38	Rho = -0,03 p = 0,87	Rho = -0,17 p = 0,37
5. Obsesión	Rho = 0,50 p = 0,01 **	Rho = 0,20 p = 0,30	Rho = 0,13 p = 0,49
6.Control	Rho = 0,31 p = 0,09	Rho = 0,11 p = 0,57	Rho = 0,44 p = 0,01 **
7. Uso	Rho = 0,34 p = 0,07	Rho = 0,02 p = 0,91	Rho = 0,42 p = 0,02 *
8. ARS Total	Rho = 0,40 p = 0,03 *	Rho = 0,11 p = 0,57	Rho = 0,33 p = 0,08

4	5	6	7	8
Rho = 0,17 p = 0,38	Rho = 0,50 p = 0,01 **	Rho = 0,31 p = 0,09	Rho = 0,34 p = 0,07	Rho = 0,40 p = 0,03 *
Rho = -0,03 p = 0,87	Rho = 0,20 p = 0,30	Rho = 0,11 p = 0,57	Rho = 0,02 p = 0,91	Rho = 0,11 p = 0,57
Rho = -0,17 p = 0,37	Rho = 0,13 p = 0,49	Rho = 0,44 p = 0,01 **	Rho = 0,42 p = 0,02 *	Rho = 0,33 p = 0,08
	Rho = 0,54 p = 0,00 ***	Rho = 0,48 p = 0,01 **	Rho = 0,50 p = 0,01 **	Rho = 0,59 p = 0,00 ***
Rho = 0,54 p = 0,00 ***		Rho = 0,68 p = 0,00 ***	Rho = 0,70 p = 0,00 ***	Rho = 0,88 p = 0,00 ***
Rho = 0,48 p = 0,01 **	Rho = 0,68 p = 0,00 ***		Rho = 0,90 p = 0,00 ***	Rho = 0,92 p = 0,00 ***
Rho = 0,50 p = 0,01 **	Rho = 0,70 p = 0,00 ***	Rho = 0,90 p = 0,00 ***		Rho = 0,93 p = 0,00 ***
Rho = 0,59 p = 0,00 ***	Rho = 0,88 p = 0,00 ***	Rho = 0,92 p = 0,00 ***	Rho = 0,93 p = 0,00 ***	

Tabla 15. Quinto Año

5to Año	1	2	3	
1. Prom. Última Mesa		Rho = 0,19 p= 0,31	Rho = -0,17 p= 0,38	
2. Prom.Carrera	Rho = 0,19 p= 0,31		Rho = -0,27 p= 0,16	
3. Procrastinación	Rho = -0,17 p= 0,38	Rho = -0,27 p= 0,16		
4. Tiempo en RS	Rho = -0,09 p= 0,64	Rho = -0,39 p= 0,04 *	Rho = 0,35 p= 0,06	
5. Obsesión	Rho = 0,05 p= 0,79	Rho = -0,14 p= 0,47	Rho = 0,35 p= 0,06	
6.Control	Rho = -0,14 p= 0,44	Rho = -0,45 p= 0,01 **	Rho = 0,52 p= 0,00 ***	
7. Uso	Rho = 0,01 p= 0,95	Rho = -0,08 p= 0,67	Rho = 0,37 p= 0,04 *	
8. ARS Total	Rho = -0,04 p= 0,81	Rho = -0,22 p= 0,25	Rho = 0,46 p= 0,01 **	
4	5	6	7	8
Rho = -0,09 p= 0,64	Rho = 0,05 p= 0,79	Rho = -0,14 p= 0,44	Rho = 0,01 p= 0,95	Rho = -0,04 p= 0,81
Rho = -0,39 p= 0,04 *	Rho = -0,14 p= 0,47	Rho = -0,45 p= 0,01 **	Rho = -0,08 p= 0,67	Rho = -0,22 p= 0,25
Rho = 0,35 p= 0,06	Rho = 0,35 p= 0,06	Rho = 0,52 p= 0,00 ***	Rho = 0,37 p= 0,04 *	Rho = 0,46 p= 0,01 **
	Rho = 0,38 p= 0,04 *	Rho = 0,32 p= 0,08	Rho = 0,49 p= 0,01 **	Rho = 0,45 p= 0,01 **
Rho = 0,38 p= 0,04 *		Rho = 0,60 p= 0,00 ***	Rho = 0,64 p= 0,00 ***	Rho = 0,85 p= 0,00 ***
Rho = 0,32 p= 0,08	Rho = 0,60 p= 0,00 ***		Rho = 0,67 p= 0,00 ***	Rho = 0,84 p= 0,00 ***
Rho = 0,49 p= 0,01 **	Rho = 0,64 p= 0,00 ***	Rho = 0,67 p= 0,00 ***		Rho = 0,90 p= 0,00 ***
Rho = 0,45 p= 0,01 **	Rho = 0,85 p= 0,00 ***	Rho = 0,84 p= 0,00 ***	Rho = 0,90 p= 0,00 ***	