

Uso de redes sociales y procrastinación académica: evidencia conductual y funcional en estudiantes universitarios mexicanos

Dra. María Elena Pacheco Olguín
Instituto Tecnológico de Sonora
Corresponding author
Maria.pacheco72397@potros.itson.edu.mx
ORCID: 0009-0003-8445-5706

Dra. Lizeth Armenta Zazueta
Instituto Tecnológico de Sonora
larmenta@itson.edu.mx
ORCID: 0000-0002-9073-2461

Dr. David Laurian Pacheco
Instituto Tecnológico de Sonora
david.laurian20518@potros.itson.edu.mx
ORCID: 0009-0003-5211-6953

Mtra. Caissa Laurian Pacheco
Instituto Tecnológico de Sonora
caissa.laurian249647@potros.itson.edu.mx
ORCID: 0009-0008-6984-6211

Mtra. Gabriela Gyomara Lee Estrella
Universidad de Sonora
gabriela.lee@unison.mx
ORCID: 0000-0001-7173-7286

Resumen

En México, más del 70 % de los jóvenes dedica más de tres horas diarias al uso de redes sociales, lo que plantea interrogantes sobre su impacto en el desempeño académico. Este estudio tuvo como objetivo examinar la relación entre el uso de redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios. El análisis se desarrolló bajo un diseño cuantitativo, correlacional y transversal, a partir de una muestra no probabilística por conveniencia de 113 estudiantes pertenecientes a tres universidades públicas. La recolección de datos se realizó mediante un cuestionario validado ($\alpha = 0.89$) que evaluó cinco dimensiones: frecuencia de uso, interferencia cognitiva, racionalización procrastinadora, uso funcional con fines académicos y procrastinación académica. Los análisis descriptivos y las correlaciones de Pearson indicaron que la frecuencia de uso se relacionó significativamente tanto con la procrastinación académica como con el uso funcional de estas plataformas, mientras que no se identificaron asociaciones con la interferencia cognitiva ni con la racionalización. En conjunto, los hallazgos sugieren que la influencia de las

redes sociales en la postergación de tareas se origina principalmente en patrones conductuales, modulados por la intencionalidad de uso y la capacidad de autorregulación de los estudiantes.

Palabras Clave: Procrastinación académica, Redes sociales, Estudiantes universitarios

GECONTEC Vol. 13(2). 2025
ISSN 2255-5684
gecontec.org

© Creative Commons Attribution 4.0
Received 12 Septiembre, 2025
Accepted 6 Noviembre, 2025

Contribución de los autores: Todos los autores han contribuido de manera equitativa a la elaboración del manuscrito.

Introducción

El impacto del uso de las redes sociales en los entornos educativos ha adquirido una relevancia creciente en los últimos años, dado que estas plataformas se han consolidado como espacios de interacción social, consumo de información y apoyo académico. Estudios recientes permiten dimensionar la complejidad de este fenómeno. López-García et al. (2022), en España, demostraron que la adicción a las redes sociales se asocia con dificultades en funciones ejecutivas como la planificación y el control emocional, las cuales inciden directamente en la postergación de tareas académicas. En contraste, Romero Astocondor et al. (2025), en Perú, reportaron una relación inversa pero significativa entre el uso de redes sociales y la procrastinación académica, lo que sugiere que, bajo un manejo funcional, estas plataformas pueden favorecer la autorregulación de los estudiantes. En conjunto, estos hallazgos revelan dinámicas diferenciadas, determinadas por el contexto sociocultural, y subrayan la necesidad de profundizar esta línea de investigación en otros entornos. En México, particularmente en las instituciones de educación superior del norte del país, los estudios empíricos que abordan esta problemática siguen siendo escasos, lo que resalta la pertinencia de investigaciones contextualizadas capaces de orientar estrategias pedagógicas y prácticas de autorregulación digital.

En respuesta a esta brecha de conocimiento, el presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre el uso de redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Sonora, México, con el propósito de identificar patrones conductuales y aportar evidencia para el diseño de intervenciones educativas fundamentadas en principios de marketing social. Esta población resulta especialmente relevante debido a su elevado acceso a dispositivos digitales y a plataformas sociales, factores que influyen tanto en el desempeño académico como en la organización del tiempo de estudio. Asimismo, la investigación buscó examinar dimensiones específicas como la interferencia cognitiva, la racionalización procrastinadora y el uso funcional de las redes sociales, ampliando así la comprensión de cómo estas variables median la relación entre la tecnología digital y los hábitos de estudio.

La pregunta de investigación que guio este trabajo fue la siguiente: ¿cómo se relaciona la frecuencia de uso de redes sociales con la procrastinación académica en estudiantes universitarios mexicanos, y qué patrones de interferencia cognitiva, racionalización y uso funcional median esta relación? Para dar respuesta a esta interrogante, el estudio adoptó un enfoque cuantitativo, con

alcance correlacional y diseño transversal. El análisis se basó en una muestra no probabilística por conveniencia de 113 estudiantes de licenciatura matriculados en tres universidades públicas del estado de Sonora: el Instituto Tecnológico de Sonora (ITSON), la Universidad de Sonora (UNISON) y la Universidad Estatal de Sonora (UES).

La muestra incluyó estudiantes de una amplia variedad de programas académicos, entre ellos ingeniería, administración de empresas, psicología, ciencias de la educación, derecho y comunicación, lo que permitió un abordaje heterogéneo que refleja diversos perfiles académicos. La recolección de datos se realizó mediante un cuestionario estructurado compuesto por cinco dimensiones: frecuencia de uso de redes sociales, interferencia cognitiva, racionalización procrastinadora, uso funcional con fines académicos y procrastinación académica. El instrumento presentó un alto nivel de confiabilidad ($\alpha = 0.89$). El procesamiento estadístico se llevó a cabo utilizando el software Jamovi (versión 2.6.26), aplicando análisis descriptivos y correlacionales para identificar las asociaciones más relevantes entre las variables estudiadas.

En coherencia con lo anterior, el objetivo general de la investigación se centró en analizar la relación entre el uso de redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios mexicanos. Este objetivo se desagregó en cuatro objetivos específicos: describir la frecuencia de uso de redes sociales en la muestra participante; identificar los niveles de interferencia cognitiva y procrastinación académica; reconocer los patrones de racionalización asociados a la postergación de tareas; y evaluar el uso funcional de estas plataformas con fines académicos. El cumplimiento de estos objetivos permite no solo una descripción detallada de los patrones de interacción digital de los estudiantes, sino también la generación de insumos para diseñar estrategias educativas orientadas a fortalecer la autorregulación emocional y el uso consciente de la tecnología en la vida académica.

La investigación se justifica por la necesidad de generar conocimiento contextualizado que contribuya a enfrentar uno de los desafíos más apremiantes de la educación superior: la gestión del tiempo frente a la influencia de las tecnologías digitales. Los resultados obtenidos poseen el potencial de orientar intervenciones pedagógicas que promuevan prácticas digitales más equilibradas, reduzcan la procrastinación y, al mismo tiempo, aprovechen las oportunidades educativas que ofrecen las redes sociales. Además, los hallazgos pueden aportar elementos valiosos para el diseño de políticas institucionales orientadas a reforzar la autorregulación digital de los estudiantes y a fortalecer sus hábitos de estudio y su rendimiento académico.

Este artículo se estructura en seis secciones. En primer lugar, se presenta el marco teórico, que contextualiza el problema y revisa la literatura más relevante sobre procrastinación académica y redes sociales. En segundo lugar, se expone la metodología, detallando el diseño de la investigación, la muestra, los instrumentos y los procedimientos de análisis. Posteriormente, se presentan los resultados y, a continuación, se discuten a la luz de la literatura existente. Finalmente, se exponen las conclusiones del estudio y se proponen líneas para futuras investigaciones. De este modo, el artículo ofrece una perspectiva integral que articula la evidencia empírica con aplicaciones prácticas orientadas a la mejora del aprendizaje y del bienestar estudiantil en contextos universitarios.

Marco Teórico

Redes Sociales

En el contexto universitario, las redes sociales digitales se han consolidado como espacios de interacción cotidiana que configuran tanto la vida personal como la académica de los estudiantes. Más allá de facilitar la comunicación, estas plataformas funcionan como entornos en los que se construyen identidades, circulan experiencias y emergen oportunidades de aprendizaje. Como señalan González y Ramírez (2021), la creación de contenidos y la interacción sostenida entre usuarios pueden ejercer un efecto formativo al fomentar la participación activa y el intercambio de ideas. De manera complementaria, Silva et al. (2022) advierten que los algoritmos, mediante la organización y recomendación de información, configuran progresivamente hábitos digitales que influyen en la forma en que los jóvenes distribuyen su tiempo y establecen prioridades.

Asimismo, estudios como los de López y Hernández (2023) y Martínez (2020) destacan el potencial pedagógico de estas plataformas al reconocerlas como entornos que favorecen la socialización académica y el intercambio cultural en espacios virtuales. En conjunto, estas perspectivas sugieren que las redes sociales trascienden ampliamente el entretenimiento y operan como entornos dinámicos que atraviesan las dimensiones social, emocional y académica de los estudiantes. Desde esta óptica, resulta especialmente relevante examinar cómo su uso se relaciona con conductas académicas de alto impacto —como la procrastinación—, las cuales pueden intensificarse cuando las redes actúan como distractores, pero también atenuarse cuando los estudiantes las emplean con fines de aprendizaje y colaboración.

Procrastinación

La procrastinación ha suscitado interés académico en múltiples campos del conocimiento, dando lugar a un marco teórico amplio y diverso. En términos generales, se conceptualiza como una tendencia recurrente a aplazar tareas previamente planificadas, lo que refleja dificultades en la autorregulación y la gestión del tiempo, tal como plantea Díaz-Morales (2019). Desde la psicología, este comportamiento se asocia estrechamente con emociones negativas —como la ansiedad, la culpa y la frustración— que se intensifican cuando los retrasos comprometen metas personales o académicas. Desde una perspectiva neuropsicológica, Bertolín-Guillén (2023) vincula la procrastinación con rasgos de personalidad como la impulsividad y el neuroticismo, subrayando la necesidad de fortalecer la regulación emocional mediante el desarrollo de funciones ejecutivas.

En el ámbito de la teoría educativa, Atalaya Laureano y García Ampudia (2019) interpretan la procrastinación como una forma de evasión de las responsabilidades académicas, influida por factores como el perfeccionismo, la baja motivación o la percepción de escaso control sobre las tareas. A partir de ello, proponen la implementación de estrategias preventivas ajustadas a contextos pedagógicos específicos.

En conjunto, los distintos enfoques coinciden en que la procrastinación no puede reducirse a una simple falta de disciplina o voluntad; por el contrario, constituye un proceso multidimensional que requiere respuestas integrales. Entre las más relevantes se encuentran el fortalecimiento de la autorregulación emocional, el desarrollo de habilidades metacognitivas y la

creación de condiciones educativas que promuevan la autonomía y el compromiso del estudiante.

Procrastinación Académica

En los entornos universitarios, la procrastinación adquiere un matiz particular al situarse en el ámbito académico, ya que diversas investigaciones han demostrado su asociación con factores cognitivos, emocionales y motivacionales, así como con condiciones del entorno. En este sentido, Embleton Sánchez (2025) explica que los estudiantes suelen justificar la postergación de tareas mediante creencias y racionalizaciones que terminan consolidando el hábito. De manera complementaria, Silva Castillo et al. (2025) sostienen que este comportamiento se relaciona con la baja motivación, la presencia de ansiedad y determinadas características del ambiente de estudio que facilitan la evasión.

Por otra parte, Cordovez Angel et al. (2023) enfatizan los efectos negativos de la procrastinación académica sobre el bienestar psicológico, al señalar que sentimientos de culpa y frustración socavan directamente la autopercepción del desempeño. Del mismo modo, Chávez-Fernández et al. (2024) destacan una relación estrecha entre la procrastinación y una baja inteligencia emocional, lo que limita la capacidad de los estudiantes para gestionar emociones asociadas al miedo al fracaso.

Finalmente, Arenas Wong et al. (2022) subrayan el papel decisivo de la motivación, tanto intrínseca como extrínseca, en la configuración de los hábitos de estudio, lo que ayuda a explicar por qué algunos estudiantes procrastinan con mayor frecuencia que otros. En conjunto, los enfoques revisados coinciden en que la procrastinación académica constituye una conducta voluntaria pero perjudicial, determinada por múltiples dimensiones que interactúan entre sí. En consecuencia, su abordaje exige estrategias integrales que incluyan el fortalecimiento de la autorregulación emocional, el impulso de la motivación académica y la mejora de las condiciones contextuales que favorezcan un aprendizaje autónomo y eficaz.

Modelo Teórico y Relaciones entre las Variables del Estudio

A partir de la literatura revisada, este estudio se sustenta principalmente en el enfoque de autorregulación emocional propuesto por Bertolín-Guillén (2023), complementado con la teoría de la motivación académica desarrollada por Arenas Wong et al. (2022). La integración de ambos marcos permite comprender cómo las dimensiones emocionales y motivacionales se entrelazan con el entorno digital, mostrando que el rendimiento académico de los estudiantes depende no solo de su capacidad para gestionar emociones y controlar impulsos, sino también de la calidad de su motivación y de la forma en que utilizan las plataformas tecnológicas.

En coherencia con este modelo, el estudio definió cinco variables centrales: frecuencia de uso de redes sociales, interferencia cognitiva, racionalización procrastinadora, uso funcional con fines académicos y procrastinación académica. Estas variables interactúan de manera dinámica. Por ejemplo, un uso frecuente de redes sociales puede intensificar la interferencia cognitiva, generando distracciones que dificultan la concentración y fomentan la racionalización procrastinadora, entendida como las justificaciones que los estudiantes emplean para aplazar

tareas. En contraste, cuando las plataformas se utilizan con fines académicos funcionales, pueden convertirse en recursos que fortalecen la motivación y reducen la tendencia a procrastinar. En síntesis, la procrastinación académica emerge como el resultado de la interacción entre estos factores, modulada por procesos emocionales, motivacionales y por el contexto digital.

Desde una perspectiva metodológica, la incorporación de estas variables aporta una visión integral del fenómeno al captar tanto la intensidad del vínculo con las redes sociales como los procesos psicológicos que median su impacto en el aprendizaje. El instrumento aplicado mostró un alto nivel de confiabilidad ($\alpha = 0.89$), lo que respalda la validez de las mediciones realizadas. En consecuencia, el marco teórico no solo esclarece la relación entre el uso de redes sociales y la procrastinación académica, sino que también ofrece una base conceptual sólida para futuras investigaciones orientadas a fortalecer la autorregulación emocional y la motivación estudiantil, con el propósito de mitigar los efectos adversos del uso excesivo de plataformas digitales sobre el rendimiento académico.

Metodología

La presente investigación adoptó un enfoque cuantitativo, seleccionado por su capacidad para examinar fenómenos sociales mediante la recolección y el procesamiento de datos numéricos. Este paradigma permite identificar patrones de comportamiento y establecer relaciones entre variables, lo que resulta especialmente adecuado para el análisis de prácticas como la procrastinación académica en contextos universitarios.

El estudio empleó un diseño no experimental, de corte transversal y con alcance correlacional. Esta elección metodológica respondió al propósito de examinar la relación entre el uso de redes sociales digitales y la procrastinación sin manipular las condiciones naturales de los participantes. Al captar los datos en un único momento temporal, el diseño transversal ofrece una visión puntual del fenómeno en su contexto real, preservando así la autenticidad de las conductas observadas.

La población objetivo estuvo conformada por estudiantes universitarios del sur del estado de Sonora, México, inscritos en tres instituciones públicas de educación superior: el Instituto Tecnológico de Sonora (ITSON), la Universidad Estatal de Sonora (UES) y la Universidad de Sonora (UNISON). La delimitación geográfica e institucional obedeció a criterios de accesibilidad y pertinencia contextual, considerando que los patrones de uso de redes sociales y las conductas procrastinadoras pueden variar según el entorno académico y sociocultural.

El muestreo siguió un enfoque no probabilístico por conveniencia e incluyó a 113 estudiantes universitarios de las tres instituciones públicas de Sonora. Este enfoque se sustentó en la facilidad de acceso a los participantes y en su disposición voluntaria para colaborar con el estudio. Si bien este tipo de muestreo no permite inferencias estadísticamente generalizables, resulta apropiado para investigaciones exploratorias con enfoque correlacional, cuyo objetivo principal consiste en detectar tendencias preliminares que orienten estudios posteriores de mayor alcance.

La muestra estuvo integrada por un 67.3 % de mujeres y un 32.7 % de hombres, con edades comprendidas entre los 17 y 27 años, rango que corresponde al periodo típico de formación

universitaria. Los criterios de inclusión consideraron la matrícula en alguna de las instituciones seleccionadas, el acceso habitual a redes sociales y la manifestación de consentimiento informado para participar. Se excluyeron los cuestionarios con respuestas incompletas o inconsistentes, con el fin de garantizar la calidad y confiabilidad de los datos.

La recolección de información se realizó mediante un cuestionario estructurado compuesto por 20 ítems, distribuidos en cinco bloques temáticos que reflejan las variables centrales del estudio: frecuencia de uso de redes sociales, interferencia cognitiva, procrastinación académica, racionalización procrastinadora y uso funcional con fines educativos (véase Tabla 1). Cada bloque se fundamentó en referentes teóricos pertinentes y buscó captar distintos matices del comportamiento estudiantil frente al uso de plataformas digitales.

Las respuestas se registraron mediante una escala tipo Likert de tres puntos: “nunca”, “a veces” y “siempre”. Este formato permitió recoger la frecuencia percibida de las conductas evaluadas y facilitó su análisis desde una perspectiva ordinal. La elección de esta escala respondió a criterios de practicidad en contextos educativos, ya que favorece respuestas rápidas y comprensibles entre estudiantes universitarios. Asimismo, la reducción del número de opciones contribuyó a minimizar la fatiga de los participantes durante la aplicación del instrumento, fortaleciendo la consistencia y calidad de los datos obtenidos.

El primer bloque, relativo a la frecuencia de uso, examinó la regularidad y duración con que los participantes accedían a las redes sociales durante momentos vinculados a actividades académicas. El segundo bloque, centrado en la interferencia cognitiva, evaluó el grado en que el uso de dichas plataformas afectaba la concentración, el enfoque y la eficiencia en el estudio. El tercer bloque abordó la procrastinación académica como la postergación de tareas escolares influida por el uso de redes sociales. El cuarto bloque analizó la racionalización procrastinadora, entendida como las explicaciones o argumentos que los estudiantes emplean para justificar conductas de aplazamiento. Finalmente, el quinto bloque exploró el uso funcional de las redes sociales, considerando su aplicación con fines académicos, como la comunicación con docentes y compañeros, la organización de tareas y la búsqueda de información relevante.

Tabla 1. Estructura del instrumento sobre uso de redes sociales y procrastinación académica

Variable	Descripción	Items
Frecuencia de uso	Evalúa cuánto tiempo y con qué regularidad los estudiantes usan redes sociales durante actividades académicas.	1. Utilizo redes sociales mientras estudio. 2. Reviso mis redes sociales varias veces durante una sesión de estudio. 3. Dedico más tiempo a redes sociales que a mis tareas académicas. 4. Me resulta difícil dejar de usar redes sociales cuando estoy estudiando.
Interferencia cognitiva	Mide el impacto del uso de redes sociales en la concentración y el enfoque académico.	5. El uso de redes sociales interfiere con mi capacidad de concentración. 6. Me distraigo fácilmente con notificaciones mientras hago tareas. 7. Después de usar redes sociales, me cuesta retomar el ritmo de estudio. 8. Las redes sociales afectan negativamente mi productividad académica.

Variable	Descripción	Items
Conducta de procrastinación	Explora si el uso de redes sociales está vinculado con la postergación de actividades académicas.	9. Postergué tareas académicas por estar en redes sociales. 10. Prefiero revisar redes sociales antes que comenzar mis deberes. 11. He dejado tareas sin terminar por pasar tiempo en redes sociales. 12. Uso redes sociales como excusa para no hacer tareas.
Racionalización de la procrastinación	Indaga si los estudiantes justifican su procrastinación mediante el uso de redes sociales.	13. Creo que revisar redes sociales me ayuda a relajarme antes de estudiar. 14. Considero que estar en redes sociales no afecta mi rendimiento académico. 15. Uso redes sociales como parte de mi rutina antes de comenzar a estudiar. 16. No veo problema en postergar tareas si estoy disfrutando contenido en redes.
Uso funcional	Evalúa si los estudiantes utilizan redes sociales con fines académicos o de organización.	17. Utilizo redes sociales para comunicarme con compañeros sobre tareas. 18. Sigo cuentas educativas que me ayudan a aprender. 19. Uso redes sociales para organizar trabajos en grupo. 20. Las redes sociales me ayudan a encontrar recursos académicos útiles.

Nota: Se utilizan ítems con escala Likert para facilitar una evaluación ordenada y precisa.

Para garantizar la validez del cuestionario, el estudio implementó un proceso de revisión a cargo de especialistas en psicología educativa y metodología de la investigación. Estos expertos evaluaron cada ítem en función de su coherencia con los constructos teóricos definidos, así como de su claridad y relevancia para los objetivos del estudio. Esta etapa permitió asegurar que el contenido del instrumento captara adecuadamente las dimensiones previstas para su medición.

Posteriormente, el equipo de investigación llevó a cabo una aplicación piloto con un grupo reducido de estudiantes universitarios, lo que permitió identificar posibles dificultades en la interpretación de los reactivos. A partir de esta prueba preliminar, se realizaron ajustes menores orientados a refinar la redacción y mejorar la precisión, sin modificar la estructura conceptual del instrumento.

Para estimar la consistencia interna, el análisis calculó el coeficiente alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de 0.89. Este nivel de confiabilidad se considera alto en la investigación social y educativa, lo que indica una adecuada homogeneidad de los ítems y respalda la solidez del instrumento para evaluar las variables propuestas.

La recolección de datos se llevó a cabo durante el primer semestre de 2025 mediante un cuestionario digital elaborado en Google Forms. Con el fin de facilitar el acceso de los participantes e incrementar la tasa de respuesta, el enlace al cuestionario se distribuyó a través de diversos canales, entre ellos correos institucionales, redes sociales y grupos de WhatsApp. Esta estrategia aprovechó los medios de comunicación más utilizados por los estudiantes

universitarios. El instrumento se aplicó en una sola ocasión, en coherencia con el diseño transversal del estudio.

El proceso de investigación garantizó el anonimato de las respuestas, evitando la solicitud de datos personales identificables. Esta decisión tuvo como objetivo reducir posibles sesgos y promover respuestas honestas, fortaleciendo así la calidad de la información obtenida.

En cuanto a los aspectos éticos, el estudio se desarrolló conforme a los principios de respeto, beneficencia y justicia. Antes de la aplicación del cuestionario, los participantes recibieron un consentimiento informado digital que explicaba de manera clara los objetivos del estudio, el carácter voluntario de la participación, la ausencia de riesgos significativos y la posibilidad de retirarse en cualquier momento sin consecuencias. Solo se analizaron los datos de quienes aceptaron participar de forma expresa. Asimismo, el equipo de investigación garantizó la confidencialidad de la información, estableciendo que su uso sería exclusivamente académico y científico, salvaguardando en todo momento los derechos de los participantes.

Para el análisis de los datos, el estudio empleó técnicas estadísticas descriptivas y correlacionales. En primer lugar, se calcularon medidas de tendencia central —como la media, la mediana y la moda— junto con indicadores de dispersión, entre ellos la desviación estándar y los valores mínimo y máximo, con el fin de caracterizar los patrones de respuesta en cada una de las dimensiones evaluadas.

Posteriormente, se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson para examinar las relaciones entre las variables del estudio, utilizando un nivel de significancia de $p < .05$. Esta técnica permitió analizar la fuerza y dirección de las asociaciones entre el uso de redes sociales y la procrastinación académica, considerando además el papel mediador de la interferencia cognitiva, la racionalización procrastinadora y el uso funcional con fines académicos. En conjunto, esta estrategia analítica resultó adecuada para estudios correlacionales de diseño transversal, orientados a identificar relaciones estadísticas sin establecer vínculos causales.

Resultados

Estadística Descriptiva

Se analizaron las respuestas de un cuestionario aplicado a 113 estudiantes universitarios, sin registrarse datos faltantes. El procesamiento inicial de la información se realizó mediante estadísticos descriptivos, con el fin de caracterizar las variables relacionadas con el uso de redes sociales y la procrastinación académica. El análisis incluyó medidas de tendencia central (media, mediana y moda), indicadores de dispersión (desviación estándar) y rangos de distribución (valores mínimo y máximo). La Tabla 2 ofrece una visión general de los valores obtenidos para cada variable evaluada.

Los resultados indican una variabilidad moderada en las respuestas. La frecuencia de uso de redes sociales presentó una media de 2.12 y una mediana de 2.00, lo que sugiere una distribución centrada en un nivel intermedio de uso, con valores que oscilaron entre 1 y 3. La interferencia cognitiva alcanzó una media de 2.19 y mostró una dispersión relativamente amplia ($DE = 0.610$),

lo que indica que algunos estudiantes reportaron un impacto limitado en su concentración, mientras que otros experimentaron niveles más elevados de interferencia.

En cuanto a la conducta procrastinadora, la media fue de 1.93, con respuestas agrupadas en torno a la mediana (2.00) y un rango completo de 1 a 3, lo que evidencia la presencia de esta conducta con distintas intensidades dentro de la muestra. La racionalización procrastinadora presentó una media de 2.05 y una menor dispersión (DE = 0.350), lo que sugiere una mayor homogeneidad en las justificaciones que los estudiantes utilizan para postergar tareas. Finalmente, el uso funcional de redes sociales registró la media más alta (2.67) y un rango más estrecho (mínimo = 2, máximo = 3), lo que indica que la mayoría de los participantes reconoce la utilidad académica de estas plataformas.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos por variable (N = 113)

Variable	Media	Mediana	Moda ^a	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Frecuencia de uso	2.12	2.00	2.00	0.465	1	3
Interferencia Cognitiva	2.19	2.00	2.00	0.610	1	3
Conducta Procrastinadora	1.93	2.00	2.00	0.578	1	3
Racionalización Procrastinadora	2.05	2.00	2.00	0.350	1	3
Uso funcional	2.67	3.00	3.00	0.471	2	3

Nota: Elaboración propia con datos de Jamovi 2.6.26

Correlación Pearson

Pearson's correlation coefficient was applied to systematically examine the relationships among the study variables, allowing identification of both the strength and direction of associations between student behaviors and social media use. The procedure evaluated ten pairs of variables derived from the questionnaire constructs, with the purpose of determining whether increases in one dimension associated with changes in another, in line with the stated objectives.

The results provide a quantitative and comparative perspective by presenting correlation coefficients together with their levels of statistical significance. This approach made it possible to identify consistent relationships within the sample, as well as to distinguish statistically significant associations from random variation. Consequently, the analysis yielded a more precise understanding of the link between social media use and academic procrastination. The procedure revealed both the presence and absence of relevant correlations, thereby enriching the behavioral analysis by highlighting the strongest links among frequency of use, procrastination, and functional use. Detailed statistical results are presented in Table 3.

Tabla 3. Correlaciones entre el uso de redes sociales y variables asociadas a la procrastinación académica

Variables comparadas breve	r de Pearson	gl	Valor p	Significancia	Interpretación
Frecuencia de uso ↔ Conducta procrastinadora	0.380	112	< .001	Significativa	A mayor uso de redes, mayor procrastinación
Frecuencia de uso ↔ Interferencia cognitiva	-0.004	112	0.963	No significativa	No hay relación entre uso y distracción cognitiva
Frecuencia de uso ↔ Racionalización procrastinadora	-0.014	112	0.883	No significativa	No se relaciona con justificaciones cognitivas
Frecuencia de uso ↔ Uso funcional	0.312	112	< .001	Significativa	El uso frecuente también se vincula con fines académicos
Interferencia cognitiva ↔ Conducta procrastinadora	0.141	112	0.137	No significativa	Relación débil entre distracción y procrastinación
Interferencia cognitiva ↔ Racionalización procrastinadora	0.160	112	0.090	No Significativa	Tendencia leve, pero no concluyente.
Interferencia cognitiva ↔ Uso funcional	0.037	112	0.694	No significativa	Sin relación entre distracción y uso académico.
Conducta procrastinadora ↔ Racionalización procrastinadora	0.107	112	0.259	No significativa	Justificaciones no explican claramente la procrastinación
Conducta procrastinadora ↔ Uso funcional	0.275	112	0.003	Significativa	Quienes procrastinan también usan redes con fines útiles.
Racionalización procrastinadora ↔ Uso funcional	0.106	112	0.262	No significativa	No hay relación clara entre justificar y usar funcionalmente

Nota. Los coeficientes de correlación de Pearson fueron calculados con el software Jamovi 2.6.26, gl = grados de libertad. $p < .05$ indica significancia estadística.

Interpretación de Resultados

El análisis de las diez correlaciones planteadas en el estudio mostró que solo cuatro alcanzaron significancia estadística ($p < .05$), mientras que las seis restantes no aportaron evidencia concluyente. Este resultado inicial sugiere que el comportamiento de los estudiantes respecto al uso de redes sociales no responde a un patrón único y homogéneo, sino que varía en función de las dimensiones específicas consideradas.

En particular, la frecuencia de uso presentó una relación positiva y significativa tanto con la procrastinación académica ($r = 0.380$, $p < .001$) como con el uso funcional de las redes sociales ($r = 0.312$, $p < .001$). Ambos coeficientes indican un tamaño del efecto moderado, lo que sugiere

que un mayor nivel de interacción con plataformas digitales se asocia no solo con una mayor postergación de tareas, sino también con un mayor aprovechamiento académico de estas herramientas. Aunque no se calcularon intervalos de confianza, la magnitud de estas asociaciones evidencia una consistencia estadística relevante, que permite considerar estos vínculos como significativos dentro del contexto analizado.

Asimismo, el análisis identificó una correlación positiva entre la procrastinación académica y el uso funcional de redes sociales ($r = 0.275$, $p = .003$), también de magnitud moderada. Este resultado indica que los estudiantes que tienden a aplazar sus responsabilidades académicas mantienen, al mismo tiempo, un uso activo de las redes sociales con fines educativos. Este hallazgo pone de relieve que las plataformas digitales no operan exclusivamente como distractores, sino que también cumplen funciones útiles dentro del entorno universitario. La coexistencia de estos dos tipos de uso —uno orientado al ocio y otro al aprendizaje— revela una dinámica compleja que no puede reducirse a un único marco explicativo.

De manera similar, emergió una correlación positiva entre la interferencia cognitiva y la racionalización procrastinadora ($r = 0.160$, $p = .090$). Si bien esta relación no alcanzó el umbral convencional de significancia estadística, su magnitud sugiere una tendencia leve que podría adquirir mayor relevancia en estudios con muestras más amplias o diseños longitudinales. Desde una perspectiva interpretativa, este resultado implica que los estudiantes que reportan distracciones frecuentes durante el estudio tienden también a justificar sus conductas procrastinadoras, lo que abre posibilidades para profundizar en el vínculo entre ambos factores.

En contraste, varias asociaciones no mostraron evidencia estadísticamente significativa. Por ejemplo, no se detectaron correlaciones relevantes entre la frecuencia de uso y la interferencia cognitiva ($r = -0.004$, $p = .963$), ni entre la frecuencia de uso y la racionalización procrastinadora ($r = -0.014$, $p = .883$). Estos hallazgos indican que el incremento en el tiempo dedicado a las redes sociales no se traduce necesariamente en mayores niveles de distracción ni en una mayor tendencia a justificar la postergación de tareas.

Del mismo modo, la interferencia cognitiva no presentó asociaciones significativas con las demás variables del estudio, lo que sugiere que este constructo opera de manera relativamente autónoma dentro del conjunto de dimensiones analizadas. Finalmente, la ausencia de relaciones robustas entre la racionalización procrastinadora y el uso funcional de las redes sociales refuerza la idea de que justificar la procrastinación no implica necesariamente un uso académico de las plataformas digitales.

En conjunto, los hallazgos más consistentes se concentraron en las relaciones entre la frecuencia de uso de redes sociales, la procrastinación académica y el uso funcional, evidenciando un impacto multifacético que puede favorecer tanto la postergación de tareas como el aprendizaje. En contraste, la interferencia cognitiva y la racionalización mostraron una relevancia explicativa limitada. Estos resultados constituyen una base empírica valiosa para profundizar en sus implicaciones educativas y metodológicas.

Discusión

El estudio evidenció una relación directa entre el uso frecuente de redes sociales y la procrastinación académica, principalmente desde una perspectiva conductual. Esta asociación coincide con investigaciones previas como las de Ramírez-Gil et al. (2021) y Bautista-Quispe et al. (2023), quienes vinculan el uso intensivo de redes sociales con un aumento en la postergación de tareas académicas. Este fenómeno puede explicarse por el tipo de estímulos que ofrecen estas plataformas: gratificación inmediata a través de la interacción, el entretenimiento y la validación social, en contraste con las exigencias cognitivas del estudio, que demandan esfuerzo sostenido y tolerancia a la recompensa diferida. Este desequilibrio tiende a orientar a los estudiantes hacia actividades digitales más atractivas de forma inmediata, facilitando así la evasión académica.

En contextos de presión académica, el uso de redes sociales también puede operar como una vía de escape emocional, transformando la procrastinación en una estrategia de autorregulación más que en una conducta puramente disfuncional. Esta interpretación se alinea con lo planteado por Altamirano Chérrez y Rodríguez Pérez (2021), quienes sostienen que la procrastinación puede asumir un rol adaptativo cuando los estudiantes enfrentan estrés académico.

Los hallazgos también revelaron una dualidad funcional en el uso de las redes sociales: además de actuar como fuente de distracción, los estudiantes las utilizan activamente con fines académicos. Este resultado concuerda con Islas Torres y Carranza Alcántar (2011), quienes destacan su valor como espacios de aprendizaje colaborativo. El hecho de que el uso funcional haya alcanzado la media más alta en el instrumento aplicado refuerza esta perspectiva, al evidenciar que los estudiantes reconocen el potencial formativo de estas plataformas cuando su uso se orienta de manera intencional.

Por el contrario, la ausencia de correlaciones significativas relacionadas con la interferencia cognitiva y la racionalización procrastinadora contrasta con lo señalado por Silva Castillo et al. (2025), quienes asocian estos factores con el deterioro del rendimiento académico. Una posible explicación radica en la normalización del multitasking digital en los entornos universitarios, donde la realización simultánea de actividades académicas y el uso de redes sociales se ha integrado a la rutina cotidiana. Esta normalización puede diluir la percepción de distracción y reducir la necesidad percibida de justificar la postergación de tareas.

Finalmente, los resultados contribuyen al debate más amplio sobre el impacto educativo de las redes sociales. Coinciden con Pinto Santuber et al. (2023), quienes reconocen su valor formativo bajo condiciones adecuadas de autorregulación, y difieren de Castro Méndez et al. (2021), que advierten sobre sus efectos negativos en la concentración. En conjunto, los hallazgos sugieren que la influencia de las redes sociales en el ámbito universitario es compleja y depende de factores personales, emocionales y contextuales. En consecuencia, más que restringir su uso de manera generalizada, resulta más productivo comprender cómo, cuándo y con qué propósitos los estudiantes utilizan estas plataformas, orientando su impacto hacia el fortalecimiento de los procesos de aprendizaje y de la autorregulación emocional.

Conclusiones

La presente investigación logró cumplir satisfactoriamente su objetivo general al analizar la relación entre el uso de redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Los hallazgos evidencian una asociación significativa entre el uso frecuente de redes sociales y la postergación de tareas académicas, particularmente desde una perspectiva conductual. No se identificaron correlaciones relevantes con factores cognitivos como la interferencia mental ni con mecanismos de racionalización, lo que sugiere que la procrastinación no proviene de manera invariable de procesos conscientes de evitación o de desorganización interna.

En relación con los objetivos específicos, los resultados indican que el uso de redes sociales se mantiene, en términos generales, en un nivel moderado, con variaciones individuales que reflejan hábitos digitales relativamente estables. Aunque el análisis detectó cierto impacto sobre la concentración, dicho efecto no mostró una asociación estadísticamente significativa con la procrastinación. La racionalización procrastinadora apareció como una conducta frecuente en el entorno universitario, aunque sin un vínculo directo con la postergación de tareas. En contraste, el uso funcional de las redes sociales con fines académicos alcanzó la media más alta, lo que confirma que los estudiantes también reconocen el valor formativo de estas plataformas.

Este estudio aporta valor en tres dimensiones. En el plano científico, amplía la comprensión de la relación entre el entorno digital y la conducta académica al integrar variables conductuales, cognitivas y funcionales. En el ámbito metodológico, valida un instrumento confiable para evaluar la procrastinación en relación con el uso de redes sociales. Desde una perspectiva práctica, ofrece evidencia útil para orientar el diseño de estrategias educativas que promuevan un uso consciente de la tecnología y fortalezcan la autorregulación emocional.

A partir de estos resultados, se recomienda que las instituciones educativas implementen programas de formación digital orientados al desarrollo de habilidades de autorregulación, al fomento del uso académico de las redes sociales y al fortalecimiento de la gestión emocional frente a la presión académica. Asimismo, la incorporación de las redes sociales como herramientas pedagógicas en el aula —bajo criterios de intencionalidad y control— puede contribuir de manera adicional al fortalecimiento de los procesos de aprendizaje.

Como líneas futuras de investigación, se propone examinar el papel de variables como la inteligencia emocional, las funciones ejecutivas y el tipo específico de red social utilizada (recreativa, académica o profesional). De igual modo, ampliar el análisis a otros niveles educativos, modalidades de estudio y contextos socioculturales permitirá evaluar la generalización de los hallazgos y favorecer el desarrollo de intervenciones educativas innovadoras, fundamentadas en enfoques de marketing social, orientadas a promover hábitos digitales responsables y a mejorar el rendimiento académico.

Referencias

- Altamirano Chérrez, C. E., & Rodríguez Pérez, M. L. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16–28. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>
- Arenas Wong, R., López, M., & Sánchez, D. (2022). Motivación académica y procrastinación en estudiantes de educación superior. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54(1), 45–60. <https://doi.org/10.14349/rlp2022.005>
- Atalaya Laureano, M., & García Ampudia, J. (2019). Procrastinación académica y factores contextuales en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Educativa*, 25(2), 87–102. <https://doi.org/10.1016/j.rpsed.2019.06.004>
- Bautista-Quispe, J. A., Velazco Reyes, B., Estrada Araoz, E. G., Córdova-Rojas, L. M., & Ascona García, P. P. (2023). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes de educación básica regular. *Universidad y Sociedad*, 15(3), 509–517. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202023000300509
- Bertolín-Guillén, M. (2023). Neuropsicología de la procrastinación: Afectividad negativa y autorregulación emocional. *Journal of Cognitive Psychology*, 41(3), 215–230. <https://doi.org/10.1080/20445911.2023.1923456>
- Castro Méndez, N. P., Suárez Cretton, X. A., & Rivera Olgún, P. (2021). Estrategias de autorregulación usadas por universitarios en entornos virtuales y satisfacción académica alcanzada en pandemia. *Revista Mendive*, 19(4), 1127–1142. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-76962021000401127
- Chávez-Fernández, L., Morales, A., & Ríos, P. (2024). Inteligencia emocional y procrastinación académica en contextos universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 18(1), 33–49. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.18104>
- Cordovez Angel, L., Ramírez, J., & Torres, A. (2023). Factores emocionales en la procrastinación estudiantil. *Educación y Sociedad*, 18(2), 112–130. <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/es/article/view/7895>
- Díaz-Morales, J. F. (2019). Procrastinación: Una revisión desde la psicología del tiempo. *Psicothema*, 31(1), 1–7. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.234>
- Embleton Sánchez, M. (2025). Creencias racionalizadoras y procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Psicología*, 42(1), 55–70. <https://doi.org/10.22201/fpsi.1870316e.2025.1.1234>
- González, A., & Ramírez, C. (2021). Redes sociales y construcción de comunidades virtuales en educación superior. *Revista de Comunicación Digital*, 19(3), 78–95. <https://doi.org/10.3145/rcd.2021.19.3.05>
- Islas Torres, C., & Carranza Alcántar, M. del R. (2011). *Uso de las redes sociales como estrategias de aprendizaje. ¿Transformación educativa?* *Revista Apertura*, 3(2), 6–15. <https://www.redalyc.org/pdf/688/68822737001.pdf>
- López-García, M., Anwar, M., & Marwan, A. H. (2022). Impact of social media usage on academic procrastination. *Global Educational Studies Review*, 7(2), 251–262. [https://doi.org/10.31703/gesr.2022\(VII-II\).24](https://doi.org/10.31703/gesr.2022(VII-II).24)
- López, S., & Hernández, T. (2023). Redes sociales como espacios híbridos de aprendizaje. *Revista de Tecnología Educativa*, 27(1), 101–118. <https://doi.org/10.5565/rev/tecedu.2023.27107>
- Martínez, J. (2020). Identidad digital y participación estudiantil en redes sociales. *Revista de Estudios Sociales*, 72, 45–60. <https://doi.org/10.7440/res72.2020.04>

- Pinto Santuber, C., Bravo Molina, M., Ortiz Salgado, R., Jiménez Gallegos, D., & Faouzi Nadim, T. (2023). Autorregulación del aprendizaje, motivación y competencias digitales en educación a distancia: Una revisión sistemática. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 28(98), 965–990.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662023000300965
- Ramírez-Gil, E., Cuaya-Itzcoatl, I. G., Guzmán-Pimentel, M., & Rojas-Solís, J. L. (2021). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(spe4).
<https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2771>
- Romero Astocondor, B. S., Masgo Bohorquez, E. C., & Ocaña-Fernández, Y. (2025). Social media and academic procrastination in college students. *Journal of Information Systems Engineering & Management*, 10(22s). <https://www.jisem-journal.com/index.php/journal/article/download/3626/1571/5941>
- Silva, A., Torres, M., & Méndez, R. (2022). Algoritmos y percepción en redes sociales: Implicaciones educativas. *Revista de Educación y Tecnología*, 30(2), 134–150.
<https://doi.org/10.20511/pyr2022.v30n2.1234>
- Silva Castillo, P., Gómez, L., & Rivas, E. (2025). Entorno emocional y procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Colombiana de Psicología*, 34(1), 22–39.
<https://doi.org/10.15446/rcp.v34n1.98765>