



Contenido de acceso abierto bajo la Licencia: [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Discimus. Revista Digital de Educación.
ISSN 2954-5781
Contacto@revistadiscimus.com
Corporación Discimus.
Bogotá- Colombia

Karen Dayana Albornoz González y Nini Johanna Yepes Acuña

Entre likes, estrés y pendientes: correlación entre adicción a redes sociales, estrés y procrastinación académica en universitarios.

DOI: <https://doi.org/10.61447/20250130/art02>

Fecha de Recepción: 1 de noviembre de 2024
Fecha de Aceptación: 8 de enero de 2025

Como Citar: Albornoz González, K. D., & Yepes Acuña, N. J. (2025). Entre likes, estrés y pendientes: correlación entre adicción a redes sociales, estrés y procrastinación académica en universitarios. *Discimus. Revista Digital De Educación*, 4(1), 30-52. <https://revistadiscimus.com/index.php/01/article/view/124>

Entre likes, estrés y pendientes: correlación entre adicción a redes sociales, estrés y procrastinación académica en universitarios.

Between likes, stress and pending: correlation between social network addiction, stress and academic procrastination in university students.

Karen Dayana Albornoz González¹
Nini Johanna Yepes Acuña²

Resumen

En esta investigación se correlacionaron las variables: Adicción a redes sociales, estrés y procrastinación académica. La población estuvo conformada por 561 estudiantes de pregrado en Bogotá. Para la recolección de información se aplicaron tres cuestionarios de autoinforme y posteriormente se analizaron dichos datos a través del software estadístico SPSS. Los resultados de esta investigación presentaron correlaciones positivas y significativas, indicando que las variables tienden a incrementarse de manera proporcional, en este sentido, se determinó que la adicción a redes sociales afecta el tiempo empleado en las actividades académicas y a su vez se relaciona con el estrés académico y con una mayor tendencia a procrastinar.

Palabras Clave

Adicción a las redes sociales, estrés académico, procrastinación académica, correlación

Abstract

In this research, the following variables were correlated: addiction to social networks, stress, and academic procrastination. The population consisted of 561 undergraduate students in Bogotá. Three self-report questionnaires were applied for data collection and then analyzed using the software SPSS. This research showed positive and significant correlations, indicating that the variables tend to increase proportionally. It was determined that addiction to social networks affects the time spent on academic activities, which is also related to academic stress and a greater tendency to procrastinate.

Keywords

Academic procrastination, academic stress, social network addiction, correlation.

¹ Licenciada en Educación con énfasis en educación especial de la Universidad Pedagógica Nacional, magíster en tecnologías aplicadas a la educación de la Universidad Pedagógica Nacional, docente de la secretaria de Educación de Cundinamarca.

² Licenciada en Español e Inglés de la Universidad Pedagógica Nacional, Magíster en Tecnologías aplicadas a la educación de la Universidad Pedagógica Nacional, docente de la facultad de humanidades de la Universidad Pedagógica Nacional.

Introducción

Las adicciones comportamentales se caracterizan por la pérdida de control sobre ciertos pensamientos, lo cual puede ocasionar consecuencias negativas en la vida de un sujeto; éstas se manifiestan en actividades cotidianas como la compra compulsiva, el uso excesivo de videojuegos y la interacción en redes sociales. No obstante, pese a que los sitios de redes sociales son comunes en la población general, esto puede convertirse en un problema para ciertos individuos (Becoña 2018). En ese sentido, se ha evidenciado que la práctica desmedida de dichas interacciones puede desencadenar en una dependencia similar a la que se experimenta con sustancias químicas, en donde la persona siente una necesidad imperiosa de continuar con la conducta adictiva, a pesar de las consecuencias adversas que este conlleva.

El uso continuo de las redes sociales se ha convertido en una práctica común entre gran parte de la población, quienes frecuentan en al menos una de las plataformas como Facebook, WhatsApp, TikTok e Instagram, dichas plataformas permiten la creación de conexiones interpersonales y además permiten el acceso a información relevante de ámbitos académicos, laborales y de entretenimiento. Dentro de los efectos del uso de las redes sociales, se ha señalado que estos servicios no solo son atractivos por su funcionalidad, sino que también ofrecen una conexión instantánea y accesible en cualquier momento y lugar, lo que convierte a estos sitios en reforzadores inmediatos creando un entorno propicio para el desarrollo de adicciones (García, 2013). Ahora bien, las estadísticas del uso de las redes sociales reflejan un aumento constante, alcanzando un total de 4,760 millones de usuarios a nivel mundial, lo cual representa el 59,4% de la población. Dicho aumento ha sido particularmente notable desde el aislamiento social provocado por la pandemia del COVID- 19, que impulsó un incremento en las interacciones digitales. Particularmente en Colombia, el promedio diario dedicado a estas plataformas es de 3 horas y 32, posicionándolo entre los seis países

con mayor tiempo de conexión a nivel mundial, en contraste con japon que registra sólo 51 minutos diarios (Kemp, 2023).

De acuerdo con Andreassen (2015) este tipo de adicción se relaciona con un estado de preocupación constante que impulsa a los usuarios a estar en línea, dedicando tiempo y esfuerzo a estas plataformas, lo que a su vez perjudica otras actividades como el trabajo y el estudio, este comportamiento puede ocasionar consecuencias desfavorables incluyendo la pérdida de control y la conducta compulsiva por permanecer en línea. Así mismo, esta autora identifica otras problemáticas aunadas a las redes sociales; una de las más significativas es el impacto negativo en el rendimiento académico, observando una disminución en la eficiencia y en el desempeño de los estudiantes, de igual manera, la autora señala que el uso excesivo de estas plataformas se considera como un mecanismo para aliviar sentimientos de incomodidad y estrés.

De ahí que, en la comunidad científica se presenten diversas opiniones sobre el uso de las redes sociales, por ejemplo, Cabero et al. (2020) Ardila et al. (2022) y Baraona et al. (2019) concluyen que muchos estudiantes no se auto perciben como adictos a las redes sociales, por lo cual no consideran esta práctica como un factor de riesgo académico, no obstante, otros autores como Kandell (1998) y Cañon et al. (2016) encontraron correlaciones entre el uso excesivo de redes sociales y un bajo rendimiento académico. Cabe resaltar que, los estudios mencionados anteriormente han medido el potencial adictivo de estas plataformas principalmente desde enfoques psicológicos y médicos, evidenciando una escasez notable de investigaciones centradas desde el campo pedagógico.

Se debe mencionar que, el uso de las redes sociales puede ser una estrategia para afrontar el estrés, debido a que estas plataformas generan sensaciones agradables, permitiéndole a los estudiantes desconectarse momentáneamente de sus preocupaciones académicas. No obstante, su uso excesivo puede tener efectos adversos en las actividades académicas, puesto que ambas acciones compiten por el tiempo y la atención del estudiante. Por su parte, Araujo et al. (2017) destacaron

que la navegación excesiva en las redes sociales puede llevar a una disminución del desempeño académico; además, Chaves et al. (2022) evidenciaron que un mayor uso de estas plataformas se relaciona con un incremento del estrés académico en universitarios.

Con respecto al estrés, éste se presenta en diversas áreas de la vida de los estudiantes; Karyotaki et al., (2020) realizaron un estudio aplicado en 9 países diferentes, allí los estudiantes reportaron experimentar estrés en ámbitos como, el financiero, el amoroso y el familiar. Igualmente, Joseph et al., (2020) reportaron que el 73.5% de los estudiantes admitió realizar actividades que les generaran relajación o felicidad durante los momentos estresantes. Particularmente, como afirman Román y Hernández (2011), el concepto de estrés académico aún no ha logrado un consenso entre los investigadores del campo.

Sin embargo, Arturo Barraza propone una definición del estrés académico, el cual se experimenta en el contexto educativo, en el que se presentan requerimientos académicos como completar tareas escritas o responder exámenes, causando que algunos estudiantes se perciban a sí mismos con una escasa capacidad para responder satisfactoriamente estas actividades (Barraza, 2018). A su vez, en cuanto a los estudiantes de secundaria y educación superior, Barraza (2011) afirmó que el 80% de los participantes manifestaron haber percibido situaciones de estrés académico.

Específicamente en Colombia, un estudio arrojó que el 90,8% de los estudiantes de enfermería refirió estar en un estado de preocupación durante el semestre, y el 42% reportó haber percibido estrés moderado, debido a las exigencias de actividades prácticas y teóricas de los espacios académicos (Castillo et al., 2018). De manera similar, Espinoza et al. (2020) mostraron que, al evaluar los niveles de estrés de los estudiantes de psicología, el 46% reportó niveles altos de estrés agudo, el 31% reportó niveles moderados y el 22% reportó niveles bajos. Como se mencionó anteriormente, los estudiantes enfrentan demandas del entorno académico que pueden ser percibidas como estresantes, ya sea al tomar medidas para cumplir con dichas exigencias o al decidir aplazarlas.

Teniendo en cuenta lo anterior, el estrés académico puede ser una respuesta frecuente a las demandas del entorno educativo entre los universitarios. El estrés académico genera frustración e impulsos de aplazar la tarea, lo que a su vez puede llevar a una procrastinación significativa. De acuerdo con Sirois y Tosti (2012) los estudiantes procrastinadores tienden a experimentar altos niveles de estrés puesto que la postergación de tareas importantes incrementa la ansiedad y la sensación de culpa, por tanto, este tipo de estudiantes suelen adoptar una autoevaluación negativa, que los lleva a desarrollar actitudes aversivas frente a la tarea. Es así que, la búsqueda de alivio emocional inmediato en situaciones estresantes se convierte en una estrategia común para evitar el malestar asociado con la carga académica, priorizando este alivio a cambio de los beneficios que se obtienen a largo plazo al cumplir con sus responsabilidades académicas.

En cuanto a la procrastinación, este concepto hace referencia a un fallo de la autorregulación, en el que el curso de una acción es retrasado de manera voluntaria, aunque este retraso implique una afectación negativa en el sujeto (Steel 2007). De acuerdo con Schouwenburg (2004) no todas las conductas dilatorias pueden entenderse como procrastinación, por ejemplo, un alumno puede prolongar de forma consciente el tiempo que dispone para prepararse ante un examen, con el fin de que el docente precise los temas que se abordarán en dicha evaluación. En ese sentido, según este autor, la procrastinación puede clasificarse en dos tipos, en el primero, se presenta una conducta dilatoria no premeditada, mientras que, en el segundo, la conducta procrastinadora se convierte en un hábito generalizado.

A propósito, las investigaciones sobre la procrastinación se han desarrollado mayoritariamente con estudiantes, dando lugar al concepto de procrastinación académica, entendida como la dilación del desarrollo de responsabilidades académicas tales como; estudiar para los exámenes, hacer tareas y escribir

trabajos finales. Se debe tener en cuenta que los alumnos presentan conductas de procrastinación esporádica, sin embargo, este comportamiento puede convertirse en un problema al ser reiterativo o crónico, puesto que esto conlleva a efectos adversos tales como; falta de organización, falta de la gestión del tiempo, bajo rendimiento académico e incluso deserción (Schouwenburg, 2004). De allí surge la necesidad de investigar sobre este comportamiento en universitarios; las autoras Solomon y Rothblum (1984) plantearon la existencia de múltiples razones que inciden en la procrastinación académica como: La aversión a la tarea, el miedo al fracaso, falta de asertividad y confianza, la ansiedad ante la evaluación y la rebelión. Adicionalmente, mencionan que, 28% de los estudiantes posponen la preparación para un examen, 30% aplaza las lecturas semanales y el 46% posterga las tareas de escritura finales.

En el contexto colombiano, según Garzón et al (2019) el 32% de los universitarios aplazan la acción de estudiar para los exámenes y el 27% pospone la escritura de trabajos, adicionalmente, se evidencia que, las razones para procrastinar que registraron niveles altos son, miedo a la evaluación, pereza y rebelión. Estos autores manifiestan que los estudios sobre este fenómeno son escasos, exceptuando algunas investigaciones realizadas en Perú y Colombia, además sugieren que la procrastinación incide tanto en el desempeño académico, como también en las quejas de estrés, ansiedad o depresión lo cual podría explicar la relación entre este comportamiento con la presencia de malestares psicológicos. Por lo anterior, se resalta la necesidad de investigar sobre la procrastinación en el ámbito de la educación superior colombiana puesto que este fenómeno tiene implicaciones en la salud mental y en el rendimiento académico de los estudiantes.

De acuerdo con lo anterior, Ferrari (2004) establece correlaciones entre la procrastinación académica y variables psicológicas, lo cual sugiere que este comportamiento está influenciado por factores emocionales y cognitivos, entendiendo que la procrastinación académica es un fenómeno complejo que puede presentarse en estudiantes con características diversas, resaltando que no existe un único perfil procrastinador; por lo tanto, es fundamental comprender que procrastinar no es simplemente aplazar acciones importantes sin justificación, ya

que se han identificado algunas manifestaciones del comportamiento procrastinador como el miedo al fracaso (Schouwenburg 1995), y algunas distorsiones cognitivas comunes, las cuales están divididas en dos factores: el primero, incluye pensamientos que aumentan la ansiedad sobre la tarea pensando que es poco útil esforzarse para completarla, naturalmente estos pensamientos predominan en las personas cuya procrastinación se distingue por la ansiedad o la falta de autoeficacia, en el segundo, se presentan pensamientos para disminuir dicha ansiedad tales como, “ lo haré esta noche” “ no me voy a preocupar” “ lo haré después” (Ferrari1995). Se evidencia entonces que, los procrastinadores tienen dificultades para gestionar el tiempo y organizar de manera efectiva sus actividades diarias, lo cual genera una falta de planeación que puede llevar a presentar niveles de ansiedad y preocupación, aumentando el ciclo de la procrastinación.

Teniendo en cuenta lo anterior, es fundamental explorar estas particularidades ya que la procrastinación puede manifestarse de diversas maneras en la población estudiantil. Como indican Solomon (1984), Schouwenburg y Ferrari (2004) hay múltiples factores psicológicos que influyen en este fenómeno, entre los cuales se encuentran la depresión, la ansiedad, el miedo al fracaso, los patrones evitativos y el perfeccionismo. Por lo tanto, es fundamental reconocer que la procrastinación no es solo un acto de dilación, sino que puede interrelacionarse con otras variables como el estrés académico y la adicción a las redes sociales. En ese sentido, el objetivo de este trabajo fue determinar la correlación entre las variables de adicción a redes sociales, estrés académico y procrastinación académica, con el fin de contribuir con la investigación de estos fenómenos en los universitarios.

Método

Este trabajo fue carácter transversal, no experimental y correlacional y se llevó a cabo con 561 estudiantes de pregrado de una universidad pública en Bogotá que cuenta con diferentes programas de licenciatura, cuyas edades estaban en el rango de 17 y 34 años. Para aplicar los cuestionarios, se incluyó una pregunta de filtro como consentimiento informado para confirmar que su participación fue voluntaria.

Instrumentos y variables

Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)

Con el propósito de desarrollar un instrumento para estudiar la adicción a las redes sociales, Ecurra y Salas (2014) diseñaron y validaron un cuestionario dirigido a estudiantes universitarios, basado en los criterios del DSM-IV para los trastornos mentales. Este cuestionario, compuesto por 24 ítems, utiliza una escala Likert de 5 puntos, cuyas respuestas varían de “nunca” a “siempre”. Se divide en tres secciones que miden diferentes dimensiones: 1) Obsesión por las redes sociales, relacionada con la preocupación constante por no poder acceder a dichas plataformas; 2) Falta de control personal, que evalúa la inquietud generada por el uso descontrolado de las redes sociales y su impacto en algunas responsabilidades como estudiar; 3) Uso excesivo, la cual indaga sobre la percepción del tiempo dedicado a navegar en las redes sociales. En el contexto colombiano, la validación de este instrumento se realizó mediante la revisión de expertos de la Universidad de Nariño, lo que permitió una adecuada adaptación lingüística y una sólida validez de contenido y consistencia interna en las tres dimensiones. Éste es el primer instrumento validado en Colombia para apoyar procesos clínicos y programas de prevención e intervención relacionados con la adicción a las redes sociales (Rosero et al., 2022).

Inventario SISCO del estrés académico

El inventario SISCO fue diseñado y validado por Barraza en 2008, y se enfoca en el estrés académico percibido por estudiantes en el contexto educativo. El inventario está basado en un modelo sistémico cognoscitivista, el cual aborda el estrés como un proceso secuencial compuesto por tres dimensiones: Estresores, síntomas, y estrategias de afrontamiento. El instrumento inicia con una pregunta de filtro para identificar si el participante ha experimentado estrés durante el semestre, seguida de un ítem que evalúa la intensidad del estrés percibido en una escala de 1 (Poco) a 5 (Mucho). Posteriormente, la primera sección del inventario incluye 8 preguntas que exploran la frecuencia con que los estudiantes perciben

las demandas académicas como estresores, mientras que la segunda sección, con 15 ítems, indaga sobre la frecuencia de los síntomas asociados a estos estresores.

Finalmente, la tercera sección, compuesta por 6 ítems, aborda las estrategias de afrontamiento empleadas. Las respuestas se miden en una escala Likert de cinco puntos, que varían desde "nunca" hasta "siempre". El contexto de este estudio se centró en identificar las causas del estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes, sin analizar la dimensión de los síntomas.

Escala de procrastinación académica (PASS)

La prueba PASS Procrastination Assesment Scale Students se desarrolló en 1984 por Solomon y Rothblum, y, posteriormente fue validada en Colombia en el 2017 por Garzón y Gil. Esta prueba consta de 44 ítems divididos en dos secciones. La primera de ellas contiene 18 ítems y su objetivo es medir la frecuencia de la procrastinación en la que se incluyen la escritura de un trabajo académico, estudiar para los exámenes, repasar apuntes de clase, trámites administrativos, reuniones con tutores entre otras actividades académicas. Por su parte, en la segunda sección, los 26 ítems restantes abordan las razones para procrastinar, a saber, búsqueda de excitación, falta de energía y autocontrol, perfeccionismo, ansiedad ante la evaluación y poca asertividad y confianza. Asimismo, se examina el grado en que desea disminuir este comportamiento; para responder este cuestionario se utilizó una escala Likert.

Procedimiento

Los datos fueron recolectados a través de la herramienta de Microsoft Forms, además, los estudiantes encuestados fueron contactados por distintos medios, una de las estrategias consistió en solicitar a los profesores de distintas licenciaturas permitir a sus alumnos responder los instrumentos. En cuanto a los criterios de inclusión se requirió que los participantes fueran estudiantes activos de pregrado de la institución y, responder afirmativamente a la pregunta de filtro acerca del consentimiento informado.

Para evaluar la adicción a redes sociales, se seleccionaron únicamente los

estudiantes que informaron hacer uso de las mismas, mientras que, para el estrés académico, se seleccionaron aquellos estudiantes que indicaron haber experimentado situaciones de preocupación o nerviosismo durante el tiempo lectivo. Una vez se recopilaron los datos, fueron procesados en el software SPSS en donde se aplicó la prueba de correlación.

Resultados

Resultados del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)

A continuación, se presenta el análisis descriptivo del cuestionario de Adicción a Redes Sociales y los niveles que se encontraron en la población estudiada, el cual presenta un Alfa de Cronbach de (0,915), evidenciando una excelente consistencia interna. (Ver tabla 1)

Tabla 1 Niveles de adicción a las redes sociales

	Baremo	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	0 – 32	252	44,9	45,5
Moderado	33 – 64	280	49,9	96,0
Alto	65 – 96	22	3,9	100,0
Total		554	98,8	

Elaboración propia (2023)

Para el análisis descriptivo, se excluyó el 1,2 % de los participantes quienes reportaron no hacer uso de las redes sociales. En la muestra analizada, los niveles de adicción se distribuyeron de la siguiente manera: 44,9% (252 participantes) presentó un grado bajo de adicción, el 49,9% (280 participantes) mostró un grado moderado, y el 3,9% (22 estudiantes) presentó un grado alto de adicción.

Resultados del Inventario SISCO del Estrés Académico

El Inventario SISCO presenta un Alfa de Cronbach de (0,728), lo que indica una consistencia interna moderada. A continuación, se presentan los niveles de estrés percibidos por los estudiantes. (Ver tabla 2)

Tabla 2 Niveles de estrés académico

	Baremo	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Moderado	34 – 66	288	54,1	54,1
Alto	67 – 100	244	45,9	100,0
Total		532	100,0	

(Elaboración propia 2023)

En el análisis descriptivo, se excluyó al 5,2% de los participantes que manifestaron no experimentar situaciones de preocupación o nerviosismo en el contexto académico durante el semestre. Entre los participantes que reportaron percibir estrés académico, ninguno presentó un nivel bajo. La mayoría percibió un nivel moderado; sin embargo, el 45,9% (244 estudiantes) reportaron un nivel severo, reflejando un alto grado de malestar y preocupación debido a las exigencias académicas.

Resultados de la Escala de Procrastinación Académica en Estudiantes (PASS)

Esta escala presenta un Alfa de Cronbach de (0,922), lo cual demuestra una alta consistencia interna. La siguiente tabla muestra los resultados de la regularidad con la que los estudiantes procrastinan. (Ver tabla 3)

Tabla 3 Regularidad en la procrastinación

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	125	22,46	23,5
Moderado	356	63,28	86,5
Alto	80	14,25	100,0
Total	561	100,0	

(Elaboración propia 2023)

De acuerdo con la regularidad de la procrastinación en los encuestados, se obtuvo que el 63,28% registró un nivel moderado, seguido del 22,46% en nivel bajo y 14,26% nivel alto. Cabe resaltar que el interés por disminuir la procrastinación académica entre los estudiantes fue de 53,48% lo que indica un nivel alto, seguido del nivel bajo con 5,17% y el nivel moderado con 41,35%.

Análisis correlacional

En este apartado se presentan las correlaciones encontradas en las variables estudiadas, en las cuales se evidencia que todas las correlaciones son positivas, como se puede evidenciar en la tabla 4:

VARIABLES	ARS	SISCO	PASS
Adicción a redes	-	,346**	,415**
Estrés académico	-	-	,239**
Procrastinación	-	-	-

Tabla 4 correlación variables sociales

académica

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

Al correlacionar de manera general la adicción a las redes sociales, el estrés académico y la procrastinación académica, se encontró una asociación positiva y significativa entre todas las variables, comprendiendo que éstas aumentan proporcionalmente. Específicamente, la relación entre la adicción a redes y el estrés académico presentó un coeficiente de Pearson de ($,346^{**}$), por su parte, la procrastinación y el estrés académico registró un coeficiente de Pearson de ($,239^{**}$). Finalmente, la adicción a redes sociales y la procrastinación obtuvo un puntaje de ($,415^{**}$).

Discusión

Los hallazgos de esta investigación evidencian una correlación positiva y significativa entre las variables analizadas, esto indica que los estudiantes que tienen mayores niveles de adicción a redes sociales, tienden a posponer sus responsabilidades académicas así como a incrementar la percepción del estrés en entornos académicos. En particular, 50,54 % de la población presentó un nivel moderado de adicción a las redes sociales, mientras que, un 45,49% reportó un nivel bajo, por último, el 3.9% mostró un nivel alto. Lo anterior, emerge como un aspecto que debe monitorearse ya que puede existir una tendencia a incrementar con el tiempo, lo cual puede tener repercusiones negativas en el bienestar y en el rendimiento académico Daza (2020) y Amador (2021). Por otro lado, aunque los casos con un alto nivel de adicción son reducidos, se pone en manifiesto la necesidad de seguir investigando las afectaciones que pueden experimentar los estudiantes que presentan dichos niveles.

En lo que respecta al estrés académico, los resultados reflejan que el porcentaje de estudiantes que no experimentaron estrés fue de tan solo el 5.2%, mientras que, el 54,14% reportó un grado moderado y el 45.9 % un nivel alto de estrés. Lo anterior sugiere que la mayoría de los estudiantes perciben que deben enfrentarse a demandas significativas en el entorno académico lo que aumenta su estrés. Estos resultados sustentan lo planteado por Silva et al., (2020) y Ávila et al., (2018) quienes reportan la presencia de estrés en universitarios debido a sucesos estresantes durante el semestre; Además, plantean que los estudiantes que

perciben altos niveles de estrés por tiempos prolongados, pueden desfavorecer su rendimiento académico y ocasionar un desequilibrio sistémico en su bienestar general.

Por otra parte, los niveles de procrastinación académica medidos mediante el PASS mostraron que el 22.46% de los participantes considera tener un nivel bajo de procrastinación, el 63.28% nivel moderado y, el 23.89% nivel alto. De igual modo, se evidencia que el 53.48% de los estudiantes manifiesta interés por reducir la procrastinación lo cual puede sugerir que, los estudiantes consideran que esto puede tener consecuencias negativas en su rendimiento académico, alineándose con lo planteado por Garzón y Gil (2016).

Ahora bien, este estudio encontró una correlación significativa entre la adicción a redes sociales y el estrés académico, coincidiendo con estudios de Araujo y Pinguz (2017), Zhao (2023) y Escandón (2021), quienes también observaron que a mayor estrés mayor adicción a las redes sociales. Sin embargo, estos resultados difieren del estudio de Chávez y Coaquira (2022) quienes no hallaron relación estadísticamente significativa entre ambas variables. En ese sentido, se sugiere que el estrés académico puede llevar a los estudiantes a usar desmedidamente las redes sociales como una forma de afrontar malestares emocionales y además, que existe una relación bidireccional, donde el uso excesivo de las redes sociales puede afectar el desarrollo de las tareas académicas, lo cual puede incrementar la percepción de estrés en el ámbito académico.

Adicionalmente, este estudio encontró una relación significativa entre el estrés y la procrastinación académica, coincidiendo con los resultados de Magnín (2021) y Jiménez (2021), quienes también evidenciaron que a mayor procrastinación mayor estrés académico; de igual manera, Quispe (2020) señala que los estudiantes recurren a la procrastinación cuando se sienten desbordados por las exigencias académicas, lo cual sugiere que la procrastinación puede ser una estrategia para afrontar el estrés proporcionando alivio momentáneo frente a los estresores del contexto académico, asumiendo consecuencias negativas a largo plazo. No obstante, estos resultados contrastan con lo expuesto por Espín (2023), quien no

encontró correlación entre ambas variables; del mismo modo, Barraza y Barraza (2019) mencionan que, aunque no existe una correlación directa entre la procrastinación y los estresores académicos, si existe una correlación negativa con las estrategias de afrontamiento del estrés.

Por último, en la presente investigación se encontró una correlación positiva y significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en universitarios, lo cual sustenta hallazgos previos de autores como Núñez y Cisneros (2019) y Suárez et al., (2022). Con base en lo anterior, se puede inferir que las redes sociales podrían funcionar como un mecanismo de escape frente a las responsabilidades académicas, lo cual, a su vez, podría aumentar la procrastinación en ciertos estudiantes, validando lo planteado por Sirois y Tosti (2012), quienes mencionan que los procrastinadores suelen priorizar el alivio emocional instantáneo, dejando de lado las recompensas a largo plazo.

Conclusiones:

En el presente estudio, se ha investigado la relación entre la adicción a las redes sociales, el estrés y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Bogotá. A través del análisis estadístico de los datos recopilados, se han identificado correlaciones en el contexto educativo. Los hallazgos sugieren que la adicción a las redes sociales, no solo afecta el tiempo dedicado al estudio, sino también se asocia con niveles elevados de estrés académico y un aumento en la tendencia a procrastinar.

Estos resultados permiten concluir que existe una interrelación significativa entre las variables y la muestra estudiada, lo cual plantea implicaciones para el estudio de intervenciones educativas orientadas a mejorar el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes. A continuación, se detallan las conclusiones específicas derivadas de los resultados obtenidos y su relevancia en el ámbito académico.

En primer lugar, la correlación entre estrés académico y procrastinación académica observada tiene un coeficiente de Pearson de (0,239**), la cual, a pesar de ser débil es significativa. Lo anterior sugiere que los universitarios que perciben altos

niveles de estrés también tienden a procrastinar más. La relación puede interpretarse como la incapacidad de los alumnos para concentrarse o gestionar adecuadamente las tareas, ocasionando la postergación de las mismas.

Ahora bien, de acuerdo con la correlación de las variables adicción redes sociales y estrés académico, la cual indicó un coeficiente de Pearson de ($,346^{**}$), evidencia una relación moderada entre las variables. Esto sugiere que a medida que aumenta la adicción a las redes sociales, también tiende a aumentar el estrés académico en los estudiantes. Este hallazgo es importante, ya que implica que el uso excesivo de dichas plataformas podría contribuir a un ambiente académico más estresante, lo cual podría tener efectos negativos en el desempeño académico.

Por otra parte, la relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica presentó un puntaje de ($,415^{**}$); evidenciando que los estudiantes con mayor adicción a redes sociales, son más propensos a procrastinar en sus tareas académicas. Este resultado, refuerza la idea de que el tiempo invertido en redes sociales puede distraer y disminuir la productividad académica, llevando a una postergación en el cumplimiento de responsabilidades académicas.

Sumado a lo anterior, la adición a redes sociales, impulsada por elementos como notificaciones y múltiples contenidos constantes, puede llevar a los estudiantes a desarrollar patrones de uso excesivo. Si bien no todos los estudiantes interactúan de la misma manera con estas plataformas, es problemático establecer un límite entre el uso normal y patológico, ya que éstas interacciones se han normalizado en diferentes contextos, siendo empleadas para diferentes propósitos. Cabe mencionar que la adicción a redes sociales no es reconocida oficialmente como un trastorno mental, lo cual indica que es un campo investigativo en evolución y que requiere más estudios para comprender sus efectos en el comportamiento y bienestar de los estudiantes.

Por último, se propone continuar con el estudio en torno a las variables investigadas en donde se apliquen diversas maneras para la recopilación de datos que permita conocer nuevas perspectivas además de las obtenidas por medio del autoinforme.

Aunque se han realizado esfuerzos para investigar en torno a estos fenómenos, en el contexto latinoamericano sigue siendo escaso, puesto que la mayoría de los estudios se centran en las correlaciones y no se ha explorado suficientemente las intervenciones experimentales, con el propósito de comprender estos fenómenos. De igual forma, se sugiere ampliar el número de estudios experimentales que evalúen estrategias para abordar estas temáticas, así como incluir diversas poblaciones y contextos educativos como la modalidad virtual, en donde se pueden enfrentar retos académicos distintos a la presencialidad, lo que posibilitaría obtener una comprensión más completa de estas variables.

Referencias bibliográficas

Alfonso Águila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves Achon, Z. (2015).

Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163–178.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013

Amador-Ortíz, C. M. (2021). Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura. *CienciaUAT*, 62–72.

<https://doi.org/10.29059/cienciauat.v16i1.1510>

American Psychological Association (Ed.). (2020). *STRESS IN AMERICA™ 2020 A National Mental Health Crisis*. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/sia-mental-health-crisis.pdf>

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review.

Current Addiction Reports, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>

Araujo, H. J. A., Román, N. Q., Ríos, K. M. S., Andrade, J. J. P., Fernández, J. C., & Cjuno, J. (2022).

Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana.

Revista Eugenio Espejo, 16(3), 4–14. <https://doi.org/10.37135/ee.04.15.02>

Araujo Quinto, M. R., & Pinguz Torres, A. M. (2017). *Estrés académico y adicción a redes sociales en universitarios de la Molina* [Universidad San Ignacio de Loyola].

<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/a5204cd3-7822-499b-b92a-dfdd72faf23f/content>

<https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/2798956>

Ardila Novas, I. S., Orozco Castaño, P. A., & Potosí Chamorro, B. A. (2022). *Adicción a las redes sociales en estudiantes de la Universidad Cooperativa sede Villavicencio*. <https://repository.ucc.edu.co/items/cda70c69-6db3-4b41-9eac-409943119e7b>

Ávila, I. Y. C. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería Imagen y Desarrollo*, 20, 1–11. <https://doi.org/10.11144/JAVERIANA.IE20-2.EAEE>

Barahona Ariza, A. E., López Londoño, A., Luna Alcalde, M. A., & Vidal Ramirez, K. G. (2019).

Adicción a las redes sociales en jóvenes con edades entre los 18 a 25 años pertenecientes a la tecnología en seguridad y salud en el trabajo del centro agropecuario del SENA Regional Cauca.

Barraza Macías, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 270-289.

Barraza Macías, A. (2011). La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo.: El papel de las estrategias de afrontamiento. *Visión Educativa IUNAES*, 5(11), 36–44. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4034497>

Barraza Macias, A. (2018). *INVENTARIO SISCO SV-21 Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico*. Ecorfan. https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf

Barraza Macías, A., & Barraza Nevárez, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *CPU-e Revista de Investigación Educativa*, 28, 132–151. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>.

Becoña, E. (2018). Adicciones comportamentales: separando el grano de la paja. *Revista Profesional y Académica Sobre Adicciones*, 34, 11–20.

Cabero-Almenara, J., & Llorente-Cejudo, C. (2020). Covid-19: transformación radical de la digitalización en las instituciones universitarias. *Campus virtuales*, 9(2), 25–34. <http://www.uajournals.com/ojs/index.php/campusvirtuales/article/view/713/410>

Cañon Buitrago, S. C., Castaño Castrillón, J. J., Hoyos Monroy, D. C., Jaramillo Hernández, J. C., Leal Ríos, D. R., Rincón Viveros, R., Sánchez Preciado, E. A., & Urueña Calderón, L. S. (2016). Uso de internet y su relación con la salud en estudiantes universitarios de la ciudad de Manizales (Caldas-Colombia), 2015-2016. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 16(2), 312–325. <https://doi.org/10.30554/archmed.16.2.1735.2016>

Castillo Ávila, Irma Yolanda, Barrios Cantillo, Arleth, Alvis Estrada, Luis R. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Información en enfermería: Imagen y desarrollo*, 20. [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20\(2018-II\)/145256681002/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/)

Chávez Arizala, J. F., & Coaquira Tuco, C. M. (2022). Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico. *Apuntes universitarios*, 12(3), 17–37. <https://doi.org/10.17162/au.v12i3.1101>

Daza Pinilla, W. (2020). *Estado de la adicción a las redes sociales e internet y rendimiento académico*.

Escandon, G. C. (2021). *Adicción a las redes sociales y estrés académico, en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada, Lima 2021*

Espín Rosales, J. T., & Vargas Espín, A. D. P. (2023). Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios: Procrastination and Academic Stress in College Students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 551–563. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.272>

Espinosa-Castro, J.-F., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., & Bermúdez-Pirela, V. (2020). *Influencia del estrés sobre el rendimiento académico*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.4065032>

Estrada Araoz, E. G., Gallegos Ramos, N. A., & Huaypar Loayza, K. H. (2020). Procrastinación académica en estudiantes peruanos de educación superior pedagógica. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 8(2), 57–65. <https://doi.org/10.26423/rcpi.v8i2.382>

Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance* (Vol.268). Springer US.

Ferrari, J. R. (2004). Trait Procrastination in academic settings. En H. C. Schouwenburg, C. Lay, T. A. Pynchyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (Vol. 250). American Psychological Association.

García del Castillo, J. A. (2013). Adicciones Tecnológicas: El Auge De Las Redes Sociales. *Salud y Drogas*, 5–13.

Garzón Umerenkova, A., & De la Fuente Arias, J. (2019). Características y dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes universitarios colombianos. En *Diálogos sobre Investigación: Avances Científicos Konrad Lorenz* (pp. 53–80). Fundación Universitaria Konrad Lorenz.

- Garzón Umerenkova, A., & Gil Flores, J. (2016). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista complutense de educación*. https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682
- Jiménez, G., Torres, M., & García, P. (2021). *Relación entre la procrastinación académica, el estrés académico y el manejo del tiempo en estudiantes universitarios*. Santo Domingo: Universidad Iberoamericana (UNIBE).
- Joseph, N., Nallapati, A., Machado, M. X., Nair, V., Matele, S., Muthusamy, N., & Sinha, A. (2020).

Assessment of academic stress and its coping mechanisms among medical undergraduate students in a large Midwestern university. *Current Psychology (New Brunswick, N.J.)*, 40(6), 2599–2609. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00963-2>
- Jurado-Botina, L., Montero-Bolaños, C., Carlosama-Rodríguez, D., & Tabares-Díaz, Y. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología*, 2021(2), 1–18. <https://doi.org/10.18270/chps.v2021i2.3917>
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students.

Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society, 1(1), 11–17. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.11>
- Karyotaki, E., Cuijpers, P., Albor, Y., Alonso, J., Auerbach, R. P., Bantjes, J., Bruffaerts, R., Ebert, D. D., Hasking, P., Kiekens, G., Lee, S., McLafferty, M., Mak, A., Mortier, P., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., & Kessler, R. C. (2020). Sources of stress and their associations with mental disorders among college students: Results of the world health organization world mental health surveys international college student initiative. *Frontiers in Psychology*, 11, 1759. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01759>
- Kemp, S. (2023, enero 26). *Digital 2023: Global overview report*. DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>
- Kuftyak, E. (2022). Procrastination, stress and academic performance in students. *VII International Forum on Teacher Education*, 5, 965–974.
- Magnín, L. R. (2021). *Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de Paraná*. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/13817>
- Núñez Guzmán, R. L., & Carol, C.-C. B. (2019). Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios. *Nuevas Ideas En Informática Educativa*, 15, 114–120. <https://bit.ly/3bDWK90>

Quispe Martijena, C. (2020). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana*.
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RPUC_b28f449a415481f6f69d7e15264b600b

Román, C. A., Hernández, & Rodríguez, Y. (2011). EL ESTRÉS ACADÉMICO: UNA REVISIÓN CRÍTICA DEL CONCEPTO DESDE LAS CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2).
<https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/26023>

Rosero Bolaños, A. D., Eraso Meléndez, J. S., Villalobos Galvis, F. H., & Herrera López, H. M. (2022).

Validación del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) en una muestra de adolescentes colombianos. *Informes psicológicos*, 22(2), 29–45.
<https://doi.org/10.18566/infpsic.v22n2a02>

Schouwenburg, H. C. (1995). Academic Procrastination. En *Procrastination and Task Avoidance* (pp. 71–96). Springer US.

Schouwenburg, H. C. (2004). Procrastination in academic settings. En H. C. Schouwenburg, C. Lay, T.

A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (Vol. 250).

American Psychological Association. Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 79, 75–83. <https://doi.org/10.33064/iycuaa2020792960>

Sirois, F. M., & Tosti, N. (2012). Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy: RET*, 30(4), 237–248. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0151-y>

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

Suárez-Perdomo, A., Ruiz-Alfonso, Z., & Garcés-Delgado, Y. (2022). Profiles of undergraduates' networks addiction: Difference in academic procrastination and performance. *Computers & Education*, 181(104459), 104459.

<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104459>

Silva-Ramos, M., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75–83.
<https://doi.org/10.33064/IYCUIAA2020792960>

Zhao, L. (2023). Social media addiction and its impact on college students' academic performance: The mediating role of stress. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 32(1), 81–90. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-0063>