

Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19 (Social media addiction and academic procrastination in university students during COVID-19 confinement).

Ramírez-Gil, Esmeralda, Cuaya-Itzcoatl, Irma Guadalupe, Guzmán-Pimentel, Mayte y Rojas-Solís, J. L.

Cita:

Ramírez-Gil, Esmeralda, Cuaya-Itzcoatl, Irma Guadalupe, Guzmán-Pimentel, Mayte y Rojas-Solís, J. L. (2021). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19 (Social media addiction and academic procrastination in university students during COVID-19 confinement)*. *Dilemas contemporáneos: Educación, política y valores*, 8, 1-19.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/irma.guadalupe.cuayaitzcoatl/2>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/pyfP/1an>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Para ver una copia de esta licencia, visite
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>.

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.



*Aseorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada. Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: AT1120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/>

Año: VIII

Número: Edición Especial.

Artículo no.:20

Período: Julio, 2021

TÍTULO: Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19.

AUTORES:

1. Est. Esmeralda Ramírez-Gil.
2. Est. Irma Guadalupe Cuaya-Itzcoatl.
3. Est. Mayte Guzmán-Pimentel.
4. Dr. José Luis Rojas-Solís.

RESUMEN: Debido a la pandemia por COVID-19 se presentó una migración abrupta hacia clases virtuales requiriendo del alumnado mayor uso y constante de la tecnología, y por ende, un riesgo de adicción en su uso con sus respectivas consecuencias académicas. En el presente estudio participaron 250 estudiantes universitarios para explorar 1) las diferencias significativas por sexo en la procrastinación académica y adicción a redes sociales, así como 2) la asociación entre ambos fenómenos. Se hallaron diferencias en la autorregulación y los problemas por el uso de redes sociales, y correlaciones significativas entre las dimensiones de ambos constructos. Sería importante, entre otras cosas, que los docentes participen en el fomento de la autorregulación de estos comportamientos problemáticos.

PALABRAS CLAVES: COVID-19, educación a distancia, adicción a las redes sociales, procrastinación, universitarios.

TITLE: Social media addiction and academic procrastination in university students during COVID-19 confinement.

AUTHORS:

1. Stud. Esmeralda Ramírez-Gil.
2. Stud. Irma Guadalupe Cuaya-Itzcoatl.
3. Stud. Mayte Guzmán-Pimentel.
4. Dr. José Luis Rojas-Solís.

ABSTRACT: Due to the COVID-19 pandemic, there was an abrupt migration to virtual classes requiring the students to use technology more and constantly, and therefore, a risk of addiction in its use with its respective academic consequences. In the present study, 250 university students participated to explore 1) the significant differences by sex in academic procrastination and addiction to social networks, as well as 2) the association between both phenomena. Differences were found in self-regulation and problems due to the use of social networks, and significant correlations between the dimensions of both constructs. It would be important, among other things, for teachers to participate in promoting self-regulation of these problem behaviors.

KEY WORDS: COVID-19, online learning, social media addiction, academic procrastination, university students.

INTRODUCCIÓN.

La emergencia sanitaria suscitada en el año 2019 por una enfermedad causada por un nuevo Coronavirus 2 del Síndrome Respiratorio Agudo Severo, SARS-CoV-2 (Arias, Herrero, Cabrera,

Chibás y García, 2020), fue declarada como pandemia por la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 11 de marzo de 2020, originando así la implementación de medidas preventivas de alcance mundial (Mansilla, 2020) para contener la propagación del virus. Es así como se estableció el confinamiento forzoso, el distanciamiento social y la paralización de actividades en diversos ámbitos y países, afectando con ello la cotidianeidad de las personas (Ordorika, 2020; Santana-Sardi, Gutiérrez-Santana, Zambrano-Palacios y Castro-Coello, 2020) y la salud mental de la población general, manifestándose en reacciones psicológicas, miedo específico y descontrolado por contagiarse, ansiedad generalizada, frustración, aburrimiento, soledad (Serafini *et al.*, 2020) y el estrés derivado de la incertidumbre propia de la situación (Wang, Di, Ye y Wei, 2020).

En ese sentido, uno de los ámbitos más afectados fue el educativo ya que las instituciones se vieron en la necesidad de buscar medidas aceleradas para no detener las actividades académicas, de esta manera, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) han constituido la base para la reorganización de actividades gracias a la fácil conectividad que otorgan, implementando con ello la educación *online* como mejor opción para lograr los objetivos de la educación superior (Alania, Llancari, Rafeale y Ortega, 2020) y garantizar el cuidado de la salud (Santana-Sardi *et al.*, 2020).

En ese contexto, es fácil entender, que con el abrupto cierre de escuelas, se requirió a profesorado y estudiantado la adaptación a la nueva situación en un período de tiempo muy corto (Pelikan *et al.*, 2021), es así como ante estas dificultades y cambio de modalidad el alumnado debió buscar medidas adaptativas en este nuevo entorno de enseñanza (Hong, Lee y Ye, 2021).

En ese orden de ideas, el internet se ha convertido en una herramienta útil para la vida de las personas, permitiendo así la comunicación, el acceso a la información y el uso de redes sociales como una extensión de esta herramienta, específicamente en los más jóvenes (Sahin, 2018); ahora bien, la facilidad de acceso a las redes sociales constituye actualmente la mejor manera de favorecer la socialización (García, 2013), cuestión que aumenta la afinidad hacia los medios tecnológicos. Aunado

a esto, se ha encontrado que la conexión a las redes sociales puede reducir el estrés (Araujo, 2016); en ese tenor, a pesar de las múltiples ventajas que estas herramientas otorgan a los jóvenes, es preciso señalar que un uso desadaptativo de éstas podría representar un riesgo de adicción a las redes sociales y traer consigo una posterior dependencia psicológica (Araujo, 2016; Escurra y Salas, 2014). Es así como la adicción puede manifestarse en conductas que van desde verificar el ordenador o el *smartphone* a toda hora, hasta llegar a comportamientos repetitivos y gratificantes en un inicio que generarán un hábito y, posteriormente, se desarrollarán estados de necesidad del uso de las redes sociales (Escurra y Salas, 2014).

De esta manera, debido a que en el contexto actual de contingencia el contacto “cara a cara” es reducido, el riesgo de un uso adictivo de las redes sociales puede aumentar, donde el estrés relacionado con la pandemia se convertiría en un predictor importante del uso adictivo de las redes sociales, es así que quienes se ven expuestos a eventos sumamente estresantes tales como el aislamiento o la enfermedad presentan un mayor riesgo para desarrollar un uso adictivo como estrategia de afrontamiento desadaptativa durante este periodo de crisis (Zhao y Zhou, 2021). Por ello, no es de extrañar, que durante el confinamiento se ha presentado un alto consumo de redes sociales, con tintes de adicción en estudiantes universitarios, asociado a una comorbilidad de adicciones a sustancias (Gómez-Galán, Martínez-López, Lázaro-Pérez y Sánchez-Serrano, 2020); el uso de redes sociales durante este periodo puede, así, reflejar en gran parte el impacto que ha tenido el COVID-19 en los hábitos digitales de los estudiantes (Mansilla, 2020). Con ello, no cabría duda de que la red constituye un espacio sobrecargado de pasatiempos y contenidos interesantes que pudieran incluso cambiar o alterar los hábitos de los usuarios (García y Silva, 2019); de esta manera, el riesgo de adicción aparecería cuando la conectividad interfiere con las actividades cotidianas en la vida de las personas (Araujo, 2016).

En ese orden de ideas, los beneficios y desventajas de estas herramientas se hallan en una gran controversia, ya que por un lado se encuentran actualmente las clases virtuales con el fin de no detener las actividades académicas, pero por otro lado se hacen presentes las páginas de entretenimiento; destacando entre estas los videojuegos, las redes sociales, reproductores de películas, y diversas aplicaciones que aumentan los sentimientos de gratificación y placer, pero que pueden propiciar el comportamiento procrastinador de los estudiantes (García y Silva, 2019). De esta forma, la procrastinación académica ha sido considerada dentro del contexto *offline* como un comportamiento disfuncional caracterizado por la demora o evitación en comenzar y completar una tarea académica, que al no resultar placentera es aplazada sistemáticamente evitando el inicio o término de ésta (Alegre, 2013; He, 2017; Sánchez, 2010); así, los alumnos suelen retrasar de manera voluntaria e innecesaria las actividades académicas encomendadas por el docente dejándolas para último momento (Estrada y Mamani, 2020).

En ese tenor, dentro del nuevo entorno de confinamiento, algunos de los desafíos a los que se enfrentan los estudiantes están relacionados con la organización del aprendizaje y la administración del tiempo, así como el seguimiento de las tareas y cumplir con los plazos asignados (Pelikan *et al.*, 2021).

Aunado a lo anterior, el uso de internet ha aumentado durante el confinamiento, también lo ha hecho el uso de redes sociales favoreciendo la procrastinación académica (Tezer *et al.*, 2020), se trata de un fenómeno importante ya que la procrastinación puede predecir negativamente el aprendizaje autorregulado, lo que impacta en la percepción de ineficacia del aprendizaje en esta nueva modalidad (Hong, Lee y Ye, 2021); en ese sentido, cuando los estudiantes se perciben menos competentes en su proceso de aprendizaje exhiben una mayor procrastinación; por tanto, la competencia percibida de los estudiantes representaría un factor importante para hacer frente a la situación y las dificultades que puedan surgir en el aprendizaje a distancia (Pelikan *et al.*, 2021).

Con lo anteriormente mencionado, esta investigación centra su interés en explorar las diferencias significativas entre hombres y mujeres en la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales, así como la posible relación existente entre estos dos fenómenos dentro de la modalidad *online*, teniendo como contexto al confinamiento debido al COVID-19.

DESARROLLO.

Materiales y métodos.

Para este estudio, se trabajó desde el paradigma positivista, utilizando un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, de corte transversal y *ex post facto*, con alcance exploratorio, descriptivo y correlacional. La muestra fue seleccionada de manera no probabilística y por conveniencia, estuvo conformada por 250 estudiantes universitarios; 166 mujeres de 18 a 34 años ($X=20.76$; $DT=2.03$) y 84 hombres de 17 a 32 años ($X=21.07$; $DT=2.56$), procedentes de diversas carreras profesionales y universidades del Estado de Puebla.

Cuestionario de datos sociodemográficos. Conformado por 8 ítems que recabaron la información más relevante de los participantes: sexo, edad, institución educativa, licenciatura o ingeniería, semestre que había cursado, los recursos tecnológicos con los que contaba, si los compartían con algún familiar y si tenía servicio a internet.

Escala de Procrastinación Académica (EPA; Busko, 1998). En su versión aplicada para México por Barraza y Barraza (2018), se utilizó para evaluar la tendencia de los estudiantes para posponer tareas asignadas. Es una escala bifactorial conformada por 10 ítems, que miden la frecuencia de 1) la autorregulación académica y 2) la postergación de actividades. Se evalúa a través de una escala tipo *Likert* de 5 puntos que va de 1=*Nunca* a 5=*Siempre*, mismos que a mayor puntuación indican mayor frecuencia de postergación; y los reactivos del primer factor se califican en escala inversa, lo cual significa que a mayor puntuación menor autorregulación.

Social Media Addiction Scale - Student Form (SMAS-SF; Sahin, 2018). Validada para México por Cabero-Almenara, Pérez-Díez y Valencia-Ortiz (2020), se implementó para evaluar la adicción a las redes sociales. Está conformada por 29 ítems distribuidos en 4 subescalas, que miden el acuerdo respecto a: 1) la satisfacción por estar conectado a las redes sociales; 2) los problemas ante el uso de las redes sociales; 3) la obsesión por estar informado; y 4) la necesidad/obsesión de estar conectado. Para este estudio, únicamente se tomaron en cuenta las subescalas de problemas ante el uso de las redes sociales y obsesión por estar informado debido a que el contenido de las demás variables no se adaptó a la situación actual del confinamiento. Se califica con una escala tipo *Likert* de 5 puntos, que va de 1=*Totalmente en desacuerdo* a 5=*Totalmente de acuerdo*, donde a mayor puntuación obtenida representa mayor acuerdo ante los problemas u obsesión por estar informado.

Procedimiento.

El cuestionario se realizó mediante la plataforma de *Google Forms*, y posteriormente, se compartió vía *online* mediante las redes sociales utilizando la técnica de bola de nieve para la recogida de datos. Al inicio del cuestionario se mencionaron los criterios de inclusión para poder participar en el estudio, donde se destacó únicamente: 1) ser estudiante de nivel superior y 2) haber tomado clases en modalidad *online* derivadas a causa del confinamiento, posterior a ello y considerando los criterios antes mencionados los participantes se auto seleccionaron para ser partícipes de este estudio. Del mismo modo, se clarificó al inicio de cada sección del cuestionario que las preguntas debían ser respondidas de acuerdo con la experiencia vivida durante las clases *online*.

También es preciso mencionar que al inicio del formulario se presentó el consentimiento informado a los participantes, el cual les otorgó la opción de participar voluntariamente en el estudio o retirarse sin sanción alguna. De igual manera, se enunciaron los objetivos de la presente investigación con los

que se hizo conocidos a los y las participantes de la garantía de anonimato, confidencialidad y voluntariedad de sus respuestas (Asociación Mexicana de Psicología, 2009).

Análisis estadístico.

El análisis estadístico se realizó con el programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versión 21. En un primer momento se realizó el cálculo de confiabilidad a través de la prueba *Alfa de Cronbach* para las subescalas utilizadas y se analizó la normalidad de las variables mediante el test *Kolmogorov-Smirnov* (*K-S*). Posteriormente, se calcularon los principales estadísticos descriptivos de cada variable. Para los análisis inferenciales se utilizó la prueba de rangos de *U* de *Mann-Whitney* para conocer la distribución por sexo y la prueba *rho* de *Spearman* para detectar las asociaciones entre las variables utilizadas.

Resultados.

Se utilizaron las pruebas de *Alfa de Cronbach* y el test de *Kolmogorov-Smirnov* para conocer la fiabilidad de las subescalas y la normalidad de la distribución de los datos. Como se observa en la Tabla 1, la consistencia interna arrojada en las variables fluctuó entre .690 y .875, indicando parámetros aceptables y altos de fiabilidad. Por su parte, los resultados de la segunda prueba indicaron la no normalidad de las variables, razón por la cual se hizo uso de pruebas no paramétricas para los análisis inferenciales.

Tabla 1. Análisis de fiabilidad y normalidad por factor, total y segmentada por sexo.

		α Total	α Mujeres	α Hombres	<i>K-S</i>
EPA	Autorregulación	.807	.816	.783	.000
	Postergación	.851	.838	.875	.000
SMAS-SF	Problemas	.792	.776	.815	.000
	Obsesión	.742	.690	.808	.000
<i>Nota: α=Alfa de Cronbach, <i>K-S</i>=Kolmogorov-Smirnov.</i>					

Posterior a ello, se procedió a obtener las principales medidas de tendencia central (ver Tabla 2) de las variables, mismas que mostraron poca frecuencia en la subescala de postergación de actividades y un nivel de acuerdo neutro en la variable de obsesión. Por otro lado, las diferencias por sexo fueron determinadas con la prueba *U* de *Mann-Whitney* (ver Tabla 2), los resultados revelaron diferencias significativas en las variables de 1) autorregulación en los hombres y 2) problemas en las mujeres. Esto debido a que los hombres reportaron mayor frecuencia en la variable de autorregulación, lo que se traduce a una mayor frecuencia de baja autorregulación debido a la inversión en la escala de respuestas de esta subescala; así mismo, en la variable de problemas ante el uso de las redes sociales, las mujeres indicaron mayor acuerdo en comparación con lo indicado por los varones.

Tabla 2. Principales medidas de tendencia central y diferencias por sexo.

			<i>n</i>	\bar{x}	<i>Md</i>	<i>DT</i>	Rango	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>Psest</i>
EPA	1	M	166	2.94	3.00	1.036	118.99	5891	-2.00	.045	-.12	.42
		H	84	2.90	3.00	1.160	138.37					
	2	M	166	2.18	2.13	.630	126.81	6754.5	-.408	.683	-.02	.48
		H	84	2.34	2.25	.540	122.91					
SMAS - SF	3	M	166	2.16	2.00	.764	132.70	5776.5	-2.21	.027	-.14	.41
		H	84	1.97	1.86	.775	111.27					
	4	M	166	3.13	3.17	.714	125.43	6961	-.020	.984	-.01	.49
		H	84	3.09	3.25	.916	125.63					

Nota: 1=Autorregulación, 2=Postergación, 3=Problemas por el uso de redes sociales, 4=Obsesión por estar informado, *n*=Submuestra, \bar{x} =media, *Md*=mediana, *DT*=desviación típica, Rango=Rango promedio, *U*=Valor experimental *U* de *Mann-Whitney*, *Z*=Aproximación por lo normal, *p*=Significación bilateral, *r*=Tamaño del efecto, *Psest*=Tamaño del efecto para *U* de *Mann-Whitney*.

Posteriormente, se realizaron las correlaciones mediante la prueba *rho* de *Spearman*, mismas que indicaron en la submuestra de mujeres una asociación significativa entre una baja autorregulación y la postergación de actividades ($rho=.378^{**}$, $p\leq 0.01$), así mismo una correlación entre la postergación y los problemas ante el uso de las redes sociales ($rho=.329^{**}$, $p\leq 0.01$) y otra relación se detectó entre los problemas por el uso de las redes sociales y la obsesión por estar informado ($rho=.453^{**}$, $p\leq 0.01$). De igual manera, en la submuestra de varones se encontró una relación positiva y significativa entre la autorregulación y la postergación ($rho=.470^{**}$, $p\leq 0.01$), otra asociación se halló entre los problemas por el uso de las redes sociales y la postergación ($rho=.337^{**}$, $p\leq 0.01$), también es preciso mencionar la correlación detectada entre la autorregulación y la obsesión por estar informado, debido a que se trata de un vínculo negativo entre estas dos variables ($rho=-.258^*$, $p\leq 0.05$). En la Tabla 4 se aprecian todas las asociaciones detectadas.

Tabla 3. Asociación entre las variables segmentada por sexo.

		HOMBRES			
		1	2	3	4
MUJERES	1	-	.470^{**}	.214	-.258[*]
	2	.378^{**}	-	.337^{**}	.123
	3	.313 ^{**}	.329^{**}	-	.285 ^{**}
	4	-.044	.059	.453^{**}	-

Nota: 1=Autorregulación, 2=Postergación, 3=Problemas por el uso de redes sociales, 4=Obsesión por estar informado. ******. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral). *****. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Discusión.

Debido a la pandemia suscitada por el COVID-19, las instituciones educativas optaron por una nueva modalidad de aprendizaje, sin embargo, los riesgos de un uso constante de los medios tecnológicos para las actividades académicas y las reacciones inminentes ante este periodo de crisis sanitaria pudieron desembocar en un uso inadecuado de las redes sociales en los universitarios. En ese sentido, los objetivos que guiaron el presente estudio fueron: explorar si existían diferencias significativas entre hombres y mujeres en la procrastinación y adicción a las redes sociales, así como analizar la relación entre estos dos fenómenos en una muestra de universitarios del Estado de Puebla (México) durante las clases *online* derivadas del confinamiento ocasionado por el COVID- 19. De esta forma, los resultados aquí obtenidos mostraron diferencias significativas por sexo en: la 1) autorregulación académica, siendo los varones quienes reportaron mayor frecuencia de baja autorregulación; esto coincide con lo hallado por Domínguez-Lara y Campos-Uscanga (2017) quienes también señalaron que los participantes varones de su estudio tuvieron baja frecuencia de autorregulación en comparación con las mujeres. También se halló una diferencia significativa en los 2) problemas ante el uso de las redes sociales, en donde las mujeres indicaron mayor acuerdo; estos hallazgos difieren con lo encontrado por Cabero *et al.* (2020), pues en su estudio fueron los hombres quienes indicaron mayor acuerdo.

Por otro lado, los resultados obtenidos indicaron correlaciones con una fuerza de asociación baja y moderada (Cohen, 1988), en ese tenor se detectó una relación entre la postergación de actividades y la baja autorregulación académica, hallazgos que coinciden con lo reportado por Alegre (2016) quien encontró una relación negativa y significativa entre la procrastinación académica y la autorregulación autónoma de aprendizaje; así mismo, la correlación obtenida entre los problemas ocasionados por el uso de las redes sociales y la postergación de actividades coincide parcialmente con estudios que demuestran que cuando el uso de las redes se vuelve problemático desvía la atención de los

estudiantes de sus actividades académicas (Chinaza, Ikwuka, Ugorji y Chidi, 2020) e interfiere con el trabajo académico al distraer y hacerlos incapaces de mantenerse concentrados (Hou, Xiong, Jiang, Song y Wang, 2019).

Ahora bien, de manera general las correlaciones entre los dos fenómenos aquí estudiados (adicción a las redes sociales y procrastinación académica) concuerdan parcialmente con lo hallado por Matalinares *et al.* (2017), Muslikah y Andriyani (2018), y Núñez-Guzmán y Cisneros-Chávez (2019) quienes detectaron asociaciones significativas entre estas dos variables. También es preciso destacar la correlación negativa obtenida entre la autorregulación y la obsesión por estar informados, ya que se trata de una asociación para la cual aún no existe suficiente evidencia teórica y empírica que facilite su contrastación y, por ende, su explicación.

En este tenor, los resultados aquí encontrados sugieren que durante el periodo de contingencia y de educación a distancia ha aumentado la presencia de conductas problemáticas en algunos estudiantes, quienes han recurrido a un mal uso de la tecnología, pudiendo ser una de ellas, las redes sociales, relacionándose positivamente el abuso de estos medios con la procrastinación.

En este orden de ideas, es conveniente señalar que los docentes juegan un papel importante, al orientar y motivar a los estudiantes para evitar la procrastinación; es así como el profesorado puede ser un soporte en el que los alumnos encuentren resiliencia durante este estado de emergencia (Villafuerte, Bello, Pantaleón y Bermello, 2020). Así mismo, sería importante fomentar acciones para aumentar la competencia percibida en los estudiantes universitarios durante este periodo de crisis sanitaria, ya que puede figurar como factor de protección para afrontar con éxito la situación actual de aprendizaje a distancia; de igual manera, atribuir importancia al apoyo social y el contacto con los maestros y compañeros para mantener el bienestar de los estudiantes (Pelikan *et al.*, 2021).

CONCLUSIONES.

El repentino y acelerado cambio de modalidad, pudo ocasionar incertidumbre entre los estudiantes universitarios, quienes tuvieron que adaptarse al nuevo entorno de aprendizaje, sumando a ello los cambios que se generaron en diversos ámbitos de sus vidas. En ese sentido, a la luz de los resultados obtenidos en el presente estudio, se puede afirmar que los hombres presentaron mayor baja autorregulación académica durante las clases *online*, lo cual puede indicar que presentan menos habilidades para enfrentar satisfactoriamente las demandas académicas en este entorno de aprendizaje a distancia. Ello invita a que los docentes replanteen su rol como facilitadores en el proceso de enseñanza-aprendizaje y puedan fortalecer la motivación y el interés en el curso para reforzar las habilidades de autorregulación.

Las mujeres reportaron más problemas ante el uso de las redes sociales, lo cual posiblemente indique un mayor uso problemático de este medio teniendo repercusiones a nivel físico, familiar y educativo. Por lo cual sería importante implementar intervenciones para prevenir o reducir la adicción a las redes sociales en los estudiantes y con ello mejorar la participación en el aprendizaje y el tiempo dedicado fuera de clase (Hou *et al.*, 2019).

Las relaciones obtenidas, pueden reforzar la idea del impacto que ha tenido la modalidad *online*, específicamente el uso de las redes sociales durante este periodo de aislamiento con relación a la postergación de actividades académicas. Todo ello puede tener implicaciones importantes para los docentes al replantear el objetivo de la educación en esta modalidad y evitar, en la mayor medida posible, comportamientos problemáticos como la procrastinación.

Limitaciones y futuras líneas de investigación.

Sin detrimento de lo anterior, es preciso reconocer las limitaciones que presenta este estudio: en primer lugar, la escasa literatura respecto al tópico estudiado, así como el tamaño de la muestra,

debido a que no es representativa, motivo por el cual los resultados aquí obtenidos no pueden ser generalizables, pese a todo ello es menester destacar la importancia de este estudio siendo su principal alcance exploratorio, lo que puede brindar un acercamiento a los comportamientos que posiblemente estén adoptando los estudiantes ante este nuevo contexto y modalidad adoptada, contribuyendo al cuerpo teórico y empírico de la materia.

Por ello, se sugiere que futuros estudios retomen esta línea de investigación, específicamente el uso de las redes sociales como un medio para potenciar los procesos de enseñanza y aprendizaje, reestructurar la educación a distancia y que el uso de éstas pueda contribuir a mantener las relaciones no presenciales, e incluso trabajar en el fomento de la participación de los estudiantes como sujetos activos en la construcción de su propio proceso de aprendizaje.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Alania, R., Llancari, R., Rafaele, M. y Ortega, D. (2020). Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium. Revista Científica de Ciencias Sociales*, 4(2), 111-130. doi:10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669
2. Alegre, A. A. (2013). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones*, 1(2), 57-82. doi:10.20511/pyr2013.v1n2.29
3. Alegre, A. A. (2016). *Relación entre la reflexión en el aprendizaje, la autoeficacia académica y la autorregulación del aprendizaje con la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*. (Tesis doctoral). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú. Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/6714/Alegre_ba.pdf?sequence=2
4. Araujo, E. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 48-58. doi:10.19083/ridu.10.494

5. Arias, Y., Herrero, Y., Cabrera, Y., Chibás, D. y García, Y. (2020). Manifestaciones psicológicas frente a la situación epidemiológica causada por la COVID-19. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19, 1-13. Recuperado de <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3350>
6. Asociación Mexicana de Psicología (2009). *Código Ético del Psicólogo*. México, D.F.: Trillas.
7. Barraza, A. y Barraza, S. (2018). Evidencias de la validez y confiabilidad de la escala de procrastinación académica en una población estudiantil mexicana. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 9(1), 75-99. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-18332018000100075&script=sci_arttext
8. Busko, D. A. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model*. (Tesis de maestría inédita). University of Guelph. Guelph, Ontario. Recuperado de <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?>
9. Cabero, J., Martínez, S., Valencia, R., Leiva, J., Orellana, M. y Harvey I. (2020). La adicción de los estudiantes a las redes sociales on-line: un estudio en el contexto latinoamericano. *Revista Complutense de Educación*, 31(1), 1-12. doi:10.5209/rced.61722
10. Cabero-Almenara, J., Pérez-Díez, J. y Valencia-Ortiz, R. (2020). Escala para medir la adicción de estudiantes a las redes sociales. *Convergencia. Revista de Ciencias Sociales*, 27, 1-29. doi:10.29101/crcs.v27i83.11834
11. Chinaza, K., Ikwuka, O. I., Ugorji, M. y Chidi, G. (2020). Does the association of social media use with problematic internet behaviours predict undergraduate students' Academic Procrastination? *Canadian Journal of Learning and Technology*, 46(1), 1-22. Recuperado de <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1267623.pdf>

12. Cohen, J. W. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
13. Domínguez-Lara, S. y Campos-Uscanga, Y. (2017). Influencia de la satisfacción con los estudios sobre la procrastinación académica en estudiantes de psicología: un estudio preliminar. *Liberabit*, 23(1), 123-135. doi:10.24265/liberabit.2017.v23n1.09
14. Ecurra, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
15. Estrada, E. y Mamani, H. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 322-337. doi:10.17162/au.v10i4.517
16. García, J. (2013). Adicciones tecnológicas: El auge de las redes sociales. *Health and Addictions*, 13(1), 5-14. Recuperado de <http://bit.ly/2woUyv9>
17. García, V. y Silva, M. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. *Apertura*, 11(2), 122-137. doi:10.32870/Ap.v11n2.1673
18. Gómez-Galán, J., Martínez-López, J. A., Lázaro-Pérez, C. y Sánchez-Serrano, J. L. S. (2020). Social networks consumption and addiction in college students during the COVID-19 pandemic: educational approach to responsible use. *Sustainability*, 12(18), 1-17. doi:10.3390/su1218773
19. He, S. (2017). A Multivariate Investigation into Academic Procrastination of University Students. *Open Journal of Social Sciences*, 5, 12-24. doi:10.4236/jss.2017.510002
20. Hong, J. C., Lee, Y. F. y Ye, J. H. (2020). Procrastination predicts online self-regulated learning and online learning ineffectiveness during the coronavirus lockdown. *Personality and Individual Differences*, 174, 1-8. doi:10.1016/j.paid.2021.110673

21. Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L. y Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1). doi:10.5817/CP2019-1-4
22. Mansilla, A. M. (2020). "Impacto del Covid-19 en los hábitos y costumbres de estudiantes universitarios durante el tiempo de cuarentena 2020". *Revista Hacedor*, 4(2), 1-11. doi: 10.26495/rch.v4i2.1478
23. Matalinares, M., Díaz, A., Rivas, L., Dioses, A., Arenas, C., Raymundo, O., ... Fernández, E. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y postgrado de Lima. *Horizonte de la Ciencia*, 7(13), 1-20. doi:10.26490/uncp.horizonteciencia.2017.13.355
24. Muslikah, M. y Andriyani, A. (2018). Social Media User Students' Academic Procrastination. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 53-57. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/335309904>
25. Núñez-Guzmán, R. y Cisneros-Chávez, B. (2019). Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios. Editor. *Nuevas Ideas en Informática Educativa*, 15, 114-120. Recuperado de http://www.tise.cl/Volumen15/TISE2019/TISE_2019_paper_83.pdf
26. Ordorika, I. (2020). Pandemia y educación superior. *Revista de la Educación Superior*, 49(194), 1-8. doi:10.36857/resu.2020.194.1120
27. Pelikan, E. R., Lüftenegger, M., Holzer, J., Korlat, S., Spiel, C. y Schober, B. (2021). Learning during COVID-19: the role of self-regulated learning, motivation, and procrastination for perceived competence. *Zeitschrift für Erziehungswissenschaft*, 24(2), 393-418. doi:10.1007/s11618-021-01002-x

28. Sahin, C. (2018). Social Media Addiction Scale - Student Form: The Reliability and Validity Study. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17(1), 169-182. Recuperado de <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1165731.pdf>
29. Sánchez, A. (2010). Procrastinación académica: Un problema en la vida universitaria. *Studiositas*, 5(2), 87-94. Recuperado de https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/604/1/Stud_5-2_A08_Sanchez_Hernandez.pdf
30. Santana-Sardi, G., Gutiérrez-Santana, J., Zambrano-Palacios, V. y Castro-Coello, R. (2020). La Educación Superior ecuatoriana en tiempo de la pandemia del Covid-19. *Dominio de las Ciencias*, 6(3), 757-775. doi:10.23857/dc.v6i3.1428
31. Serafini, G., Parmigiani, B., Amerio, A., Aguglia, A., Sher, L., y Amore, M. (2020). The psychological impact of COVID-19 on the mental health in the general population. *QJM: An International Journal of Medicine*, 113(8), 531-537. doi:10.1093/qjmed/hcaa201
32. Tezer, M., Ulgener, P., Minalay, H., Ture, A., Tugutlu, U. y Harper, M. G. (2020). Examining the relationship between academic procrastination behaviours and problematic Internet usage of high school students during the COVID-19 pandemic period. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives* 10(3), 142-156. doi:10.18844/gjgc.v10i3.5549
33. Villafuerte, J. S., Bello, J. E., Pantaleón, Y. y Bermello, J. O. (2020). Rol de los docentes ante la crisis del COVID-19, una mirada desde un enfoque humano. *REFCalE: Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa*, 8(1), 134-150. Recuperado de <http://www.refcale.uleam.edu.ec/index.php/refcale/article/viewFile/3214/1986>
34. Wang, Y., Di, Y., Ye, J. y Wei, W. (2020). Study on the public psychological states and its related factors during the outbreak of coronavirus disease 2019 (COVID-19) in some regions of China. *Psychology, Health & Medicine*, 1-10. doi:10.1080/13548506.2020.1746817

35. Zhao, N. y Zhou, G. (2021). COVID-19 Stress and Addictive Social Media Use (SMU): mediating role of active use and social media flow. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 1-8. doi:10.3389/fpsy.2021.635546

DATOS DE LOS AUTORES.

1. **Esmeralda Ramírez-Gil.** Estudiante de 6° semestre en la licenciatura de Psicología. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (México). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6898-8460>
Correo electrónico: ramirezesmeralda996@gmail.com
2. **Irma Guadalupe Cuaya-Itzcoatl.** Estudiante de 8° semestre en la licenciatura de Psicología. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (México). ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0665-071X> Correo electrónico: irmacuaya261298@gmail.com
3. **Mayte Guzmán-Pimentel.** Estudiante de 10° semestre en la licenciatura de Psicología. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (México). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8452-9782> Correo electrónico: maytergp@gmail.com
4. **José Luis Rojas-Solís.** Doctor en Psicología. Profesor-Investigador de la Facultad de Psicología, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (México). Miembro del Sistema Nacional de Investigadores (SNI), nivel 1. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6339-4607> Correo electrónico: jlojassolis@gmail.com

RECIBIDO: 30 de mayo del 2021.

APROBADO: 18 de junio del 2021.