

Procrastinación académica por el uso excesivo de redes sociales en estudiantes de mercadotecnia de UACyA-UAN

Academic procrastination due to excessive social media use among marketing students at UACyA-UAN

Anna Alessandra Aguirre Bravo

alessandra.aguirre@uan.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0002-2306-4838>

María Romelia Bogarín Correa

romelia.bogarin@uan.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0002-9454-832X>

Marina Suárez Flores

marinasuarez@uan.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0003-2178-1291>

Maricruz González Hernández

maricruz.gonzalez@uan.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0001-6822-1510>

Julio César Cuauhtémoc Carrillo Beltrán

doctorjuliocesarcarrillobeltran@uan.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0002-7932-8273>

Resumen

El estudio analiza la procrastinación académica en estudiantes de licenciatura en mercadotecnia de la Universidad Autónoma de Nayarit, centrándose en su vínculo con el uso excesivo de redes sociales. A través de un enfoque cuantitativo con un alcance transeccional descriptivo se realizó una encuesta de 37 preguntas, se recolectaron datos de 162 alumnos. Los resultados indican que el 67% de los encuestados se siente adicto a las redes sociales, lo que contribuye a la procrastinación y afecta su calidad de sueño, concentración y bienestar emocional, generando estrés y ansiedad. La investigación destaca que la procrastinación impacta negativamente en el rendimiento académico, por lo que es crucial que los estudiantes identifiquen las causas de su comportamiento y adopten mejores decisiones. Se sugiere implementar técnicas y herramientas que fomenten el autocontrol en el uso de redes sociales, permitiendo a los alumnos cumplir con sus actividades escolares de manera oportuna y efectiva.

Palabras clave: Procrastinación académica, redes sociales, estudiantes universitarios.

Abstract

The study analyzes academic procrastination among undergraduate marketing students at the Universidad Autónoma de Nayarit, focusing on its link to excessive social media use. Using a quantitative approach with a descriptive cross-sectional scope, a survey of 37 questions was conducted, collecting data from 162 students. The results indicate that 67% of respondents feel addicted to social media, which contributes to procrastination and affects their sleep quality, concentration, and emotional well-being, generating stress and anxiety. The research highlights that procrastination negatively impacts academic performance, making it crucial for students to identify the causes of their behavior and make better decisions. It is suggested to implement techniques and tools that promote self-control in social media use, allowing students to complete their academic tasks in a timely and effective manner.

Keywords: Academic procrastination, Social Media, University Students.

Introducción

Problema de investigación

En el presente trabajo se aborda una problemática que se ha presentado en los últimos años que es “La procrastinación académica por el uso excesivo de las Redes Sociales”.

La procrastinación es un problema que se ha venido presentando con mayor énfasis y regularidad en el siglo XXI, fenómeno muy típico en los últimos años de las sociedades consideradas más modernas e industrializadas, ya que cada vez son más las evidencias que muestran que los estudiantes posponen sus actividades escolares por realizar otras actividades que no son consideradas como prioritarias.

Si bien es considerado un problema actual, este se viene presentando desde el siglo XVI, donde el término ha sido entendido no solo como el simple acto de posponer tareas, sino como una dilación irracional. Esto implica que, a pesar de ser conscientes de que dicha postergación puede perjudicarnos, elegimos hacerlo, actuando en contra de nuestro propio interés (Steel, 2017).

Entendemos como procrastinación a la acción o al hábito de retrasar o evitar actividades y situaciones que se deben de atender, sustituyéndolas por otras situaciones que en algunos casos son irrelevantes o más agradables. Phychyl (2018) lo define como un acto voluntario e innecesario y que puede perjudicarnos o incluso brindarnos sentimientos negativos hacia nosotros mismos.

En el contexto académico es un patrón de comportamiento donde voluntariamente los estudiantes deciden aplazar e incluso realizar de último momento y de forma apresurada las tareas y proyectos escolares, o bien cuando exceden los límites temporales para su realización, inclusive en algunos casos no se llevan a cabo. Quant y Sánchez (2012) mencionan que la procrastinación académica está estrechamente relacionada con la presencia de este comportamiento en otras áreas de la vida.

Los estudiantes son conscientes de las posibles consecuencias de postergar la realización de sus tareas académicas, no es que olviden realizarlas, sino que generalmente se asocia a la falta de autorregulación y a una ineficaz administración del tiempo. Sin embargo, en los últimos años se ha presentado un fenómeno en el que los estudiantes son más dependientes a las redes sociales, y se asocia a que pasan demasiado tiempo en ellas, por lo que dejan de poner atención a sus actividades académicas.

Se percibe que los alumnos son cada vez más dispersos y carecen de disciplina para realizar sus tareas, lecturas, trabajos, preparación de exámenes, ya que la mayor parte del tiempo están con sus dispositivos móviles en la mano. Desde que el fenómeno de las redes sociales comenzó a popularizarse a partir de la década de 2010 ha hecho que pasen largas horas consumiendo contenido en línea en plataformas como Facebook, Instagram, Tiktok, Twitter, Snapchat entre otras.

Este es un problema que trae como consecuencia una baja productividad que a su vez recae en un bajo rendimiento escolar por la pérdida de tiempo al estar conectados a las redes sociales, además de que genera un estrés en el estudiante al saber que dejan sus actividades académicas para última hora. Otras consecuencias negativas asociadas al uso excesivo de las redes sociales son la dependencia hacia la gratificación rápida y al placer efímero, que este da como resultado a una desconexión hacia el mundo real.

Antecedentes

Según la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) del año 2023, el grupo de individuos de entre 18 y 24 años fue el que mostró el mayor porcentaje de usuarios de internet. Este grupo utiliza internet principalmente para comunicarse, acceder a redes sociales, entretenerse y realizar compras en línea y registran el promedio más alto de tiempo de uso, siendo 5.9 horas por día lo que destinan a esta actividad. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2023).

La relación que existe entre los niveles de adicción a redes sociales y los niveles de procrastinación académica de los estudiantes ha sido un tema de relevancia en el ámbito educativo.

Las redes sociales son herramientas que facilitan la comunicación y el acceso a información en diversos ámbitos. Su utilización optimiza procesos y contribuye a la resolución de problemas, además de ser ampliamente empleadas para actividades recreativas. No obstante, un uso excesivo puede acarrear efectos negativos en los usuarios (Amador-Ortiz, 2021).

Núñez y Cisneros (2019) hacen mención en que uno de los principales problemas en la educación universitaria que ha venido incrementándose en los últimos años es la procrastinación académica, dado que se ha evidenciado su presencia, magnitud y consecuencias en poblaciones de todo el mundo y uno de los factores asociados a esto es la adicción a las redes sociales.

Se tienen que abordar primeramente el término de adicciones no convencionales que son comportamientos o conductas que comienzan siendo placenteras y terminan convirtiéndose en actividades que generan dependencia y que ocasionan una pérdida de control, es este caso se enfocará en el uso de redes sociales y no de otro tipo de sustancias químicas asociadas a dependencias.

Existe un uso excesivo a las NTIC (Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación), particularmente las redes sociales son las que han venido causando más adicción ya que provoca toda una serie de cambios en el comportamiento de las personas, donde principalmente los niños, adolescentes y jóvenes son los más afectados, ya que convierten esta actividad en su forma de esparcimiento más habitual, lo que provoca que el joven se vaya distanciando progresivamente de las relaciones familiares y sociales, además, de que la pérdida del control sobre el tiempo de su uso hace que el pensamiento gire permanentemente en temas relacionados con estas tecnologías, especialmente en las redes sociales, provocando también problemas en el desempeño y rendimiento académico de los estudiantes.

Por su parte Bautista et al. (2023) señalan en que el ser humano tiene necesidades sociales, siendo un factor clave que afecta la necesidad básica de emoción y pertenencia es la comunicación interpersonal. Las redes sociales en cierta medida han ayudado a construir redes de interacción interpersonal que dan una sensación de conexión social, brindan acceso a la información y que en muchas ocasiones da una sensación de mejorar la motivación, la autoestima y la calidad de vida, sin embargo, existe una tendencia muy grande de permanecer conectados en las redes sociales por grandes periodos de tiempo, lo que da lugar a un uso compulsivo, y que este se puede conllevar a la aparición de sintomatologías y secuelas relacionadas con las adicciones a sustancias.

Consideran tres dimensiones importantes en la adicción a redes sociales:

1. Compromiso mental hacia las redes sociales que provoca sentimientos de preocupación y ansiedad ocasionados al no estar conectado a ellas.
2. Falta de control personal que tiene que ver con la omisión de cumplimiento de actividades por estar conectados a las redes sociales.
3. Dificultad para disminuir la cantidad de horas que se pasa en redes sociales.

Mencionan que existe un vínculo estrechamente relacionado con el uso de las redes sociales y la procrastinación académica, y que esta última es considerada un problema personal, sistémico y social importante. La procrastinación es una tendencia a retrasar el inicio o la culminación de actividades, en este caso en particular las actividades escolares, principalmente aquellas que tienen una fecha de entrega. Este comportamiento de procrastinación trae un efecto de satisfacción en el corto plazo, porque se realizan otro tipo de actividades más placenteras, sin embargo, a medida que se acerca la fecha de entrega provoca un alto nivel de ansiedad. La conducta procrastinadora es considerada como un problema de gestión del tiempo, sin embargo, también intervienen en ella aspectos cognitivos, afectivos y comportamentales.

Armaza (2023) aborda que las principales causas que incitan a los estudiantes a ser adictos al uso de redes sociales se deben principalmente al fácil acceso a dispositivos, móviles e

Internet, a la dependencia a la comunicación y la disfunción familiar, este uso excesivo ocasiona consecuencias psicológicas importantes como la obsesión, depresión, ansiedad, baja autoestima, insomnio y estrés y también suelen presentar conductas negativas que ocasionan bajo rendimiento académico, limitaciones para entablar relaciones personales, aislamiento social, descuido en la imagen personal y falta de higiene.

Berrios (2023) postula que el uso de las redes sociales tiene tanto impactos positivos como negativos, en lo que respecta a la procrastinación académica se debe principalmente en que el uso excesivo de estas plataformas propicia distracción, falta de concentración en tareas primordiales, tendencia a postergar tareas, disminuye la productividad, causa un descenso en el rendimiento académico y por consecuente esto genera una sensación de estrés en el estudiante. Sin embargo, menciona que estas plataformas también tienen su lado positivo ya que son un medio para acceder a recursos académicos, fortalece redes de contacto escolar, a la colaboración de proyectos y al establecimiento y mantenimiento de grupos de estudio.

Objetivo(s)

- Identificar el impacto de la procrastinación académica por el uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de la licenciatura de mercadotecnia de la Universidad Autónoma de Nayarit.
- Conocer el grado de sentimientos de estrés que pueden experimentar por procrastinar actividades escolares debido al uso excesivo de redes sociales.
- Investigar si existe algún interés por parte de los alumnos para obtener herramientas que eviten la procrastinación.

Método

Clasificación de la investigación

Esta investigación se basó en un enfoque cuantitativo con un alcance transeccional descriptivo. Es cuantitativa, ya que la recolección de datos numéricos es a través de encuestas estructuradas, este enfoque permitió identificar la magnitud de la procrastinación académica y el uso de las redes sociales de los estudiantes de la licenciatura de mercadotecnia.

El alcance fue transeccional ya que los datos se recolectaron en un solo momento en el tiempo permitiendo obtener una "fotografía" del comportamiento de los estudiantes respecto a la procrastinación y el uso de redes sociales.

Así mismo, el presente estudio es descriptivo debido a que su objetivo es identificar las características del fenómeno estudiado, como lo menciona Hernández, Fernández y Batista (2014) *"busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis"* (p. 92). La investigación no pretende manipular variables ni establecer causalidades, sino más bien proporcionar una visión clara de cómo los estudiantes perciben su uso de redes sociales en relación con su rendimiento académico. Lo que se busca es identificar actitudes y comportamientos frente a la procrastinación, cuantos estudiantes experimentan este fenómeno y como se relaciona con el uso de plataformas como Facebook, Instagram, Tiktok, entre otras.

Participantes

La población la conformaron los estudiantes de la licenciatura de Mercadotecnia de la Unidad Académica de Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Nayarit, (UACyA- UAN) México. El tipo de muestreo fue censal dado que se seleccionó al 100% de los estudiantes de dicha licenciatura, donde se encuestó a un total de 162 estudiantes, de los cuales 98 eran del género femenino y 64 del género masculino. Los participantes se encuentran cursando los

siguientes semestres: primero (28.4%), tercero (25.9%), quinto (22.8%) y séptimo (22.8) distribuidos entre los turnos matutino y vespertino.

Técnica e instrumentos

Operacionalización de las variables

Se diseñó una encuesta de 38 reactivos con opción de respuesta en escala de Likert y dicotómicas que comprende ítems relativos al uso de las redes sociales y a la gestión de tiempo para cuestiones académicas, este cuestionario se dividió en 6 apartados: preguntas generales, tiempo de uso de las redes sociales, impacto en la calidad de sueño, redes sociales y procrastinación, estrés y ansiedad relacionados a las redes sociales y la percepción de herramientas de apoyo. La encuesta se distribuyó en formato digital por medio de la plataforma Google Forms y este a su vez se compartió por medio de un link de WhatsApp, como se muestra en la tabla 1.

Tabla 1. Variables de estudio

Variable	Descripción	Ítems	Tipo de variable
Preguntas generales.	En esta variable se muestran las características de los estudiantes objeto de la presente investigación.	Del ítem 1 al 4	Variables nominales
Redes sociales.	Se identifica las redes sociales que se utilizan con mayor frecuencia y su tiempo de uso.	Del ítem 5 al 7	La pregunta 5 es nominal y la pregunta 6 y 7 escala de Likert.
Calidad de sueño.	Se analiza el impacto de la calidad de sueño tras el uso de redes sociales.	Del ítem 8 al 11	Escala de Likert
Procrastinación.	Conocer el grado de procrastinación por el uso excesivo de las redes sociales.	Del ítem 12 al 26	Escala de Likert
Estrés y ansiedad	Identificar los sentimientos de estrés y ansiedad que genera el procrastinar actividades académicas por el uso de redes sociales.	Del ítem 27 al 34	Escala de Likert
Herramientas de apoyo.	Percepción del uso de herramientas de apoyo para gestionar la tendencia a procrastinar.	Del ítem 35 al 38	35 y 36 son variables dicotómicas y: 37 y 38 escala de Likert.

Fuente: Elaboración propia

Validación de instrumentos

Previamente se hizo un análisis de la prueba de fiabilidad con el método Alfa de Cronbach, donde se considera que un resultado mayor a .70 es fiable (Vaske et al, 2017). Para el presente estudio el resultado del Alfa de Cronbach fue de 0.783 como se muestra en la tabla 2.

Tabla 2. Resultados de validación por Alfa de Cronbach

Alfa de Cronbach	N. de elementos
0.783	31

Fuente: Elaboración propia de acuerdo a resultados de SPSS

Recolección y análisis de datos

La encuesta se llevó a cabo con la presencia del profesor en las horas clase, donde previamente se les explicó el propósito del estudio y se les garantizó la confiabilidad de las respuestas y el uso que se le dará a la información. El análisis de la información se llevó a cabo mediante el software IBM SPSS Statistics.

Resultados y Discusiones

Resultados

Los resultados obtenidos de la presente investigación muestran el impacto de la procrastinación académica por el uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de la licenciatura de mercadotecnia, como primera instancia para responder a la primera pregunta de investigación se puede mencionar que existe un uso intensivo de las redes sociales ya que se muestra que el 67.3% de los encuestados utilizan 4 o más redes, esta tendencia sugiere que estas plataformas son una parte integral de la vida diaria de los estudiantes.

El análisis de los resultados revela que un 55.6% de los encuestados utiliza las redes sociales por más de tres horas al día. Este dato es relevante, ya que indica un alto nivel de interacción diaria con estas plataformas. Un 39.5% de los estudiantes las utiliza entre una y tres horas diarias, mientras que solo un 3.7% las usa menos de una hora. Es notable que solo el 1.2% de los encuestados no utiliza redes sociales en absoluto. Estos datos indican que la mayoría de los estudiantes están expuestos a un uso intensivo de redes sociales, lo que puede contribuir a una dilación en sus actividades académicas.

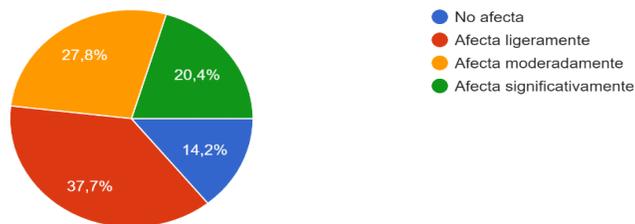
Cuando se les preguntó si sienten que pasan más tiempo del previsto en redes sociales, un 44.4% respondió que esto ocurre ocasionalmente, mientras que un 37.7% lo experimenta frecuentemente. Además, un 14.2% siente que siempre pasa más tiempo del planeado, lo que sugiere una tendencia a subestimar el tiempo dedicado a estas actividades. Solo un pequeño porcentaje (3.7%) nunca siente que excede el tiempo previsto.

En cuanto a si se sienten abrumados por el tiempo dedicado a redes sociales frente al tiempo para estudios, el 54.3% de los encuestados lo experimenta ocasionalmente. Este sentimiento de sobrecarga es frecuente para el 13.6% y siempre presente para el 12.3%, lo que indica una correlación entre el uso intensivo de redes sociales y la percepción de impacto negativo en sus estudios. Sin embargo, un 19.8% afirma no sentirse abrumado nunca.

Figura 2

Calidad de Sueño y descanso

¿Crees que tu uso de redes sociales ha afectado tu calidad de sueño y descanso?
162 respuestas



Fuente: Elaboración propia

Los resultados de la encuesta revelan una relación significativa entre el uso de redes sociales antes de dormir y la calidad del sueño en los alumnos, dando una visión clara sobre como estas prácticas pueden afectar el descanso y el rendimiento escolar. La mayoría de los encuestados, en un 53.1% revisa siempre las redes sociales antes de dormir, convirtiendo a esta práctica en una actividad habitual antes de conciliar el sueño, el 24% lo hace frecuentemente. Este hábito nocturno es menos común pero aún presente en un 19.8% que lo hace ocasionalmente y solo un 3.1% nunca lo hace.

Un dato importante es que un 20.4% de los encuestados percibe que revisar estas plataformas antes de dormir afecta en su calidad de sueño y para un 27.8% impacta de manera moderada. Un 37.7% considera que su uso de redes sociales afecta ligeramente, mientras que el 14.2% siente que no hay ningún efecto. Un indicador que resulta preocupante es que el 6.8% sufre siempre de insomnio debido al uso nocturno de las redes sociales, esto puede tener un impacto negativo en la salud y el bienestar en general, el 13% experimenta insomnio frecuentemente, aunque la mayoría en un 43.8% menciona que lo padece ocasionalmente y el 36.4% nunca ha experimentado insomnio por esta razón.

El instrumento nos proporciona una visión profunda sobre el uso de estas plataformas digitales y su influencia en la procrastinación académica y el rendimiento estudiantil, los datos revelan que los estudiantes revisan sus redes sociales mientras están en clase, la mayoría, en un 53.1% las revisa ocasionalmente, un 27.2% lo hace frecuentemente mientras que para un 10% de ellos siempre están conectados durante las cátedras, esto habla de una posible falta de control personal y una falta de interés hacia los temas vistos durante la clase. Esta tendencia de revisar las redes sociales mientras estudian fuera de clases se eleva ya que 17.9% las revisa siempre, aunque el 44% las revisa frecuentemente. Esto sugiere que sin la intervención de un docente existe menor autocontrol.

Solo el 24.1% de los estudiantes siente tener total control sobre el uso de las redes sociales durante el estudio, mientras que el 51.2% indica tener algo de control y un 21.6% siente poco

control. Esta percepción destaca una potencial dependencia que afecta la capacidad de concentrarse en las tareas académicas.

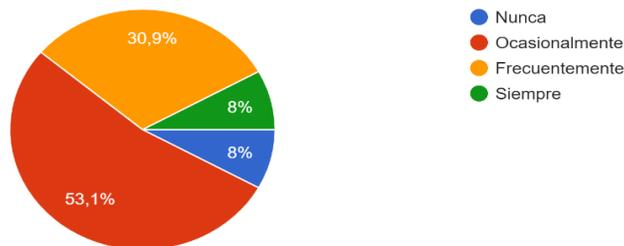
La investigación revela que 50.6% de los alumnos encuestados han dejado ocasionalmente de completar tareas debido al uso de las redes sociales, y un 14.8% lo hace frecuentemente y una proporción baja pero preocupante es que el 2.5% siempre deja sus actividades escolares de lado prefiriendo hacer uso de estas plataformas, con esto se comprueba que existe la procrastinación escolar por el uso excesivo de estas plataformas. Cuando se les preguntó si han pospuesto entregas de trabajos académicos importante como un trabajo final o exposición 47.5% mencionan nunca hacerlo, un 14.8% lo hace frecuentemente y el 37% admite hacerlo ocasionalmente, lo que subraya la influencia de estos medios en la gestión de tiempo académico.

Las notificaciones de las redes sociales tienen un impacto en la capacidad de concentración de los estudiantes, estas notificaciones en tiempo real alertan a los usuarios de nuevos mensajes, de interacciones, invitaciones a eventos por lo que interrumpen las actividades académicas y fomentan el tiempo de uso, una minoría con un 3.7% menciona siempre distraerse, sin embargo, para un 15% de los encuestados menciona distraerse frecuentemente por las notificaciones y un 51.2% ocasionalmente.

Figura 3

Frecuencia de procrastinación

¿Cuándo tienes que hacer alguna tarea normalmente la dejas para el último momento?
162 respuestas



Fuente: elaboración propia

La encuesta revela que la procrastinación es un comportamiento común, ya que un 53.1% de los encuestados ocasionalmente deja las tareas para último momento, mientras que un 30.9% menciona un nivel más elevado ya que lo hace frecuentemente y presenta mayor riesgo de ver afectado su rendimiento, y un 8% siempre procrastina lo que lo convierte en un comportamiento crónico. En cuanto a la revisión de tareas antes de entregarlas un 37% siempre lo hace y otro 37% lo hace frecuentemente. Sin embargo, un 21.6% solo revisa sus tareas ocasionalmente y un 3.7% nunca revisa sus trabajos antes de entregarlos.

Se indagó si en algún momento han recibido comentarios negativos de profesores o compañeros sobre la falta de atención en clase debido al uso de las redes sociales, sorprendentemente 72.8% nunca ha recibido comentarios negativos sugiriendo que el impacto puede ser más auto-percibido que observado por otros. No obstante, al 21.6% se le ha llamado la atención ocasionalmente y a un 4.9% frecuentemente.

Más de la mitad de los encuestados 52.5% reporta que ocasionalmente les resulta difícil desconectarse de las redes sociales incluso cuando necesitan concentrarse en sus estudios, lo que sugiere una distracción habitual que puede interferir con el enfoque académico. Un 9.9% experimenta esta dificultad con frecuencia, mientras que un 1.9% siempre enfrenta este reto. Sin embargo, un 35.8% afirma que nunca tiene problemas para desconectarse, lo que indica que existe un grupo significativo de estudiantes que logra manejar su tiempo en estas plataformas de manera efectiva.

Casi la mitad de los estudiantes con un 48.8% perciben que el uso de redes sociales afecta ligeramente su rendimiento académico, mientras que un 16% considera que el impacto es moderado y un 7.4% lo ve como significativo. Por otro lado, un 27.5% no percibe ningún efecto negativo, lo que podría reflejar una autogestión eficaz o una subestimación del impacto real.

Cuando se les preguntó si creen que su rendimiento académico mejoraría al reducir el tiempo en redes sociales, un 43.8% respondió "tal vez", y un 38.9% afirmó que "sí, definitivamente". Esto

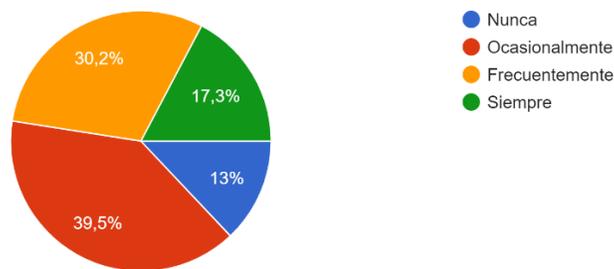
sugiere que una mayoría significativa reconoce el potencial beneficio de limitar su tiempo en estas plataformas para mejorar su rendimiento académico. Solo un pequeño porcentaje (5.6%) no cree que haya un impacto positivo al reducir el uso.

Para responder a la segunda pregunta de investigación sobre conocer el grado de sentimiento de estrés se menciona que el instrumento analiza tanto los sentimientos de estrés como de ansiedad que los estudiantes pueden experimentar debido al uso excesivo de las redes sociales, ofreciendo una perspectiva valiosa sobre cómo estas plataformas influyen en su bienestar emocional y académico. Aunque la mayoría de los estudiantes (58.6%) nunca experimenta ansiedad por no revisar sus redes mientras estudian, lo que sugiere un equilibrio saludable, un 30.9% experimenta ocasionalmente esta ansiedad, indicando una dependencia moderada. Además, un 9.9% reporta sentir frecuentemente estrés y ansiedad al no revisar sus redes durante el estudio, lo cual podría afectar negativamente su concentración académica.

Figura 4

Sentimiento de estrés o ansiedad por procrastinar

¿El dejar para último momento mis tareas me causa estrés o ansiedad?
162 respuestas



Fuente: Elaboración propia

Es esencial resaltar que un 39.5% de los encuestados experimenta ocasionalmente estrés al dejar tareas para el último momento, mientras que un 30.2% lo siente con frecuencia, no obstante,

para un 17.3% de los estudiantes menciona que estos sentimientos de ansiedad surgen con regularidad, y un 13% afirma que los experimenta siempre. Esta tendencia hacia la procrastinación resulta preocupante para la salud mental de los estudiantes ya que puede generar un ciclo vicioso que afecta tanto la calidad en el rendimiento académico como el bienestar emocional.

Los sentimientos de culpa por pasar mucho tiempo en redes sociales también se hacen presentes en un 16% que menciona que siempre los manifiesta, además, la comparación constante con otras personas en términos de logros académicos es ocasional para el 37.7% de los estudiantes, lo que puede afectar su autoestima.

Se les preguntó si consideran que el uso de las redes sociales ha afectado en sus relaciones personales y en su bienestar emocional y en una mayoría de 46.3% menciona que no ha afectado, a pesar de eso, para un 4.3% ha afectado significativamente y en un 11.7% el impacto ha sido moderado. Esto sugiere que, aunque la mayoría logra un uso equilibrado, un porcentaje reducido, pero no menos importante enfrenta desafíos emocionales y relacionales por su interacción en redes.

Para responder a la tercera pregunta de investigación se puede observar que los resultados de la encuesta en la sección de percepción de herramientas de apoyo para evitar la procrastinación académica revelan una serie de hallazgos significativos que direccionan a la necesidad de intervenciones efectivas en ese ámbito.

Un notable 61.7% de los encuestados considera que tiene una adicción a las redes sociales, lo que sugiere una preocupación generalizada sobre el impacto que estas plataformas tienen en su vida académica y personal. Esta percepción de adicción puede ser un factor subyacente que contribuye a la procrastinación, ya que el uso compulsivo de redes sociales puede desplazar el tiempo y la atención dedicados a las tareas académicas.

La mayoría de los participantes (82.7%) expresa el deseo de contar con más herramientas para reducir la procrastinación derivada del uso de redes sociales. Este dato indica una alta demanda por recursos que ayuden a gestionar el tiempo y mejorar la productividad, reflejando una conciencia sobre la necesidad de cambiar hábitos que afectan su rendimiento académico. No obstante, cuando se les indagó si consideran buscar ayuda de un profesional para abordar el uso de las redes sociales y mejorar su rendimiento académico, el 81.5% no lo considera necesario. Esto plantea un dilema interesante: aunque hay una conciencia del problema, existe una resistencia o pudiera ser una falta de iniciativa para buscar apoyo externo. Sólo un 1.9% ha buscado ayuda profesional, lo que podría reflejar una subestimación de los beneficios que podría ofrecer la intervención profesional en la gestión del tiempo y la salud mental.

Discusiones

Los datos obtenidos en esta investigación sobre la procrastinación académica por el uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de la licenciatura de mercadotecnia de la Universidad Autónoma de Nayarit, revelan una tendencia preocupante que se alinea con hallazgos previos en la literatura. De acuerdo con los datos, es evidente que una gran mayoría de los alumnos se encuentra profundamente inmersos en el uso de las redes sociales y que este uso influye de manera significativa en los hábitos académicos y bienestar emocional.

Una mayoría significativa menciona dejar para último momento la realización de trabajos académicos, el 50.6% de manera ocasional y el 14.8 de manera frecuente, en los análisis de González-Martínez y Alava (2022) de igual manera menciona que los alumnos omiten la realización de tareas haciendo mención al factor de pasar tiempo en las redes sociales como uno de los motivos de la procrastinación académica.

Se evidenció que un distractor en el momento de estudio son las notificaciones que funcionan como alertas o mensajes, cabe resaltar estudios que mencionan que las notificaciones pueden fragmentar la atención de los estudiantes, a este fenómeno se le llama atención residual que hace

mención a que el cerebro necesita tiempo para volver al mismo nivel de concentración anterior, es posible volver a orientarse en la tarea y trabajar de una manera más rápida para compensar el tiempo, sin embargo, esto lo convierte en un estilo de trabajo más estresante (Mark et al., 2008).

Los sentimientos de estrés y ansiedad se hacen presente en los estudiantes que procrastinan sus actividades escolares por el uso de las redes sociales en niveles de manera frecuente y ocasionalmente, coincidiendo con Armaza, (2023) que menciona que este uso excesivo trae consecuencias psicológicas como estrés, ansiedad, depresión entre otras.

Estudios como los de Giraldo–Luque y Fernández–Rovira, (2020) revelan que existe una tendencia al alza en el uso de dispositivos móviles y al consumo de las plataformas sociales donde los estudiantes se declararon adictos a ellas de una forma inconsciente, cosa que se vuelve a manifestar en la presente investigación donde un 38% manifiesta tener una conducta adictiva al uso de redes sociales. Por su parte investigaciones como la de Calvet et al. (2017) también hacen mención a la existencia de adicciones a las redes sociales en un 21.2% de los alumnos de pregrado.

Conclusión

El propósito principal del uso de las redes sociales debería ser el de facilitar los procesos de comunicación entre las personas, permitir el intercambio de información y ser fuente de entretenimiento, sin embargo, a pesar de que cumplen esa función en los últimos años han generado un efecto adverso en la sociedad, debido al uso desmedido y descontrolado que tienen algunas personas que pasan largos periodos de tiempo en ellas, tiempo en el que en muchas ocasiones se dejan de hacer cosas o posponer tareas al que llamamos procrastinación, que a su vez puede provocar sentimientos de culpa, estrés, ansiedad y falta de motivación.

Hoy en día la procrastinación académica por el uso excesivo de las redes sociales es un problema que se presenta en la comunidad escolar con más frecuencia, la gran mayoría de los alumnos tienen acceso a un teléfono inteligente con conexiones a internet, por lo que es frecuente que las horas de estudio se vean interrumpidas por estar conectados a estas plataformas, los alumnos

han llegado a mostrar conductas adictivas en donde se pierde el control en su uso y en la gestión del tiempo.

La procrastinación escolar repercute significativamente en el rendimiento académico por lo que se tienen que tomar acciones para que el estudiante reconozca cuales son los motivos que lo llevan a procrastinar y que pueda tomar mejores decisiones, es conveniente que se les brinden técnicas y herramientas para su autocontrol en el uso de las redes sociales y puedan realizar sus actividades en tiempo y forma.

Cabe destacar que un gran número de estudiantes hoy en día se preocupan por el uso desmedido que tienen en las redes sociales y quieren tomar control sobre estas, por lo que ofrecerles técnicas y estrategias para mejorar su productividad es una acción que tiene que estar disponible para ellos.

Se debe brindar apoyo informativo donde los estudiantes puedan recibir consejos y recomendaciones beneficiosas sobre técnicas de estudio y manejo del tiempo, y que puedan reconocer las posibles causas de su procrastinación.

Recomendaciones

Se sugiere implementar técnicas de intervención que involucren a profesionales en psicología, con el objetivo de que los estudiantes puedan reconocer los signos de riesgo asociados a la adicción del uso de redes sociales. En el caso particular de UACyA UAN cuenta con un centro de atención psicopedagógico que apoya a los estudiantes matriculados en la institución, estas intervenciones deben proporcionarles herramientas para desarrollar particularmente el autocontrol y mitigar sentimientos y pensamientos negativos vinculados a esta problemática, como la falta de concentración, el estrés, la ansiedad, la depresión y la baja autoestima.

La atención psicológica especializada se puede brindar como primera instancia en formato grupal, se sugiere sean intervenciones que se den en las horas destinadas a tutorías, que son

espacios donde se brinda orientación, comunicación y fortalecimiento de los procesos educativos.

El objetivo es que los estudiantes puedan identificar los factores que alimentan estas conductas adictivas y analicen las causas y consecuencias de estas prácticas, de este modo, se contribuye a prevenir la recurrencia de estos comportamientos, se trabaje en el autocontrol y bienestar emocional y sobre todo que genere un impacto positivo en el rendimiento académico.

Se requiere que se brinden herramientas para establecer límites saludables al uso de redes y que entiendan el impacto negativo que estas pueden ocasionar por un uso desmedido o descontrolado, trabajar en estrategias para gestionar el tiempo donde se establezcan metas claras y prioritarias y se aborde como trabajar en objetivos a corto, mediano y largo plazo priorizándolos según la importancia que tengan y la urgencia de ellos.

Se recomienda hacer uso de herramientas de planificación y organización como agendas, calendarios o aplicaciones de gestión de tiempo que apoyen en la organización de tareas y de asignar momentos específicos en el día para realizar cada actividad.

Utilizar métodos de priorización de tiempo como lo es la técnica Pomodoro que consiste en una estrategia de división del trabajo en intervalos, técnicas como lo es la matriz de Eisenhower y la regla de Pareto de 80/20, así como la intervención de medidores digitales o aplicaciones de control, el desactivar notificaciones para evitar distracciones y el de designar tiempos específicos al día para usarlas.

Se sugiere que el acompañamiento que se proporcione a los estudiantes no sea solamente por personal del centro psicopedagógico sino que también los docentes se vean implicados, es importante poder generar estrategias didácticas durante las clases para despertar el interés en los temas vistos, se logre el aprendizaje y se diseñe una secuencia didáctica que proporcione un plan de acción para que el alumno deje de procrastinar, se planifiquen actividades en donde se utilice la tecnología de la información como apoyo para promover el aprendizaje activo, crear

dinámicas para que este sea más motivante y se consideren las diferencias individuales de los alumnos en sus estilos de aprendizaje. Es una necesidad y obligación aplicar instrumentos innovadores en las prácticas pedagógicas que eleven la motivación y que apoyen a los estudiantes en construir el aprendizaje.

Existe hoy en día una colaboración estrecha entre investigadores y docentes para desarrollar plataformas con técnicas de estudio digital que ayuden a bajar los índices de procrastinación, y se debe de intervenir en la creación de campañas basadas en las redes sociales para comunicar y promover este fenómeno y buscar fuentes de apoyo.

Referencias

- Amador-Ortíz, C. M. (2021). Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura. *CienciaUAT*, 16(1), 62–72.
- Armaza, D. J. (2023). El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de Latinoamérica. preprints.scielo <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>
- Bautista-Quispe, J. A., Reyes, B. V., Araoz, E. G. E., Córdova-Rojas, L. M., & García, P. P. A. (2023). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes de educación básica regular. *Universidad y Sociedad*, 15(3), 509–517.
- Berrios, H. Q. (2023). Efecto de las redes sociales en la procrastinación académica. *Fronteras en ciencias de la educación*, 2(3), 22–29.
- Calvet, M. L. M., Acosta, A. G. D., Fernández, E., Díaz, L. H. R., Chocano, A. S. D., Iparraguirre, C. A. A., ... & Limache, J. Y. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte de la Ciencia*, 7(13), 63-81. Doi: <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2017.13.355>
- Giraldo-Luque, S., & Fernández-Rovira, C. (2020). Redes sociales y consumo digital en jóvenes universitarios: economía de la atención y oligopolios de la comunicación en el siglo XXI. *Profesional de la información*, 29(5). <https://doi.org/10.3145/epi.2020.sep.28>
- González-Martínez, E., & Alava, N. V. (2022). Adicción a las redes sociales en jóvenes guayaquileños, Ecuador. *Mídia e Cotidiano*, 16(2), 239-258. <https://pdfs.semanticscholar.org/8390/0babade028a79db88f1e5178a2a33386461e.pdf>
- Hernández R., Fernández C. y Batista P. (2014) *Metodología de la Investigación* (6ta. Ed.) Mc Graw Hill Education. https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía INEGI, (2023). *Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de las Tecnologías de la información en los Hogares (ENDUTIH): síntesis metodológica* (VII) https://www.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/889463918189.pdf
- Mark, G., Gudith, D., & Klocke, U. (2008, April). The cost of interrupted work: more speed and stress. In *Proceedings of the SIGCHI conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 107–110).

- Núñez-Guzmán, R., & Cisneros-Chávez, B. (2019). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Nuevas ideas en informática educativa*, 15(1), 114-120.
- Pychyl, T. A. (2018). *La solución a la procrastinación: Una guía muy precisa con estrategias para el cambio*. (1. ° ed.). EDICIONES URANO.
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=G5vQEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT11&dq=procrastinacion+libro&ots=mOu0kVMpiG&sig=jH07WxWpSojaWUiz0DxWfWl08T4#v=onepage&q=procrastinacion%20libro&f=false>
- Quant, D. M., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista vanguardia psicológica clínica teórica y práctica*, 3(1), 45-59.
- Steel, P. (2017). *Procrastinación: Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*. (1. ° ed.). Debolsillo.
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=5v01DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=que+es+procrastinar&ots=lr-t7SbUNO&sig=wU99T4tGbjqLv-F9YtLckk2r53A#v=onepage&q=que%20es%20procrastinar&f=false>
- Vaske, J. J., Beaman, J. and Sponarski, C. C. (2017). Rethinking Internal Consistency in Cronbach's Alpha. *Leisure Sciences*, 39(2), 163-173. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/01490400.2015.1127189>