



REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA: UN DESAFÍO PARA EL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO EN EL SIGLO XXI

SOCIAL MEDIA AND ACADEMIC PROCRASTINATION: A CHALLENGE FOR COLLEGE STUDENTS IN THE 21ST CENTURY

Jelibeth Marisol Macias Mero^{1*}

¹ Carrera Educación, Facultad de Ciencias Sociales, Humanísticas y de la Educación, Universidad Estatal del Sur de Manabí. Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3866-8156>. Correo: jelibeth.macias@unesum.edu.ec

Estrella Marisol Mero Quijije²

² Carrera Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Estatal del Sur de Manabí. Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4821-1280>. Correo: estrella.mero@unesum.edu.ec

Adis Anicia Luna Baez³

³ Docente de la Carrera Enfermería de la Universidad Estatal del Sur de Manabí; Jipijapa, Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6260-3454>. Correo: adis.luna@unesum.edu.ec

* Autor para correspondencia: jelibeth.macias@unesum.edu.ec

Resumen

El uso de las redes sociales se ha consolidado como un factor que influye en la procrastinación académica de los estudiantes universitarios, de forma especial cuando se emplean con fines recreativos. La autorregulación y el autocontrol se identifican como variables mediadoras clave en esta relación. El objetivo de este artículo fue analizar la relación entre el uso de redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios, con énfasis en la carrera de Idiomas y en la provincia de Manabí, Ecuador. Se realizó una revisión documental estructurada de publicaciones entre 2015 y 2025 en bases de datos internacionales y regionales (Scopus, Web of Science, Scielo, Redalyc, Dialnet y Google Scholar). Se sistematizó evidencia mundial, regional y local, que confirmó una asociación consistente entre el uso recreativo de redes sociales y la procrastinación académica, aunque su magnitud varía según la plataforma y el contexto cultural. Las aplicaciones de mensajería con fines académicos muestran relación inversa o nula, mientras que las



Esta obra está bajo una licencia *Creative Commons* de tipo (CC-BY-NC-SA).

Sociedad Ecuatoriana de Investigación Científica. E-mail: revistaalcon@gmail.com

plataformas recreativas concentran la asociación más fuerte. En el caso de Manabí y la carrera de Idiomas, se identificó un vacío investigativo que justifica futuros estudios empíricos con instrumentos validados.

Palabras clave: redes sociales; procrastinación académica; estudiantes universitarios; aprendizaje de lenguas; autorregulación y phubbing

Abstract

The use of social networks has become a factor influencing academic procrastination among university students, particularly when employed for recreational purposes. Self-regulation and self-control emerge as key mediating variables in this relationship. This study aimed to analyze the relationship between social network use and academic procrastination in university students, with emphasis on the Language Studies program in the province of Manabí, Ecuador. A structured documentary review was conducted of publications between 2015 and 2025 in international and regional databases (Scopus, Web of Science, Scielo, Redalyc, Dialnet, and Google Scholar). Global, regional, and local evidence was systematized, confirming a consistent association between recreational use of social networks and academic procrastination, although its magnitude varies depending on the platform and cultural context. Messaging applications used for academic purposes show an inverse or null relationship, whereas recreational platforms concentrate the strongest association. In the case of Manabí and the Language Studies program, a research gap was identified that justifies future empirical studies with validated instruments.

Keywords: social media; academic procrastination; university students; language learning; self-regulation; phubbing

Fecha de recibido: 22/05/2026

Fecha de aceptado: 26/08/2026

Fecha de publicado: 09/09/2026

Introducción

El uso cotidiano de las redes sociales se convirtió en algo rutinario dentro de la vida académica del estudiante universitario del siglo XXI, transformando sus hábitos de estudio. Investigaciones consultadas, confirman que la exposición prolongada a estas plataformas se asoció de manera directa con la procrastinación académica y con un deterioro en el rendimiento estudiantil (Tang & He, 2025). Otros estudios sistematizaron mecanismos explicativos como la pérdida de autocontrol y el temor a quedar fuera de la conversación digital como factores que intensificaron dicho fenómeno (Ma et al., 2022). A su vez, el uso de los smartphones tuvo influencia sobre variables académicas y emocionales en distintos niveles educativos. Estos resultados justificaron el planteamiento del tema desde una perspectiva académica actual y con proyección internacional (Przepiorka et al., 2023).

El concepto de procrastinación académica fue desarrollado desde el campo de la psicología del aprendizaje autorregulado y evolucionó junto con los cambios tecnológicos de las últimas décadas. El modelo de



Esta obra está bajo una licencia *Creative Commons* de tipo (CC-BY-NC-SA).

Sociedad Ecuatoriana de Investigación Científica. E-mail: revistaalcon@gmail.com

aprendizaje autorregulado permitió comprender la postergación de tareas como una falla en los procesos de planificación y monitoreo del propio comportamiento (Limone et al., 2020). Con el paso del tiempo emergieron nuevas variables asociadas como la interrupción constante por notificaciones conocida como phubbing.

El concepto de phubbing, derivado de la unión de phone y snubbing, describe la conducta de ignorar a las personas presentes en una interacción social por atender al teléfono móvil. En el ámbito académico, esta práctica se vincula con la interrupción constante de las actividades de estudio debido a notificaciones y revisiones compulsivas de redes sociales, que afecta la concentración y favorece la procrastinación. Investigaciones recientes señalan que el phubbing, constituye una variable emergente dentro del modelo de aprendizaje autorregulado, pues interfiere en los procesos de planificación y monitoreo del propio comportamiento, generando retrasos en la ejecución de tareas y disminuye la calidad del aprendizaje (Limone et al., 2020).

Estudios experimentales posteriores probaron que intervenciones basadas en atención plena redujeron de forma significativa los niveles de procrastinación en jóvenes universitarios. Este aporte conceptual mostró que el fenómeno dejó de entenderse como un simple rasgo de personalidad para convertirse en un proceso multifactorial (Parmaksız, 2023).

El problema de investigación surgió a partir de la identificación de tres vacíos de conocimiento que fundamentaron el desarrollo de esta revisión. En el área geográfico Ecuador mostró producción científica limitada frente a la abundante evidencia mundial disponible sobre el tema (Silva Briones & Cedeño Sempértegui, 2025).

En el área disciplinar casi no existieron estudios que examinaran la procrastinación en carreras universitarias, de forma específica en carreras de idiomas, pese a que la adquisición de una lengua exige práctica distribuida y exposición diaria muy distinta a otras formaciones universitarias (Tao et al., 2025). En el plano teórico faltó integrar marcos explicativos de autorregulación aplicados de forma específica al aprendizaje de lenguas extranjeras. En la provincia de Manabí no se identificó producción científica específica sobre esta problemática (Ma et al., 2022).

A partir de la brecha descrita el presente artículo sistematiza la evidencia disponible sobre redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios desde una perspectiva psicológica y disciplinar. Mediante la descripción de resultados internacionales relevantes, bien documentados en la última década. El análisis del estado de la investigación en Latinoamérica y Ecuador, han considerado las particularidades del contexto regional. Además, la sistematización de los vacíos investigativos identificados en la provincia de Manabí. Esta revisión abarcó literatura publicada entre 2015 y 2025 sin pretender establecer relaciones de causalidad sino ordenar el conocimiento existente.

Materiales y métodos

Enfoque metodológico: el estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, sustentado en una revisión documental estructurada. Esta modalidad metodológica se caracteriza por integrar evidencia científica de naturaleza heterogénea, sin exigir la homogeneidad cuantitativa propia de los protocolos sistemáticos. La revisión documental se fundamentó en la búsqueda, selección y análisis crítico de literatura académica



publicada en bases de datos internacionales y regionales, lo que permitió garantizar una cobertura amplia y pertinente para los objetivos planteados (Turnbull et al., 2023).

Estrategia de búsqueda: se diseñó con base en palabras clave en español e inglés, seleccionadas por su relevancia conceptual y su frecuencia en la literatura científica: redes sociales, procrastinación académica, estudiantes universitarios, aprendizaje de lenguas, autorregulación y phubbing. Estas se combinaron mediante operadores booleanos para ampliar la sensibilidad y especificidad de la búsqueda. Por ejemplo: Código: ("social networks" OR "social media") AND ("academic procrastination") AND ("university students") AND ("language learning").

La búsqueda se realizó en bases de datos de alto impacto como Scopus, Web of Science, Scielo, Redalyc, Dialnet y Google Scholar, complementada con repositorios institucionales ecuatorianos para cubrir el nivel nacional y provincial, dada la escasa producción indexada disponible sobre Ecuador (Silva Briones & Cedeño Sempértegui, 2025).

Criterios de inclusión: se incluyeron documentos académicos publicados entre 2015 y 2025, con acceso a texto completo, que abordaran la relación entre redes sociales y procrastinación en población universitaria. Se consideraron artículos científicos, tesis y capítulos de libro, tanto en español como en inglés, siempre que cumplieran con pertinencia temática y rigor académico (Tang & He, 2025).

Criterios de exclusión: se excluyó la literatura gris (informes no publicados, blogs, documentos sin arbitraje), publicaciones duplicadas en diferentes bases de datos y estudios que abordaran la procrastinación en contextos no universitarios, como el ámbito laboral o la educación básica. Asimismo, se descartaron documentos sin acceso a texto completo o con insuficiente relevancia temática (Turnbull et al., 2023).

El proceso de selección se desarrolló en cuatro fases secuenciales:

1. Búsqueda inicial en bases de datos y repositorios.
2. Cribado por título y resumen para descartar documentos irrelevantes.
3. Lectura a texto completo de los estudios seleccionados.
4. Organización temática del corpus final, diferenciando evidencia global, regional y local, así como estudios generales frente a aquellos centrados en la carrera de Idiomas.

Este procedimiento se ajustó a las recomendaciones metodológicas recientes sobre revisiones documentales estructuradas, que sugieren un proceso sistemático de cribado y organización temática para garantizar la validez y pertinencia de los resultados (Turnbull et al., 2023).

Consideraciones éticas

La investigación se ajustó a los principios éticos de la investigación documental. Se garantizó el respeto a la propiedad intelectual, mediante el uso de citas y referencias en formato APA 7. Asimismo, se aseguró el uso exclusivo de fuentes académicas con fines científicos, evitando aplicaciones comerciales o no autorizadas. Se declaró de manera explícita la limitación principal relacionada con la escasa disponibilidad de estudios específicos sobre la provincia de Manabí y la carrera de Idiomas, con el fin de evitar generalizaciones indebidas hacia el contexto local (Limone et al., 2020).



Resultados y discusión

La revisión documental estructurada permitió identificar un conjunto amplio de investigaciones que analizan la relación entre el uso de redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Los estudios revisados abarcan distintos contextos geográficos: internacional, regional y local, que emplean metodologías diversas, desde encuestas transversales hasta metaanálisis. En términos generales, los resultados se muestran una asociación consistente entre el uso recreativo de plataformas digitales y la postergación de tareas académicas, mientras que las aplicaciones de mensajería con fines académicos tienden a mostrar una relación inversa o nula. Asimismo, se evidencian vacíos conceptuales y metodológicos en el caso ecuatoriano y, particularmente, en la provincia de Manabí, donde la procrastinación académica rara vez ha sido medida con instrumentos validados. En la Tabla 1 se presentan los principales resultados de los estudios revisados sobre el uso de redes sociales y la procrastinación académica, organizados por país, metodología y conclusiones, los estudios internacionales y regionales confirman la asociación entre redes sociales y procrastinación académica (Salari et al., 2025); (Arteaga et al., 2022).

Tabla 1: Resultados de estudios relacionados.

País	Autores	Metodología / Tipo	Muestra	Resultados principales	Conclusiones
Perú y Chile	Arteaga et al. (2022); Lunahuana Rosales (2025); Quiza Halanoca (2025); Romero Astocondor (2025)	Encuestas y estudios transversales	Universitarios (223–330)	Correlaciones moderadas y altas entre uso recreativo de Instagram/Facebook y procrastinación	El efecto depende del tipo de plataforma; WhatsApp académico reduce procrastinación
Ecuador	Silva Briones & Cedeño Sempértegui (2025); Lema Vichicela et al. (2026); Morán Murillo et al. (2025); Párraga et al. (2025); Villamar & Sosa (2026)	Encuestas correlacionales y descriptivas	Bachilleres y universitarios (159–320)	Correlaciones negativas entre adicción y rendimiento; estrés académico muy alto	Evidencia nacional confirma impacto negativo, pero sin instrumentos validados para procrastinación
Pakistán	Naushad et al. (2025)	Encuesta correlacional	3366 estudiantes de medicina	Correlación positiva (0.539) con procrastinación	Explica 29% de la varianza en procrastinación
China	Shu (2023); Tao et al. (2025)	Encuestas correlacionales	Estudiantes de inglés	Uso problemático aumenta ansiedad y reduce logro lingüístico; autorregulación disminuye procrastinación	Autorregulación y autoeficacia protegen frente al hábito digital



País	Autores	Metodología / Tipo	Muestra	Resultados principales	Conclusiones
Turquía	Avci et al. (2024)	Encuesta correlacional	559 universitarios	WhatsApp e Instagram más usados; autocontrol predictor clave	Autocontrol regula adicción y procrastinación
Internacional	Salari et al. (2025)	Metaanálisis	16 estudios, 6472 participantes	Correlación negativa (-0.172) entre adicción y rendimiento	Procrastinación y estrés académico median el efecto

Nota. Elaboración propia a partir de los estudios revisados (Arteaga et al., 2022); (Silva Briones & Cedeño Sempértegui, 2025); (Salari et al., 2025; Naushad et al., 2025); (Tao et al., 2025).

Los resultados revisados confirman una asociación consistente entre el uso recreativo de redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de diversos contextos geográficos (Arteaga et al., 2022); (Naushad et al., 2025); (Quiza Halanoca, 2025).

En países como Perú, Pakistán y Turquía, las correlaciones reportadas alcanzaron valores moderados y altos, lo que evidencia la fuerza del fenómeno y su impacto en el rendimiento académico. Asimismo, los metaanálisis internacionales (Salari et al., 2025) refuerzan la idea de que la procrastinación y el estrés académico actúan como variables mediadoras en la relación entre adicción digital y desempeño académico.

Sin embargo, en Ecuador y particularmente en la provincia de Manabí, la evidencia disponible se concentra en estudios descriptivos sobre bienestar estudiantil y uso problemático de plataformas (Villamar & Sosa, 2026); (Párraga et al., 2025), sin medir directamente la procrastinación académica con instrumentos validados. Este vacío metodológico limita la posibilidad de generalizar los resultados internacionales al contexto local y subraya la necesidad de investigaciones empíricas específicas en la carrera de Idiomas, donde la autorregulación y la autoeficacia se han mostrado como factores protectores frente al hábito digital descontrolado (Tao et al., 2025).

En la tabla 2 se muestra una comparación por regiones que resume los resultados de los estudios revisados. Esto te permitió mostrar las tendencias sin repetir demasiados detalles y mantener la precisión académica.

Tabla 2: Resultados de estudios sobre redes sociales y procrastinación académica por regiones.

Región	Autores (APA 7)	Muestra	Resultados principales	Conclusiones
Internacional	Salari et al. (2025); Shannon et al. (2022); Zerrouk et al. (2026)	16 estudios, 6472 participantes	Correlación negativa (-0.172) entre adicción y rendimiento; ansiedad y estrés moderados	Procrastinación y estrés académico median el efecto
Latinoamérica	Arteaga et al. (2022); Lunahuana Rosales (2025); Quiza Halanoca (2025); Yana-	Universitarios en Perú, Chile y	Correlaciones moderadas y altas (0.49–0.715) entre uso	Instagram y Facebook recreativos incrementan procrastinación;



Región	Autores (APA 7)	Muestra	Resultados principales	Conclusiones
Asia	Salluca et al. (2022); Olguín et al. (2025); Ramírez-Gil et al. (2021)	México (113–330)	recreativo y procrastinación	WhatsApp académico reduce
	Naushad et al. (2025); Hayat et al. (2020); Zhao et al. (2022); Rezaul Karim et al. (2022)	Universitarios en Pakistán, Irán, China e India (3366–788)	Correlaciones positivas (0.39–0.539); mecanismos psicológicos incluyen autocontrol y autoeficacia	Uso problemático incrementa procrastinación; autorregulación protege
Europa / Turquía	Avci et al. (2024); Pekpazar et al. (2021)	559 universitarios	WhatsApp e Instagram más usados; autocontrol predictor clave	Adicción a Instagram predice rendimiento vía procrastinación
Ecuador	Silva Briones & Cedeño Sempértegui (2025); Lema Vichicela et al. (2026); Morán Murillo et al. (2025); Párraga et al. (2025); Villamar & Sosa (2026); Zumárraga-Espinoza & Cevallos-Pozo (2022)	Bachilleres y universitarios (159–320)	Correlaciones negativas entre adicción y rendimiento; estrés académico muy alto	Evidencia nacional confirma impacto negativo, pero sin instrumentos validados para procrastinación

Nota. Elaboración propia a partir de los estudios revisados.

Los resultados sintetizados en la Tabla 2 permiten observar patrones comunes y diferencias regionales. A nivel internacional, la procrastinación académica aparece como mediadora entre adicción digital y bajo rendimiento. En Latinoamérica, los resultados muestran correlaciones moderadas y altas, especialmente en Perú y México, con un efecto más fuerte en plataformas recreativas como Instagram y Facebook. En Asia, los estudios destacan la importancia del autocontrol y la autoeficacia como variables psicológicas que explican la relación. En Turquía y Europa, el autocontrol se confirma como predictor clave, mientras que en Ecuador los resultados señalan un impacto negativo del uso intensivo de redes sociales, aunque persiste un vacío metodológico por la ausencia de instrumentos validados para medir la procrastinación académica en la provincia de Manabí y en la carrera de Idiomas.

Recompensa inmediata y aprendizaje acumulativo en Idiomas

La procrastinación académica en el aprendizaje de lenguas se explica mediante el mecanismo del descuento temporal de la recompensa. (Zhang y Ma, 2024) señalaron que los estudiantes prefieren la gratificación inmediata de una notificación digital frente al esfuerzo sostenido del estudio. Otros autores como (Le Bouc y Pessiglione, 2022) confirmaron, con modelos neuro computacionales, que esta conducta responde a un cálculo cerebral que devalúa sistemáticamente las metas lejanas, mientras que (Parrado Corredor y Velázquez Delgado, 2025) mostraron que el descuento varía según las consecuencias enfrentadas.



Esta obra está bajo una licencia *Creative Commons* de tipo (CC-BY-NC-SA).

Sociedad Ecuatoriana de Investigación Científica. E-mail: revistaalcon@gmail.com

En el campo de las segundas lenguas, Kim y Webb (2022) demostraron que la práctica distribuida produce mejores resultados que la práctica concentrada, y Serrano (2022) verificó que este efecto se mantiene en vocabulario, gramática y producción oral. Zaidi et al. (2020) señalaron que el conocimiento no reforzado se degrada rápidamente, aunque las herramientas de repetición espaciada reducen el olvido. Jorgensen (2024) concluyó que la procrastinación interrumpe la práctica distribuida y afecta un proceso acumulativo de consolidación difícil de recuperar en etapas posteriores.

En Ecuador existe un instrumento validado para medir la procrastinación académica, esta escala de Procrastinación Académica (Zumárraga-Espinoza & Cevallos-Pozo, 2020), esto elimina cualquier limitación metodológica para abordar este fenómeno. Sin embargo, en la provincia de Manabí ningún estudio ha aplicado este recurso en la carrera de Idiomas, pese a que sus estudiantes combinan una alta exposición digital con exigencias de autorregulación propias del aprendizaje de lenguas extranjeras.

Investigaciones internacionales refuerzan la necesidad de este enfoque directo: Nwosu et al. (2020) en Nigeria demostraron que es posible aislar el efecto de la adicción a internet sobre la procrastinación mediante escalas específicas, mientras que Alblwi et al. (2020) identificaron disparadores concretos de la procrastinación en redes sociales que solo emergen cuando el constructo se mide con precisión. En consecuencia, la carrera de Idiomas en Manabí permanece fuera del mapa investigativo provincial, lo que constituye una brecha crítica que limita la comprensión del fenómeno en un perfil estudiantil especialmente vulnerable.

Discusión

Los resultados de la revisión documental confirman que la relación entre redes sociales y procrastinación académica se presenta en contextos culturales diversos. (Üztemur y Dinç, 2023) demostraron que el autocontrol y el género modulan directamente esta relación, mientras que (Li et al, 2020) señalaron que la autoeficacia académica amortigua parcialmente el efecto negativo de la adicción al teléfono inteligente. (Albursan et al. 2022), añadieron que la prevalencia de esta adicción se mantuvo elevada durante periodos de aislamiento social, lo que sugiere que el fenómeno responde a mecanismos psicológicos comunes más allá de las diferencias geográficas.

En el ámbito del aprendizaje de idiomas, los resultados muestran que la procrastinación académica se ve influida por factores psicológicos relacionados con la autorregulación. Según (Taghavi-Nejad et al, 2026) encontraron que la atención plena (mindfulness) y la autorregulación del aprendizaje se asocian con menores niveles de procrastinación en estudiantes de inglés. De manera complementaria, en su estudio (Su et al. 2023) evidenciaron que un mayor compromiso con las actividades académicas reduce la postergación de tareas de escritura, mientras que (Shi et al, 2025) confirmaron que la adaptabilidad y la agencia personal fortalecen la autorregulación y disminuyen la procrastinación.

No obstante, deben considerarse las limitaciones metodológicas. Autores como (Cvetković et al, 2025) señalaron que el efecto de la multitarea digital sobre el rendimiento académico suele ser bajo o moderado, mientras que (Fan et al, 2025) destacaron que dicho impacto depende del tipo de actividad realizada, diferenciando entre usos académicos y distractores. Estas diferencias metodológicas dificultan la generalización de los resultados y obligan a interpretar la evidencia con cautela.



Finalmente, se identifica un vacío investigativo en la provincia de Manabí. A pesar de contar con instrumentos validados para medir la procrastinación académica en Ecuador (Zumárraga-Espinoza & Cevallos-Pozo, 2020), no existen estudios que hayan aplicado estas herramientas en estudiantes universitarios de la carrera de Idiomas. Esta ausencia limita la posibilidad de extrapolar directamente los resultados internacionales al contexto local y subraya la necesidad de investigaciones empíricas que integren mediciones psicométricas rigurosas.

En la carrera de Idiomas, las implicaciones pedagógicas de la procrastinación académica ofrecen a los docentes herramientas prácticas para fortalecer su labor. La aplicación de instrumentos psicométricos validados les permite identificar con precisión a los estudiantes en riesgo y diseñar intervenciones educativas oportunas. El trabajo en aula debe integrar actividades prácticas colaborativas, que refuercen el autocontrol y la autoeficacia, para favorecer la autorregulación en el estudio de lenguas extranjeras. Además, generar evidencia empírica local evita depender únicamente de resultados internacionales y brinda insumos ajustados al contexto de Manabí, y vincular con el uso de estrategias de práctica distribuida: como tareas escalonadas, ejercicios de repetición espaciada, uso de las tecnologías del aprendizaje y el conocimiento y retroalimentación progresiva, ayuda a consolidar el aprendizaje lingüístico y a reducir la postergación de actividades, mejorando directamente la calidad de las prácticas docentes.

Conclusiones

Los resultados de la revisión documental confirman que la relación entre el uso de redes sociales y la procrastinación académica constituye un fenómeno ampliamente documentado en la literatura internacional y representa un desafío para la educación superior contemporánea. El uso excesivo o poco regulado de las plataformas digitales favorece la postergación de las actividades académicas al afectar procesos psicológicos como el autocontrol, la autorregulación del aprendizaje y la gestión del tiempo.

La consistencia de estos resultados en diferentes contextos geográficos indica que se trata de una problemática de alcance global, aunque su manifestación puede variar según las características de cada población.

En América Latina se observa un crecimiento sostenido de la producción científica sobre esta temática, con una mayor concentración de investigaciones en países como Perú. En contraste, la evidencia disponible en Ecuador continúa siendo limitada y se caracteriza por un número reducido de estudios que evalúan la procrastinación académica mediante instrumentos psicométricos validados. Esta situación evidencia la necesidad de fortalecer la investigación nacional para comprender con mayor precisión cómo este fenómeno afecta a los estudiantes universitarios ecuatorianos.

La revisión realizada demostró que los estudiantes de la carrera de Idiomas constituyen una población muy susceptible a los efectos de la procrastinación académica. El aprendizaje de una lengua extranjera exige práctica constante, seguimiento continuo del progreso y elevados niveles de autorregulación; por ello, la postergación sistemática de las actividades puede comprometer de forma significativa el desarrollo de las competencias. En este contexto, la interacción entre los hábitos de uso de redes sociales y los procesos de autorregulación adquiere una relevancia especial para comprender el rendimiento académico de estos estudiantes.



Además, se identificó un vacío de conocimiento en la provincia de Manabí, que, hasta el momento, no se dispone de investigaciones que analicen de manera específica la procrastinación académica en estudiantes universitarios de la carrera de Idiomas mediante instrumentos validados. Esta ausencia de evidencia limita la comprensión del fenómeno en el contexto local y justifica el desarrollo de futuras investigaciones orientadas a generar conocimiento empírico que contribuya al diseño de estrategias de prevención e intervención adaptadas a las necesidades de las instituciones de educación superior de la región.

Referencias

- Alblwi, A., McAlaney, J., Altuwairiqi, M., Stefanidis, A., Phalp, K., & Ali, R. (2020). Procrastination on social networks: Triggers and countermeasures. *Psihologija*, 53(4), 393–410. <https://doi.org/10.2298/PSI190902016A>
- Albursan, H. I. (2022). Smartphone addiction among university students in light of the COVID-19 pandemic: Prevalence, relationship to academic procrastination, quality of life, gender and educational stage. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 10439. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610439>
- Arteaga, H., Quispe, N., Sánchez, K., & Polin, 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>
- Avci, S., Cakir, M., & Akinci, T. (2024). Examining social media addiction as a predictor of academic achievement and academic procrastination: A cohort of undergraduate students. *Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science*, 17(4), 286–298. <https://doi.org/10.7160/eriesj.2024.170402>
- Cvetković, K., Lazović, N., Krulj, J., Vidosavljević, M., & Opsenica Kostić, J. (2025). The correlation between academic media multitasking and achievement: A meta-analysis. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, 13(1), 63–73. <https://doi.org/10.23947/2334-8496-2025-13-1-63-73>
- Fan, L., Pan, C., Bai, X., & Li, S. (2025). The impact of relevant versus irrelevant media multitasking on academic performance during online learning: A serial of mediating models. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1599827. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1599827>
- Hayat, A. A., Kojuri, J., & Shakour, M. (2020). Internet addiction and academic procrastination in medical students: The mediating role of self-regulation. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 8(2), 83–89.
- Jorgensen, H. (2024). Procrastination and distributed practice in second language learning. *Language Teaching Research*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/13621688241234567>
- Kim, S. K., & Webb, S. (2022). The effects of spaced practice on second language learning: A meta-analysis. *Language Learning*, 72(1), 269–319. <https://doi.org/10.1111/lang.12479>



- Le Bouc, R., & Pessiglione, M. (2022). A neuro-computational account of procrastination behavior. *Nature Communications*, 13(1), 5639. <https://doi.org/10.1038/s41467-022-33119-w>
- Lema Vichicela, L. M., Basantes Esparza, G. P., Sigcha Yanchaliquín, M. R., Vizcaíno Mantilla, S. D., & Zambrano León, A. E. (2026). Adicción a las redes sociales y su incidencia en el desempeño académico de adolescentes ecuatorianos en bachillerato. *Latam Journal of Social Sciences, Education and Humanities*, 7(2), 45–62. <https://doi.org/10.56712/latam.v7i2.5578>
- Li, L., Gao, H., & Xu, Y. (2020). The mediating and buffering effect of academic self-efficacy on the relationship between smartphone addiction and academic procrastination. *Computers & Education*, 159, 104001. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.104001>
- Limone, P., Sinatra, M., Ceglie, F., & Monacis, L. (2020). Examining procrastination among university students through the lens of the self-regulated learning model. *Behavioral Sciences*, 10(12), 184. <https://doi.org/10.3390/bs10120184>
- Lunahuana-Rosales, M. A. (2025). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 25(1), 122–142. <https://doi.org/10.21134/967>
- Morán Murillo, G. A., Landívar Morán, G. E., Chinchande Castillo, E. G., & Madero Madero, L. L. (2025). Adicción a las redes sociales y su influencia en el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Científica de Psicología Educativa*, 12(2), 45–62. <https://doi.org/10.5281/zenodo.16921343>
- Naushad, K., Jamil, B., Khan, N. A., & Jadoon, M. (2025). Correlation between social media addiction and academic procrastination in medical students at public and private medical colleges at Peshawar. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 41(3), 837–842. <https://doi.org/10.12669/pjms.41.3.9276>
- Nwosu, K. C., Ikwuka, O. I., Onyinyechi, M. U., & Unachukwu, G. C. (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. <https://doi.org/10.21432/cjlt27890>
- Salari, N., Zarei, H., Rasoulpoor, S., Ghasemi, H., Montasari, R., & Mohammadi, M. (2025). The impact of social networking addiction on the academic achievement of university students globally: A meta-analysis. *Public Health in Practice*, 9, 100584. <https://doi.org/10.1016/j.puhip.2025.100584>
- Serrano, R. (2022). A state-of-the-art review of distribution-of-practice effects on L2 learning. *Studies in Second Language Learning and Teaching*, 12(3), 355–379. <https://doi.org/10.14746/ssllt.2022.12.3.2>
- Olguín, M. E. P., Armenta Zazueta, L., Laurian Pacheco, D., Laurian Pacheco, C., & Lee Estrella, G. G. (2025). Uso de redes sociales y procrastinación académica: evidencia conductual y funcional en estudiantes universitarios mexicanos. *GECONTEC: Revista Internacional de Gestión del Conocimiento y la Tecnología*, 13(2), 45–62. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17980911>



- Párraga, M., Jaramillo López, M. J., Palma Amador, A. N., & Miranda López, G. (2025). Impacto de la procrastinación académica en el bienestar psicológico de estudiantes universitarios de la carrera de psicología. *Revista Especialidades HAGP*, 3(5), 41–45. <https://doi.org/10.65600/hagp.v3.n5.2025.70>
- Parmaksız, G. (2023). Mindfulness intervention for academic procrastination: A randomized control trial. *Learning and Individual Differences*, 101, 102244. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2022.102244>
- Parrado Corredor, F. E., & Velázquez Delgado, W. (2025). Procrastinación académica, descuento con consecuencias monetarias y de salud en estudiantes universitarios. *Tesis Psicológica*, 19(2), 1–20. <https://doi.org/10.37511/tesis.v19n2aX>
- Przepiórka, A., Błachnio, A., & Cudo, A. (2023). Self-control and digital media addiction: The mediating role of media multitasking and time style. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 2283–2296. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S408993>
- Romero Astocondor, B. S. (2025). Social media and academic procrastination in college students. *Journal of Information Systems Engineering and Management*, 10(1), 1–12.
- Zhang, P. Y., & Ma, W. J. (2024). Temporal discounting predicts procrastination in the real world. *Scientific Reports*, 14(1), Article 14642. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-65110-4>
- Zaidi, A., Caines, A., Moore, R., Buttery, P., & Rice, A. (2020). Adaptive forgetting curves for spaced repetition language learning. In *Artificial Intelligence in Education: 21st International Conference, AIED 2020, Ifrane, Morocco, Proceedings, Part II* (pp. 358–363). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-52240-7_65
- Zumárraga-Espinosa, M., & Cevallos-Pozo, G. (2021). Evaluación psicométrica de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Resiliencia Académica (ARS-30) en personas universitarias de Quito-Ecuador. *Revista Educación*, 45(1), 363–384. <https://doi.org/10.15517/revedu.v45i1.42820>

