



**Universidad
Europea** VALENCIA

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria

Trabajo Fin de Máster

**USO PROBLEMÁTICO DE LAS REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA**

Presentado por: Manuel Ruiz Sastre

Tutor/a: Elena Garrote Caparrós

Curso: 2024/2025

Convocatoria: Extraordinaria

Contenidos

1. <i>Introducción</i>	5
2. <i>Método</i>	9
2.1. Fuentes de información	9
2.2. Estrategia de búsqueda	9
2.3. Criterios de elegibilidad.....	10
2.4. Proceso de selección de estudios.....	11
2.5. Codificación	11
3. <i>Resultados</i>	11
3.1. Selección de estudios	11
3.2. Características de los estudios incluidos	12
3.3. Instrumentos utilizados para medir UPRS y procrastinación	14
3.3 Resultados en la correlación entre el UPRS y la procrastinación	17
4. <i>Discusión</i>	18
4.1. Implicaciones para la práctica	23
4.2. Limitaciones y futuras líneas de investigación	20
5. <i>Conclusiones</i>	24
6. <i>Referencias</i>	27

Resumen

El uso problemático de las redes sociales (UPRS) y la procrastinación son fenómenos muy frecuentes en los estudiantes universitarios, ambos asociados a consecuencias significativas para su salud mental, como ansiedad, estrés o depresión. Si bien la literatura sobre estas variables ha crecido, hasta la fecha no existía ninguna revisión que explorase su relación de manera integrada. Por consiguiente, el objetivo de este trabajo fue revisar y sintetizar la evidencia empírica disponible acerca la asociación entre el UPRS y la procrastinación en población universitaria. Se realizó una revisión sistemática siguiendo las recomendaciones de la guía PRISMA, consultando las bases de datos de Scopus, Web of Science y PubMed. Tras la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión, que priorizaron estudios empíricos con muestras universitarias que reportasen la correlación entre las variables de estudio, se incluyeron finalmente 12 estudios con una muestra total de 9542 participantes. Los resultados encontraron una correlación positiva significativa entre el UPRS y la procrastinación en 11/12 estudios (91.6%), y la intensidad de la relación osciló entre baja y alta. Estos hallazgos sugiere la interpretación de la relación mediante modelos psicológicos como el de reforzamiento intermitente, la teoría de usos y gratificaciones o el déficit de regulación emocional y control de impulsos. Los descubrimientos de esta revisión deben tomarse con cautela debido a las limitaciones metodológicas de los estudios incluidos, por ello se proponen futuras líneas de investigación que las superen y que permitan ampliar la profundidad de la relación entre el UPRS y la procrastinación.

Palabras clave: Redes sociales, Procrastinación, Estudiantes universitarios, Revisión sistemática

Abstract

Problematic use of social media (UPRS) and procrastination are very common phenomena in university students, both associated with significant consequences for their mental health, such as anxiety, stress or depression. Although the literature on these variables has grown, to date there was no review that explored their relationship in an integrated way. Therefore, the objective of this work was to review and synthesize the available empirical evidence on the association between UPRS and procrastination in the university population. A systematic review was carried out following the recommendations of the PRISMA guide, consulting the databases of Scopus, Web of Science and PubMed. After applying inclusion and exclusion criteria that prioritized empirical studies with university samples reporting the correlation between study variables, 12 studies were finally included with a total sample of 9542 participants. The results found a significant positive correlation between UPRS and procrastination in 11/12 studies

(91.6%), and the intensity of the relationship ranged from low to high. These findings suggest the interpretation of the relationship through psychological models such as intermittent reinforcement, the theory of uses and rewards or the deficit of emotional regulation and impulse control. The findings of this review should be taken with caution because of the methodological limitations of the included studies, therefore future lines of research are proposed that overcome them and allow to broaden the depth of the relationship between UPRS and procrastination.

Keywords: Social media, Procrastination, University students, Systematic review

1. Introducción

En las últimas dos décadas el avance tecnológico ha fomentado una profunda transformación digital en la sociedad, produciéndose un crecimiento del acceso a internet, el uso del teléfono móvil y la irrupción de las redes sociales (Hilbert, 2020). Este fenómeno ha afectado de forma significativa a nuestro estilo de vida y ha planteado nuevos desafíos a nivel global, especialmente entre los jóvenes, ya que constituyen el grupo de mayor incidencia y exposición a estos medios (Alruthaya et al., 2021). A nivel internacional, se da un mayor acceso a internet por parte de los jóvenes de entre 15 y 24 años, un 77 %, en comparación con el resto de la población mundial, que se sitúa en torno al 65 % (ONU, 2023). En España, el uso de internet ha crecido en los últimos años, hasta el punto de que en el 99.5 % de los hogares españoles está presente el teléfono móvil por parte de un miembro de 16 a 74 años, destacando que el 23.3 % de los menores de 10 años ya tienen uno de estos dispositivos (INE, 2024). Esta digitalización de la población ha ido normalizando el uso masivo de las pantallas en el funcionamiento social de las personas, en sus actividades de ocio, la relación social, el acceso a la información o en los contextos académicos y/o laborales (Fernández-Pollán, 2023).

Dentro de este ecosistema digital en el que estamos inmersos, encontramos a las redes sociales ocupando un lugar central, dada su influencia en la vida diaria de millones de personas (Althoff et al., 2017). Hay una variedad de definiciones para este término, aunque la mayoría de los autores la definen como “un sitio en la red cuya finalidad es permitir a los usuarios relacionarse, comunicarse, compartir contenido y crear comunidades” (ONTSI, 2011). Hay diferentes tipos de redes sociales según la finalidad para la que se utilicen; podemos encontrar las que tienen un propósito más profesional, un ejemplo de éstas sería LinkedIn (Utz & Breuer, 2019). Sin embargo, aquellas que hacen pasar más tiempo a sus usuarios en frente de la pantalla, mayoritariamente son las de ocio y entretenimiento, como Instagram o Youtube (Kolhar et al., 2021). En España, las redes sociales más utilizadas en el 2023 fueron WhatsApp (89.7%), Instagram (74.9%), Facebook (72.5%), Twitter (47.7%) y en quinto lugar TikTok (47.3%) (We Are Social, 2023).

Entre los usuarios más activos de las redes sociales encontramos a los estudiantes universitarios, grupo comprendido generalmente por personas de entre 18 y 25 años y que manifiesta una considerable vulnerabilidad a los efectos perjudiciales derivados del uso disfuncional de las redes sociales (Giraldo-Luque & Fernández-Rovira, 2020). Este periodo vital ha sido descrito como adultez emergente, una fase del desarrollo humano distinguida por fluctuaciones emocionales, una intensa búsqueda de identidad y el afianzamiento de patrones comportamentales que contribuyen significativamente al bienestar psicológico a largo plazo

(Arnett, 2020). Además, en esta etapa los jóvenes están expuestos a desafíos y nuevas experiencias, donde convergen exigencias académicas, cambios sociales y desarrollo personal, variables que pueden facilitar la aparición de ansiedad y estrés (Barrera-Herrera & Vinet, 2017).

Desde la psicología clínica, las características de esta población la constituyen como un grupo de interés prioritario en la prevención e intervención de conductas desadaptativas que puedan afectar a la salud mental y el bienestar emocional (Velert-Jiménez et al., 2025). Entre los comportamientos que han suscitado mayor atención en los últimos años destaca el uso problemático de las redes sociales (UPRS) (Keles et al., 2020). Existe cierta confusión sobre los términos de adicción y uso problemático, aunque distintos autores coinciden y conceptualizan que ambos pueden ser utilizados igualmente para definir un patrón de comportamiento caracterizado por el uso excesivo, compulsivo e incontrolado de estas plataformas digitales y que genera un malestar o interfiere de manera significativa en el funcionamiento diario de la persona (Varona et al., 2022). Este patrón comparte características de las adicciones comportamentales al implicar pérdida de control sobre la conducta, necesidad creciente de uso (tolerancia) y angustia emocional con persistencia, aun cuando existen graves consecuencias (Peng & Liao, 2023; Rodríguez et al., 2023).

Desde un enfoque más integrador, algunos estudios destacan los beneficios de las plataformas sociales cuando se hace un uso moderado y funcional, tales como el fortalecimiento del sentido de pertenencia, el aumento del apoyo social percibido o una mayor autoestima (Best et al., 2014). Sin embargo, la evidencia científica también señala que las plataformas de redes sociales y su contenido está diseñado para atraer y mantener la atención de sus usuarios, lo que puede ocasionar dificultades en la salud física, psicológica y social al provocar que los jóvenes desarrollen patrones compulsivos y evitativos de afrontamiento (Brand & García, 2023). En una revisión sistemática previa, los investigadores encontraron una correlación consistente entre el UPRS y sintomatología depresiva, trastornos de ansiedad y distrés psicológico, persistiendo la relación aun controlando variables sociodemográficas (Marino et al., 2018). Otra consecuencia relevante a nivel clínico es la alteración del sueño, tanto en su calidad como en su cantidad; un metaanálisis reciente encontró una relación moderada negativa entre el UPRS y la calidad de sueño, siendo los jóvenes los que reportaban una peor calidad en comparación con los mayores (Chen et al., 2024).

En esta misma dirección, un cuerpo creciente de estudios se ha orientado a explorar asociaciones con formas más graves de malestar psicológico, como los trastornos de conducta alimentaria (TCA) y conductas autolesivas (Ojeda-Martín et al., 2021). Se ha encontrado que el

empleo de redes sociales focalizadas especialmente en la apariencia se asociaba con insatisfacción corporal, la presión hacia la delgadez y baja autoestima en jóvenes españoles, y que los usuarios de uso más intensivo presentaban con mayor frecuencia síntomas que se consideran de riesgo para desarrollar TCA (Bajaña Marín & García, 2023). También otras investigaciones han descrito relaciones entre el uso de las redes sociales y las conductas autolesivas y la tendencia suicida en jóvenes, estando asociada en muchos casos con la exposición a contenido digital relacionado con estos temas (Khalaf et al., 2023).

Puesto que el UPRS puede afectar a la capacidad de autorregulación y promover estrategias de evitación, resulta pertinente investigar su conexión con la procrastinación (Hormes et al., 2014). Este concepto ha sido definido como una demora en el inicio y/o finalización de una actividad o tarea que se tenía la intención de realizar, y que suele acompañarse de malestar, ansiedad y/o preocupación (Lay, 1986). Sería la conducta opuesta del tradicional dicho “no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy”, aunque hay que matizar que este comportamiento debe diferenciarse de la acción de postergar tareas con el fin de priorizar aquellas de mayor importancia o urgencia, sin que constituya un problema para la persona (Díaz-Morales, 2019). A lo largo de los años han ido apareciendo otras conceptualizaciones que han ampliado la comprensión de este fenómeno; una de ellas define la procrastinación como el retraso voluntario de un curso de acción previsto, a pesar de ser consciente de las consecuencias negativas que eso conlleva, llegando a describirla como “hacerse daño a uno mismo” (Steel, 2007).

En general, se lleva a cabo la conducta de postergar cuando nos encontramos ante una tarea que nos genera aversión, ya sea por su dificultad, porque nos resulta aburrida o porque carece de significado y/o estructura, y normalmente se encuentra asociada a una recompensa retrasada en el tiempo (Sirois & Pychyl, 2013). Esta tendencia a posponer no es solo una cuestión de una baja responsabilidad, sino que representa un auténtico problema de autorregulación a nivel cognitivo, afectivo y conductual (Díaz-Morales, 2019). Según el enfoque teórico, existen distintos tipos de procrastinación, que pueden diferenciarse en función del dominio en el que se desarrolla este comportamiento; aunque en la literatura científica las más distinguidas son la “procrastinación general” y la “procrastinación académica” (Laureano & Ampudia, 2019). Por un lado, la general está centrada en la postergación de tareas cotidianas de diferentes ámbitos de la vida (salud, hogar, relaciones, etc.) o incluso de la toma de decisiones, estando más relacionada con el miedo al fracaso (Spada et al., 2006). Por otro lado, la procrastinación académica se enmarca en contextos educativos, haciendo referencia a la postergación de tareas

y obligaciones como la preparación para un examen, la realización de trabajos o asistir a clases (Schouwenburg et al., 2004).

En los jóvenes, cuando la procrastinación es persistente, puede afectar significativamente a su bienestar y salud mental (Stead et al., 2010). Puntuaciones altas en procrastinación se han correlacionado positivamente con ansiedad y depresión (van Eerde, 2003), y con un alto nivel de estrés (Sirois, 2023). Además, se ha encontrado una mayor prevalencia de este comportamiento en población universitaria, estimándose que entre el 80 y 95% de estudiantes la han llevado a cabo alguna vez, mientras que el 50% aplaza de forma frecuente sus obligaciones y el 75% se considera a sí mismo procrastinador (Steel, 2007). Estos hallazgos coinciden con estudios posteriores que reportaron porcentajes semejantes, encontrando que el 97% de los estudiantes procrastinan, el 58% lo hace con alta frecuencia o siempre y el 80% tiene ansiedad al retrasar sus tareas (He, 2017). Dado que la procrastinación es especialmente prevalente durante la juventud y se reduce de forma significativa y progresiva con la edad, su abordaje en esta etapa puede ser clave para prevenir alteraciones emocionales y dificultades académicas (Steel & Ferrari, 2013).

En el caso de los estudiantes universitarios, la procrastinación se manifiesta como la postergación de tareas que se tenían previstas debido a la aversión que estas suscitan, optando por realizar actividades que producen una mayor gratificación a corto plazo, y aquí es donde el UPRS tiene un papel relevante como mecanismo de evitación (Gustavson et al., 2014). En los últimos años, la literatura científica ha explorado la relación entre UPRS y la procrastinación mediante estudios cuantitativos correlacionales en muestras universitarias, sugiriendo que un mayor nivel de UPRS puede actuar como distractor o modo de evitación, reforzando conductas de procrastinación (Bravo, 2022; Klimenko & Varela, 2022). Al margen de estos estudios primarios podemos encontrar también algunas revisiones que han estudiado fenómenos adyacentes. En concreto, se han publicado un par de metaanálisis que revisan la relación entre la adicción al teléfono móvil y la procrastinación en estudiantes, encontrando una correlación positiva entre ambos patrones conductuales (Chen & Lyu, 2024; Zhou et al., 2024). Aunque estas revisiones se dirigen a la adicción al dispositivo, no abordan de manera específica el contenido o la funcionalidad de las redes sociales, lo que genera una cierta limitación conceptual, ya que el UPRS involucra diferentes motivaciones, tendencias y efectos (Kircaburun et al., 2020).

Hasta el momento no se ha identificado ninguna revisión sistemática publicada que reúna y explore específicamente la relación entre UPRS y la procrastinación en estudiantes universitarios. Este vacío de la literatura es de particular importancia, puesto que esta parte de

la población se caracteriza por dos factores de riesgo significativo, una alta exposición a las redes sociales junto a una vulnerabilidad específica a la procrastinación (Kuss & Griffiths, 2011; Licata et al., 2024). En el contexto de la psicología clínica, abordar la relación entre UPRS y procrastinación permite profundizar en la comprensión de las dificultades de autorregulación en jóvenes, posibilitando identificar perfiles de riesgo psicológico en población universitaria, facilitando la precoz detección de dificultades en la autorregulación y orientando la implementación de actuaciones preventivas desde la práctica clínica (Balkis & Duru, 2016). Por tanto, esta revisión sistemática tiene como objetivo principal revisar y sintetizar la evidencia empírica disponible acerca de la relación entre el UPRS y la procrastinación en población universitaria con el fin de ofrecer una visión integrada de los hallazgos existentes hasta el momento. Como objetivos específicos tendremos acercar las distintas variables de estudio para poder realizar una comparación lo más homogénea posible entre los estudios y explorar si existen diferencias asociadas a variables como el sexo o el contexto geográfico.

2. Método

2.1. Fuentes de información

Esta revisión sistemática se llevó a cabo mediante un proceso de búsqueda de información a través de tres bases de datos científicas ampliamente empleadas en el ámbito de investigación y académico de la psicología: PubMed, Scopus y Web of Science (WOS). La elección combinada de estas tres fuentes garantiza una amplia cobertura a nivel internacional, lo que facilita la recopilación de investigaciones del ámbito psicológico clínico y sanitario.

Este proceso de búsqueda se realizó entre los meses de abril y mayo de 2025. La fecha de la última consulta de cada base de datos coincide en el mismo día, el 13 de mayo de 2025.

2.2. Estrategia de búsqueda

La estrategia de búsqueda trató de cubrir al máximo cada variable del estudio con el fin de asegurar que no se perdieran trabajos relevantes para la revisión; se utilizaron operadores booleanos y truncamientos para aumentar la sensibilidad y precisión de la búsqueda, ajustando la ecuación a las particularidades de cada base.

Los términos que se incluyeron en la ecuación de búsqueda general fueron los siguientes: *"social media OR social network* OR redes sociales OR TikTok OR Instagram OR Facebook OR WhatsApp OR YouTube OR Twitter" AND "procrastinat* OR delay behavior OR*

academic procrastination" AND "undergraduate student OR academic OR student* OR universit* OR young OR young people OR high school OR college* OR school".*

Al realizar por primera vez la búsqueda, no se aplicaron filtros relacionados con el idioma, la disponibilidad a texto completo o el año de publicación. El fin de esta decisión garantizó una recuperación exhaustiva y amplia de estudios relevantes, evitando la posibilidad de sesgos causados por las exclusiones automáticas de las bases de datos. Durante el proceso de selección manual se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión preestablecidos, en los que sí que se contemplaban todos estos aspectos.

2.3. Criterios de elegibilidad

Antes de iniciar el proceso de revisión, se establecieron los criterios que nos guiarían en la selección e inclusión de los estudios, adecuándose a los objetivos concretos de esta revisión.

Incluimos en el trabajo los estudios que cumplieran las siguientes características:

- Publicaciones de artículos originales publicados en revistas científicas.
- Estudios empíricos cuantitativos, correlacionales, transversales o longitudinales.
- La muestra debía estar compuesta por estudiantes universitarios.
- Los estudios evaluaban las variables principales de este trabajo, la procrastinación (ya sea general o académica) y el UPRS.
- Los estudios informaban la correlación entre las variables UPRS y procrastinación.
- Solo se incluyeron estudios redactados en español o inglés.

Se excluyeron los estudios que manifestaban cualquiera de las siguientes características:

- La muestra estaba formada por población no universitaria, como estudiantes de secundaria o primaria, trabajadores, usuarios generales de las redes sociales o población clínica.
- Evaluaban el UPRS con medidas de uno o dos ítems simples, sin hacer uso de instrumentos psicométricamente validados.

Con relación al año de publicación, no se aplicó ningún filtro. El objetivo fue maximizar la sensibilidad de la búsqueda y recoger toda la evidencia existente sobre la relación entre el UPRS y la procrastinación, de forma independiente al momento en el que se publicó, ya que no existe ninguna otra revisión sobre esta temática. Aunque no establecimos ningún límite, los estudios recuperados de mayor antigüedad se remontan a 2007, manifestando que el interés científico apareció paralelamente al auge de las redes sociales y su impacto en la salud mental.

2.4. Proceso de selección de estudios

El proceso de búsqueda fue realizado por dos autores, por lo que el investigador principal llevó a cabo la búsqueda, criba y selección de estudios, y la segunda investigadora supervisó todo el proceso. Se desarrolló de forma secuenciada, siguiendo las recomendaciones de la declaración PRISMA 2020 para revisiones sistemáticas (Page et al., 2021). Para optimizar el proceso, se utilizó el gestor bibliográfico Zotero, con el que se detectaron los artículos duplicados y se fueron clasificando los estudios según avanzaba el proceso de selección.

Para las fases de evaluación primero se realizó un cribado por título y resumen. Posteriormente se realizó la lectura del texto completo, se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos de forma sistemática, comprobando que los estudios seleccionados eran de interés para los objetivos de la revisión.

2.5. Codificación

En los estudios incluidos en esta revisión, se observó cierta variabilidad en las nomenclaturas empleadas para nuestras variables principales de estudio, el UPRS y la procrastinación. Para facilitar el trabajo, se realizó un ajuste de los diferentes términos para obtener uno general que englobara a cada variable y facilitara nuestra labor.

En primer lugar, codificamos la variable “Uso problemático de las redes sociales (UPRS)”. Esta etiqueta general será utilizada a lo largo de esta revisión, haciendo referencia a los diferentes términos empleados por los estudios incluidos, como “adicción social”, “adicción a las redes sociales”, “trastorno de las redes sociales”, “uso problemático de TikTok”, “adicción a Facebook” o “uso problemático de los nuevos medios”.

En cuanto a la procrastinación, los estudios utilizaron distintas denominaciones. Algunos se refirieron a ella como “procrastinación general”, “procrastinación irracional”, “procrastinación decisional” o “procrastinación académica”. Con el fin de unificar la terminología, se optó por codificar esta variable como “Procrastinación”.

3. Resultados

3.1. Selección de estudios

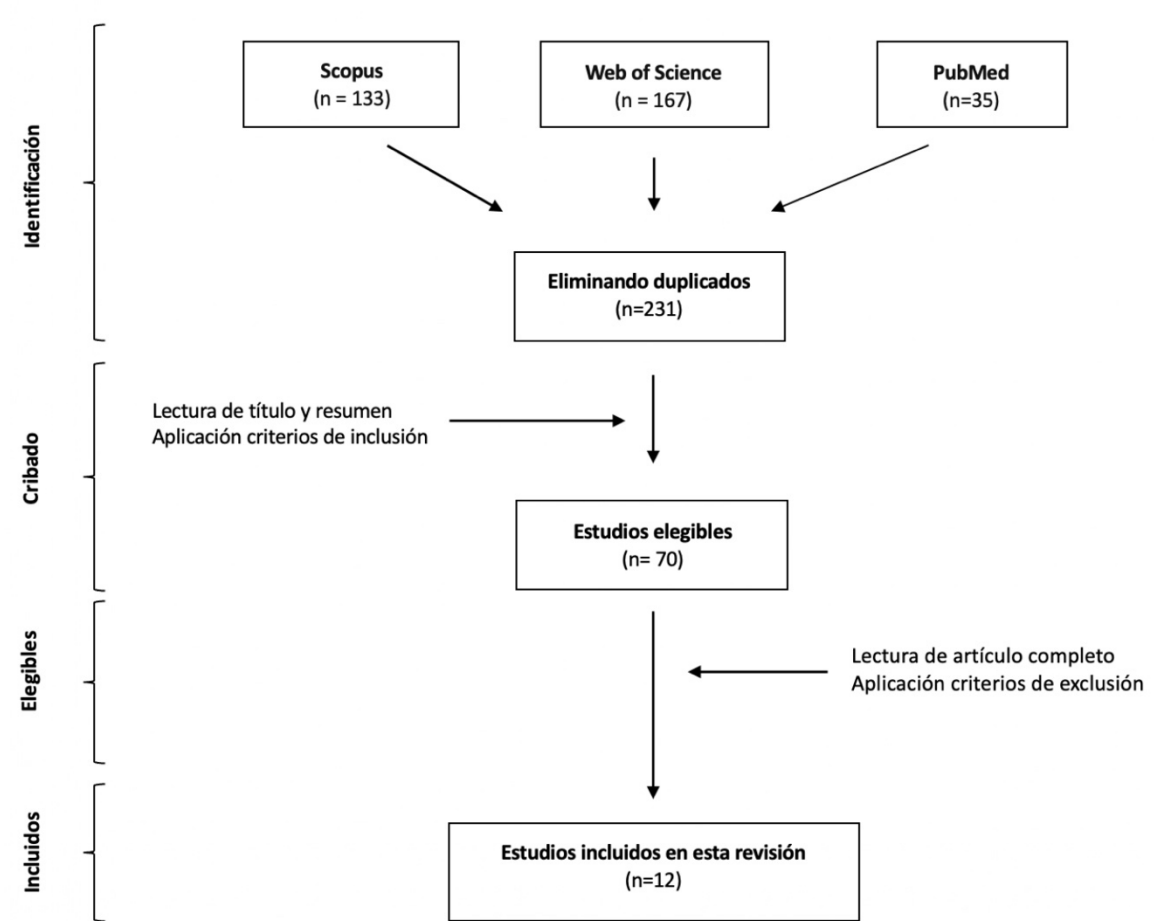
Inicialmente obtuvimos un total de 335 resultados de las tres bases de datos. Una vez eliminados los duplicados, el número se redujo a 231 registros, que fueron evaluados por título

y resumen para observar el cumplimiento o no de los criterios de esta investigación, conservando finalmente 70 artículos.

En la siguiente fase de cribado, tras la lectura a texto completo de los estudios, fueron excluidos 4 de ellos por estar publicados en idiomas que no eran ni el español ni el inglés, 16 por no tener una muestra de estudiantes universitarios, 25 por no estudiar específicamente las variables de procrastinación y UPRS, 16 por no utilizar instrumentos psicométricos validados y 9 por no obtener el acceso al texto completo. Finalmente, se incluyeron en la presente revisión 12 artículos que cumplían rigurosamente los criterios (Figura 1).

Figura 1.

Diagrama de flujo de la selección de estudios



3.2. Características de los estudios incluidos

Tabla 1

Características sociodemográficas

Estudio	N mujeres	N hombres	Edad media (DT)	Población
Liu & Li, 2024	287	303	19.83	China
Tran et al., 2024	674	322	20.03	Vietnam
Ramírez-Gil et al., 2022	297	151	20.63	México
Naushad et al., 2025	1775	1591	NR	Pakistán
Ho et al., 2024	437	273	18.8	Vietnam
Avci et al., 2024	363	196	23.5	Turquía
Choudhury et al., 2025	253	159	21.5	India
Przepiorka et al., 2023	306	172	19.93	Polonia
Rogowska & Cincio, 2024	234	214	24.45	Polonia
Lunahuana-Rosales, 2025	158	65	22.11	Perú
Kurker & Surucu, 2024	457	190	NR	Turquía
Rasouli et al., 2025	338	327	21.72	Irán
Total	5579	3963		

Nota. NR= No reportado

La presente revisión sistemática incluyó 12 estudios empíricos publicados entre los años 2022 y 2025, aportándonos una visión bastante actualizada sobre el tema de interés de la investigación. Sobre los datos sociodemográficos (ver Tabla 1), la muestra de estudios estaba formada por un total de 9542 estudiantes universitarios, conformada mayoritariamente por mujeres (58.47%). En el rango del tamaño muestral encontramos el grupo de participantes más pequeño con 223 y el más grande con 3366. Cumpliendo con uno de los criterios de inclusión, todas las investigaciones se realizaron con estudiantes de grado o similares, garantizando cierta homogeneidad evolutiva con respecto a la edad y etapa vital.

En cuanto a la edad, las medias de los participantes oscilan entre 18.8 y 24.5, enmarcando a la muestra en el rango típico de la adultez emergente. Hubo dos estudios que no informaron de la edad media de la muestra (Naushad et al., 2025; Kurker & Surucu, 2024); en ambos casos detallaron el número y porcentajes de estudiantes por año académico, mostrando una distribución bastante uniforme.

Observando la ubicación geográfica donde se realizaron los estudios, encontramos una amplia diversidad cultural, con mayor presencia de países asiáticos (China, Vietnam, Pakistán, India e Irán), pero con representación de América Latina (México y Perú) y de Europa (Polonia y Turquía).

Casi todos los estudios (91.6%) emplearon un diseño observacional y transversal, exceptuando uno (8.3%) (Liu & Li, 2024), donde aplicaron un diseño longitudinal con tres momentos de recogida de datos.

3.3. Instrumentos utilizados para medir UPRS y procrastinación

Tabla 2
Instrumentos utilizados y correlaciones entre variables

Estudio	Instrumento de procrastinación	Instrumento de uso de RRSS	Coefficiente de correlación
Liu & Li, 2024	PASS	PTUS	Correlaciones por género y tiempo (T1-T3); $r = .15$ a $.50^{***}$
Tran et al., 2024	IPS	BFAS	$r = .32^{**}$
Ramírez-Gil et al., 2022	EPA	SMAS-SF	Correlaciones por género y tipo de procrastinación: $\rho = -.22$ a $.36^{**}$
Naushad et al., 2025	APS	SMAS	$r = .539^{***}$
Ho et al., 2024	IPS	BFAS	$r = .40^{**}$
Avci et al., 2024	APS-SF	BSAS	$r = -.333^{**}$
Choudhury et al., 2025	APS	SMD	$r = .375^{**}$
Przepiorka et al., 2023	GPS; DPS	FIQ	GPS: $r = .22^{***}$; DPS: $r = .31^{***}$

Rogowska & Cincio, 2024	PPS	BFAS (TikTok)	$r = .42^{***}$
Lunahuana-Rosales, 2025	EPA; ATPS	ARS	EPA: $r = .282$ a $.466^{**}$; ATPS: $r = .498^{**}$
Kurker & Surucu, 2024	APS	BSMAS	$r = .37^{**}$
Rasouli et al., 2025	PASS	PSMU	$r = .263^{**}$

Nota. APS = Academic Procrastination Scale; APS-SF = Academic Procrastination Scale – Short Form; ARS = Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales; ATPS = Escala Adaptada de Procrastinación de Tuckman; BFAS = Bergen Facebook Addiction Scale; BFAS (TikTok) = Versión adaptada a TikTok; BSMAS = Bergen Social Media Addiction Scale; BSAS = Bergen Social Addiction Scale; DPS = Decisional Procrastination Scale; EPA = Escala de Procrastinación Académica; FIQ = Facebook Intrusion Questionnaire; GPS = General Procrastination Scale; IPS = Irrational Procrastination Scale; PASS = Procrastination Assessment Scale – Students; PPS = Pure Procrastination Scale; PSMU = Problematic Social Media Use; PTUS = Problematic TikTok Use Scale; SMD = Social Media Disorder Scale; SMAS = Social Media Addiction Scale; SMAS-SF = Social Media Addiction Scale – Student Form. En los estudios de Liu & Li, Ramírez-Gil y Lunahuana-Rosales se reportan múltiples correlaciones por género y tiempo o subdimensiones de EPA. $*p < .05$, $**p < .01$, $***p < .001$.

Resultados en el UPRS

En todos los estudios incluidos en esta revisión (100%), se evaluó el UPRS a través de cuestionarios y escalas de autoinforme. Algunos estudios se centraron en redes sociales específicas ampliamente extendidas; en 2/12 estudios (16.6%) evaluaron concretamente TikTok (Li & Liu, 2024; Rogowska & Cinco, 2024), mientras que en 3/12 (25%) midieron el uso problemático de Facebook (Ho et al., 2024; Przepiorka et al., 2023; Tran et al., 2024). El resto de los estudios, 7/12 (58.3%), se focalizó en valorar el UPRS en general.

El instrumento de evaluación más utilizado fue la *Bergen Facebook Addiction Scale* (BFAS) en 3/12 estudios (Ho et al., 2024; Rogowska & Cincio, 2024; Tran et al., 2024). Esta escala fue diseñada originalmente para medir la adicción a Facebook, aunque en el estudio de Rogowska & Cincio (2024), fue adaptada para evaluar específicamente el uso problemático de TikTok. La segunda escala más utilizada fue la *Social Media Addiction Scale* (SMAS) y su versión breve para estudiantes, *Social Media Addiction Scale-Short Form* (SMAS-SF), empleada en 2/12 estudios (16.6%) (Naushad et al., 2025; Ramírez-Gil et al., 2022).

Los demás estudios utilizaron diferentes escalas; 1/12 (8.3%) emplearon la *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) (Kurker & Surucu, 2024), en 1/12 (8.3%) utilizaron la *Social Media Disorder Scale* (SMD), 1/12 (8.3%) aplicaron la *Facebook Intrusion Questionnaire* (FIQ) (Przepiorka et al., 2023), 1/12 (8.3%) pasaron la *Addiction to Social Networks Scale* (ARS) (Lunahuana-Rosales, 2025), 1/12 (8.3%) midieron la variable con la *Problematic Social Media Use Scale* (PSMU) (Rasouli et al., 2025), y por último, 1/12 (8.3%) aplicaron la *Bergen Social Addiction Scale* (BSAS) (Avci et al., 2024).

Pese a la heterogeneidad en los instrumentos, todos fueron empleados en su forma original o adaptados al lenguaje o contexto cultural de la población estudiada, mostrando propiedades psicométricas apropiadas, con coeficientes de fiabilidad interna (alfa de Cronbach) superiores a $\alpha = .70$.

Resultados en Procrastinación

La procrastinación fue evaluada en el 100% de los estudios mediante herramientas de autoinforme. Aunque el enfoque conceptual de cada una podía variar, en general compartían el objetivo común de evaluar la tendencia a postergar de forma intencionada el inicio o la terminación de tareas, a pesar de conocer las consecuencias negativas del acto.

La escala más utilizada por los estudios de la revisión fue la *Academic Procrastination Scale* (APS); 3/12 (25%) de las investigaciones la emplearon (Choudhury et al., 2025; Kurker & Surucu, 2024; Naushad et al., 2025). Uno de los estudios (8.3%) (Avci et al., 2024) utilizó una versión reducida de la misma escala, la *Academic Procrastination Scale-Short Form* (APS-SF). Para evaluar la procrastinación irracional, 2/12 de los estudios (16.6%) emplearon la *Irrational Procrastination Scale* (IPS) (Ho et al., 2024; Tran et al., 2024). Otra herramienta utilizada en 2/12 estudios (16.6%) fue la *Escala de Procrastinación Académica* (EPA) (Lunahuana-Rosales, 2025; Ramírez-Gíl), desarrollada en contexto hispanohablante.

Uno de los instrumentos más clásicos para medir la procrastinación académica se utilizó en 2/12 estudios (16.6%) (Liu & Li, 2024; Rasouli et al., 2025), la *Procrastination Assessment Scale-Students* (PASS). En cuanto a las escalas usadas con menor frecuencia, encontramos que en 1/12 estudios (8.3%) emplearon la *Escala Adaptada de Procrastinación de Tuckman* (ATPS) (Lunahuana-Rosales, 2025), y en 1/12 (8.3%) aplicaron la *Pure Procrastination Scale* (PPS) (Rogowska & Cnco, 2024).

Por último, el estudio de Przepiorka et al. (2023) evaluó diferenciadamente, por un lado, la procrastinación general con la *General Procrastination Scale* (GPS), y por otro, la

procrastinación decisional mediante la *Decisional Procrastination Scale* (DPS). Esta diferenciación de escalas les permitió recoger distintos matices de la variable procrastinación, lo que será detallado en el siguiente apartado.

3.3 Resultados en la correlación entre el UPRS y la procrastinación

En líneas generales, la mayoría de los estudios encontraron una correlación positiva y significativa estadísticamente entre las variables estudiadas (91.6%) (ver Tabla 2). El valor de los coeficientes de correlación positivos fluctuó entre $r = .15$ y $r = .539$, encontrando asociaciones de intensidad baja y moderada-alta según los criterios de interpretación habitualmente usados en la literatura científica (Cohen, 2013). Con base a estos parámetros, los valores absolutos entre .10 y .29 se consideran correlaciones de intensidad baja, entre .30 y .49 moderada, y a partir de .50 alta. Los niveles de significación generalmente eran inferiores a $p < .01$.

La distribución de la magnitud de los resultados nos muestra que el 25 % de los estudios encontraron correlaciones altas, $r \leq .50$. El valor más alto de la muestra fue el que informó Nausahd et al. (2025) con un $r = .539$; después fue el de Liu & Li (2024) que, en su estudio longitudinal, en uno de los momentos de evaluación, encontraron en mujeres un valor que alcanzó el $r = .50$, si bien en hombres la asociación fue más baja ($r = .15$). Por último, Lunahuana-Rosales (2025) obtuvo resultados de hasta $r = .498$ en la escala ATPS. Estos tres estudios utilizaron escalas psicométricas que valoraban en términos de adicción o interferencia funcional el UPRS (SMAS, PTUS y ARS).

El 41.6% de los estudios mostraron correlaciones de una intensidad moderada entre las variables, encontrando valores de $r = .30$ a .42. En concreto, Rogowska & Cinco (2024) obtuvieron un valor de $r = .42$, Ho et al. (2024) un $r = .40$, Kuker & Surucu (2024) un $r = .37$, Choudhury et al. (2025) un $r = .375$, y Tren et al. (2024) un $r = .32$.

Dos estudios (16.6%) hallaron correlaciones de baja intensidad. El estudio de Przepiorka et al. (2023) obtuvo los valores de correlación más bajos con $r = .22$ entre procrastinación general (GPS), mientras que para procrastinación decisional (DPS) se encontró una relación moderada ($r = .31$). Rasouli et al. (2025) mostraron una asociación de $r = .263$.

El estudio realizado por Ramírez-Gil et al. (2022) reportaba correlaciones de Spearman (ρ) diferenciadas por sexo y por subescalas de EPA (autorregulación y postergación) y SMAS-SF (problemas por el uso de redes sociales y obsesión por estar informado). Los resultados mostraron en general una correlación positiva entre los problemas procedentes del uso de las redes sociales y la procrastinación (con ambas subescalas), estando más marcada en mujeres

($\rho = .357$). También se reportó una correlación negativa significativa en hombres entre la obsesión por estar informado y autorregulación ($\rho = -.222$).

Por otro lado, hubo un estudio que se apartó del patrón general del resto, ya que halló una correlación negativa significativa ($r = -.333$) entre UPRS (evaluado con BSAS) y procrastinación, resultados que serán discutidos posteriormente (Avci et al., 2024).

4. Discusión

El objetivo principal de esta revisión sistemática fue revisar y sintetizar la relación existente entre el UPRS y la procrastinación en población universitaria, basándonos en la evidencia empírica publicada por otros autores hasta la fecha. En síntesis, los resultados de estos estudios indican una asociación positiva generalizada entre la procrastinación y el UPRS en población universitaria. A pesar de que existen diferencias en la magnitud de la correlación, la dirección de ésta se presenta de manera consistente en la generalidad de los estudios.

Tras la realización de la revisión sistemática, encontramos que, de los 12 estudios incluidos, 11 de ellos (91.6%) encontraron una asociación estadísticamente significativa con una dirección de la relación positiva entre el UPRS y la procrastinación en estudiantes universitarios. Aunque los valores de correlación variaban en fuerza asociativa, se observa un patrón consistente en el que los estudiantes con mayor nivel de UPRS tendían a procrastinar más en sus tareas. Estos resultados muestran una relación robusta, ya que se mantuvieron independientemente de las diferentes características de los estudios seleccionados, como el contexto cultural, el tipo de estudio universitario o el instrumento utilizado para medir las variables.

La asociación positiva entre el UPRS y la procrastinación identificada en esta revisión es congruente con hallazgos previos que, si bien no abordaron de manera directa esta relación, sí que evidenciaron correlaciones significativas entre diferentes manifestaciones de dependencia tecnológica y problemas de autorregulación como la procrastinación. Metaanálisis recientes han corroborado la existencia de relaciones estadísticamente relevantes entre la adicción al teléfono móvil y la procrastinación en estudiantes, sugiriendo que nuestros resultados evidencian la posibilidad de que el UPRS podría formar parte de un patrón comportamental más amplio asociado con la evitación de tareas y búsqueda de recompensas a corto plazo (Chen & Lyu, 2024; Zhou et al., 2024).

Adicionalmente, distintos estudios con población adolescente han analizado e identificado relaciones significativas de alta intensidad entre el UPRS y la procrastinación, lo que

refuerza la solidez observada en el vínculo en estudiantes universitarios de la presente revisión (Yana-Salluca et al., 2022; Yıldız Durak, 2020). Esta información nos permite vislumbrar que la relación entre estas variables no surge de manera puntual, sino que se prolonga a lo largo del tiempo durante la transición a la adultez. De hecho, estudios previos han observado una tendencia al aumento de conductas de procrastinación durante la adolescencia hasta los 25 años, punto en el que comienzan a disminuir (Camprubí & Muntada, 2017).

Desde una perspectiva teórica, los resultados sobre la correlación positiva entre el UPRS y la procrastinación pueden entenderse como consecuencia de diferentes mecanismos psicológicos compartidos por ambas variables. Primeramente, la teoría del reforzamiento intermitente sustenta que las recompensas impredecibles (como pueden ser los *likes*, comentarios o notificaciones) adquieren la función de reforzadores variables, manteniendo y/o aumentando el UPRS (Ferster & Skinner, 1957). Hace que esta actividad sea potencialmente gratificante para el estudiante, desplazando la realización de tareas menos estimulantes, como estudiar, realizar trabajos o tomar decisiones (Alter, 2017). Asimismo, la teoría de los usos y gratificaciones agrega a este enfoque que los individuos utilizan los medios sociales para satisfacer necesidades psicológicas específicas, como la afiliación social o la búsqueda de reconocimiento, lo que sugiere que los estudiantes priorizan la satisfacción de estas necesidades por encima del cumplimiento de sus tareas (Ruggiero, 2009). Complementando estas teorías, se ha afirmado que un déficit de autorregulación y control de impulsos puede intensificar los niveles de UPRS y procrastinación, ya que dificultan la inhibición de tareas distractoras y la priorización de objetivos a largo plazo (Turel & Qahri-Saremi, 2016). También encontramos el modelo de la regulación emocional, el cual sugiere que tanto la conducta de procrastinar como el UPRS desempeñan una función de estrategias de afrontamiento evitativas, con las que el universitario trata de reducir o mitigar los estados afectivos negativos como la frustración académica, el aburrimiento o la ansiedad (Gross, 2015). En términos generales, estos modelos nos ayudan a tener una comprensión más profunda sobre el vínculo que los estudios de esta revisión han puesto de manifiesto.

Aparte del hallazgo principal de los estudios de la revisión, algunos de los artículos recopilados aportaron matices destacables que posibilitan afinar la interpretación del vínculo observado. Hubo dos estudios que exploraron la relación entre UPRS y procrastinación diferenciando el sexo de los participantes, encontrando en ambos casos que la asociación era de mayor intensidad en mujeres que en hombres (Liu & Li, 2024; Ramírez-Gil, 2022). Estos resultados coinciden con investigaciones previas que indicaban que las mujeres tenían un mayor

riesgo de tener un UPRS y hacían un mayor empleo de ellas (Bányai et al., 2017; Marino et al., 2018).

Asimismo, distintos estudios previos han encontrado que las mujeres pueden ser más vulnerables a los efectos psicológicos adversos del UPRS, por ejemplo, la comparación social, el afecto negativo procedente del uso pasivo de estas plataformas o la necesidad de validación externa (Nesi & Prinstein, 2015; Verduyn et al., 2017). Estas experiencias pueden tener repercusiones en la autorregulación cognitiva y emocional, influyendo en procesos esenciales como la planificación de tareas, la concentración o la inhibición de comportamientos impulsivos (Hormes, 2016; Turel & Qahri-Saremi, 2016). Esta mayor exposición a las plataformas digitales y a sus efectos desreguladores podría explicar la mayor fuerza de la asociación observada en este subgrupo. En consecuencia, se sugiere que el sexo podría constituir un factor de vulnerabilidad específico de los estudiantes universitarios, sugiriendo que las mujeres pueden verse afectadas en mayor medida por la combinación de ambas conductas. Por ende, incorporar esta perspectiva de género en las intervenciones psicológicas podría potenciar su sensibilidad clínica y adaptación a los perfiles de mayor riesgo.

De todos los estudios incluidos en la revisión, hubo 1/12 (8.3%) en el que los resultados se alejan de este patrón observado en el resto de los estudios y que resulta interesante interpretar (Avci et al., 2024). Reportaron una correlación significativa negativa entre el UPRS y la procrastinación, por tanto, los estudiantes que procrastinan más hacen un menor uso de las redes sociales y viceversa. Esta discordancia podría explicarse por distintos factores, como el uso de las redes sociales asociado a fines académicos más que al ocio o la evasión (Manca & Ranieri, 2016). En esta línea, investigaciones previas afirmaron que los estudiantes podían utilizar la red social Facebook como una herramienta de aprendizaje colaborativo, permitiéndoles compartir recursos, coordinar trabajos o resolver dudas (Junco, 2012; Lampe et al., 2011).

El conjunto de hallazgos de esta revisión posibilitan una comprensión más profunda sobre el vínculo existente entre UPRS y la procrastinación, ofreciendo elementos claves para su conceptualización clínica y el desarrollo de futuras investigaciones. Ahora bien, para la interpretación adecuada de estos resultados es imprescindible considerar las condiciones metodológicas y contextuales bajo las que se han obtenido estos resultados.

4.1. Limitaciones y futuras líneas de investigación

Al margen de estos hallazgos y su posible relevancia, es importante destacar las limitaciones que presenta esta revisión sistemática y tomar con cautela los resultados. En primer

lugar, una limitación relevante se encuentra en los aspectos metodológicos de los estudios incluidos en la revisión. La mayoría de los estudios (91.6%) presentaron un diseño transversal y analizaban la correlación entre UPRS y procrastinación, imposibilitando establecer relaciones causales entre ambas variables. Respecto a las características sociodemográficas, la muestra total de los estudios refleja una clara desproporción, con una presencia mayoritaria de mujeres, a excepción de un estudio (Li & Liu, 2024). Asimismo, el 100% de los estudios emplearon instrumentos para medir las variables con un formato de autoinforme, lo que posibilita la introducción de sesgos de respuestas, como la deseabilidad social o errores de memoria de la propia conducta.

En segundo lugar, esta revisión sistemática también presenta una serie de restricciones que se deben considerar. A pesar de que las variables procrastinación y UPRS fueron codificadas para agrupar los distintos términos utilizados por los diferentes estudios, se observó heterogeneidad en las herramientas de evaluación empleadas para su medición, dificultando la comparación directa de sus resultados y limitando la viabilidad para realizar una síntesis a nivel cuantitativo rigurosa. También conviene destacar que algunos estudios incluyeron en sus análisis variables adicionales que podrían funcionar como mecanismos mediadores o moderadores, aunque existía una amplia variabilidad. Sin embargo, para garantizar mayor claridad y una delimitación más precisa de los fenómenos examinados, la presente revisión se centró exclusivamente en la exploración de la relación directa entre el UPRS y la procrastinación en población universitaria.

Por otro lado, el alcance de esta revisión se ve limitado por el sesgo de idioma al incluir únicamente estudios publicados en español e inglés, lo que puede haber excluido investigaciones que hicieran aportaciones significativas a este campo de estudio. Otra de las limitaciones de esta revisión es el sesgo de publicación, ya que el proceso de selección se centró exclusivamente en artículos publicados en revistas científicas, excluyendo literatura gris como tesis o congresos que podrían aportar hallazgos relevantes. Asimismo, tampoco se aplicó ninguna herramienta de evaluación de calidad metodológica de los estudios incluidos en la revisión, limitando la posibilidad de valorar el rigor interno de los mismos. Por último, si bien el proceso de búsqueda y selección fue supervisado por dos investigadores, se reconoce la existencia de cierto grado de subjetividad en la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión, lo que puede haber influido en la muestra final de los estudios revisados.

Todas estas limitaciones han de tenerse en cuenta a la hora de interpretar los resultados, al mismo tiempo que abren vías para futuras investigaciones que puedan explorar,

ampliar y profundizar el conocimiento del vínculo entre estas variables de estudios. Para superar estas limitaciones, próximas investigaciones podrían considerar diseños de estudios de tratamiento longitudinales o experimentales que permitan clarificar la direccionalidad y posible causalidad entre el UPRS y la procrastinación en estudiantes universitarios. Además, sería interesante fomentar estudios que, junto con los autoinformes de los estudiantes, incorporen datos recogidos a través de programas informáticos o aplicaciones móviles para obtener medidas más objetivas sobre el UPRS. Asimismo, sería recomendable que las investigaciones se llevaran a cabo con muestras más representativas y equilibradas respecto al sexo, ya que en la mayoría de los estudios de esta revisión existía una sobrerrepresentación de mujeres. Alternativamente, sería interesante realizar estudios empíricos que ahonden en la complejidad de este vínculo, al considerar que estos fenómenos son multifacéticos, analizando de qué manera variables como la regulación emocional, la autoestima o la motivación académica moderan o median la relación entre UPRS y procrastinación, permitiendo construir modelos explicativos más sólidos y con una mayor aplicabilidad clínica.

Respecto a las limitaciones específicas de nuestro trabajo, futuras revisiones sistemáticas podrían ampliar el rango de idiomas relevantes incluidos mediante revisores multilingües. Otro aspecto que mejorar sería la aplicación de herramientas de evaluación metodológica que valoren el rigor interno de los estudios revisados. Igualmente, para reducir la subjetividad en la aplicación de los criterios de selección habría que incorporar revisores independientes y calcular índices de concordancia.

También, dentro de nuestros resultados encontramos un estudio que encontró una correlación negativa entre el UPRS y la procrastinación (Avci et al., 2024). Futuros estudios que lo repliquen permitirían comprobar si esos hallazgos son generalizables o más bien son consecuencia de condiciones experimentales o culturales específicas.

Por otra parte, una futura línea de investigación relevante consistiría en la realización de metaanálisis que permitan calcular el efecto global del vínculo entre UPRS y procrastinación. Además, podrían integrar en el análisis subgrupos específicos de variables, por ejemplo, en función del sexo, país, edad o tipo de red social utilizada. Este diseño permitiría profundizar en el vínculo entre UPRS y la procrastinación, facilitando la identificación de patrones diferenciales.

Finalmente, otra línea de trabajo prometedora consistiría en la realización de estudios que comparen patrones de relación entre UPRS y procrastinación según las carreras universitarias cursadas por los estudiantes. Esta diferenciación es relevante dado que el tipo de formación educativa puede influir según el tipo de estudio, donde las tareas académicas se

diferencian en la carga cognitiva, la presión evaluativa o la estructura de horarios; o los estilos de aprendizajes, más prácticos o teóricos.

En definitiva, el avance en estas líneas de investigación permitirá superar las limitaciones metodológicas actuales y ampliar el conocimiento sobre el vínculo entre el UPRS y la procrastinación. Además, este progreso resulta esencial para traducir la evidencia científica en recomendaciones prácticas que contribuyan a la formación de los profesionales de la salud mental y a la optimización de las intervenciones orientadas a las necesidades reales de los jóvenes.

4.2. Implicaciones para la práctica

La evidencia reunida en esta revisión sistemática destaca la relevancia clínica de comprender la asociación entre el UPRS y la procrastinación en estudiantes universitarios. Estos hallazgos adquieren un gran valor clínico dentro del contexto histórico y cultural actual, donde el mundo digital y las redes sociales evolucionan integrándose de manera constante y transversal en la vida cotidiana de los jóvenes. Estos fenómenos, si bien no constituyen trastornos mentales que encajen dentro de una categoría diagnóstica específica, sí que pueden dar lugar a patrones conductuales disfuncionales que afectan e interfieren de forma significativa en el bienestar psicológico y el funcionamiento diario de los estudiantes universitarios. Es por ello que esta relación debe entenderse no solo desde un enfoque teórico, sino como un marco conceptual de gran utilidad para la evaluación funcional de las conductas, la detección precoz y el diseño de intervenciones psicológicas adaptadas a las necesidades actuales de la población joven.

Por tanto, los resultados de esta revisión sugieren áreas de mejora en la formación del psicólogo general sanitario. A pesar de que el máster incluye una formación muy sólida en psicopatología, técnicas de intervención o habilidades terapéuticas, sería enriquecedor incluir módulos o seminarios que aborden conductas disfuncionales prevalentes en población joven, como la procrastinación y las adicciones comportamentales relacionadas con las redes sociales o el entorno digital. La inclusión de la simulación de casos clínicos en los que se reflejen estas problemáticas favorecería una mayor familiaridad con su abordaje, a la vez que mejoraría la capacidad del futuro psicólogo sanitario de intervenir desde una perspectiva más integrada y contextualizada.

En la práctica clínica, un mayor conocimiento sobre la relación entre UPRS y la procrastinación en estudiantes universitarios facilitaría una identificación más precisa de ciertos

patrones de evitación, que aparentemente parecen inocuos o que están normalizados por la cultura digital y, sin embargo, pueden estar interfiriendo de manera significativa en la salud mental, el rendimiento académico o el funcionamiento general de los jóvenes. Considerar que la procrastinación puede estar actuando como una estrategia de regulación emocional que se ve reforzada por la inmediatez de las gratificaciones de las redes sociales y su entorno digital, revela la necesidad de incorporar su evaluación y la del UPRS en la entrevista clínica o en los protocolos de cribado. Omitir esta valoración implicaría dejar fuera del análisis funcional clínico un grupo de variables que pueden estar actuando como mantenedores del malestar psicológico del universitario, a pesar de que este no sea el motivo principal de consulta. Es por ello que los profesionales de la psicología sanitaria deberían explorar no solo la frecuencia o la duración de estas conductas, sino la funcionalidad que tienen para el paciente, es decir, si procrastinar y tener un UPRS le permiten evitar o aliviar situaciones o emociones incómodas. Realizar una evaluación psicológica que permita responder a preguntas como ¿para qué usa el paciente las redes sociales?, ¿qué le aportan? o ¿qué consigue evitar?, puede abrir vías de intervención mucho más precisas.

Además de la evaluación funcional, el enfoque clínico que adopte el profesional constituye un elemento clave para el establecimiento y desarrollo del vínculo terapéutico. El UPRS o la procrastinación son una serie de problemáticas que tienden a minimizarse e interpretarse de forma simplista o trivial, pero que realmente pueden llegar a tener un impacto real en la salud mental de los jóvenes. Es común entrar a valorar estas conductas como simples problemas de organización, falta de disciplina o hábitos perjudiciales, cuando en realidad pueden reflejar posibles mecanismos de evitación experiencial y fallos en la autorregulación emocional. Contar con este tipo de información puede enriquecer la práctica clínica del profesional al mejorar la alianza terapéutica, ya que el profesional puede validar la experiencia y emociones del paciente sin caer en juicios moralizantes o atribuciones reduccionistas sobre su baja responsabilidad o falta de voluntad. Esta actitud clínica favorece que el joven se sienta comprendido, incrementando su implicación en el proceso terapéutico y la probabilidad de éxito de la intervención.

5. Conclusiones

En conclusión, los resultados de esta revisión sistemática muestran de manera consistente una correlación positiva entre el UPRS y la procrastinación en estudiantes universitarios, observada en 11/12 estudios incluidos (91.6%). A pesar de que la magnitud de las correlaciones varía en intensidad, encontramos un patrón común en el que un mayor nivel de

UPRS se relaciona con un mayor nivel de procrastinación en población universitaria. La interpretación de estos resultados desde un enfoque teórico sugiere que hay modelos que pueden aclarar los mecanismos psicológicos que explican la relación entre ambas variables, como la teoría de reforzamiento intermitente, la del uso y gratificaciones, o déficits en la regulación emocional o en el control de impulsos. Además, los resultados de dos estudios reflejaron que esta relación era más intensa en mujeres que en hombres, sugiriendo la necesidad de integrar la perspectiva de género en futuras investigaciones e intervenciones clínicas. Por último, uno de los estudios revisados encontró una correlación negativa entre UPRS y procrastinación, lo que podría explicarse por un uso académico de las redes sociales por parte de los estudiantes, y no tanto por patrones disfuncionales o evasivos, como señalan estudios previos.

A pesar de los resultados encontrados, es necesario interpretarlos con cautela dadas las limitaciones de los estudios incluidos en la revisión, como el uso exclusivo de medidas de autoinforme, la alta heterogeneidad de los instrumentos o la disparidad en el porcentaje de hombres y mujeres de la muestra total de los estudios. Asimismo, se proponen líneas para futuras investigaciones que incorporen diseños longitudinales, consideren variables moderadoras o mediadoras como la regulación emocional, el sexo o el tipo de formación académica.

En la presente revisión se establece la relevancia clínica de estos hallazgos, ampliando el conocimiento y la visión clínica de los profesionales sanitarios para el abordaje de conductas que aparentemente no tienen importantes implicaciones en el malestar psicológico del joven; sin embargo, pueden estar actuando como estrategias de regulación emocional disfuncionales. Esto permite al psicólogo hacer evaluaciones e intervenciones psicológicas de mayor precisión, adaptándolas a las necesidades actuales de los jóvenes.

Por último, este trabajo se encuadra dentro de la dimensión social de sostenibilidad de la Agenda 2030, entendida como el plan de acción orientado a garantizar el bienestar de las personas, la igualdad de oportunidades y la cohesión grupal con el paso del tiempo (United Nations, 2015). Explorar la relación entre el UPRS y la procrastinación en estudiantes universitarios contribuye a la detección de factores de riesgo psicológico que puedan afectar al bienestar emocional, el desarrollo personal, académico y social de los jóvenes. Desde este enfoque, los objetivos y propuestas de esta revisión concuerdan con:

- *Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 3: Salud y Bienestar*, al promover la salud mental y el autocuidado dentro del contexto universitario.
- *ODS 4: Educación de calidad*, al fomentar una educación más inclusiva, equitativa y adaptada a las necesidades específicas del alumnado universitario.

6. Referencias

- Alruthaya, A., Nguyen, T.-T., & Lokuge, S. (2021). *The application of digital technology and the learning characteristics of Generation Z in higher education*. En Proceedings of the Australasian Conference on Information Systems (ACIS), Sydney, Australia. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2111.05991>
- Alter, A. (2017). *Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked*. Penguin Press.
- Althoff, T., Jindal, P., & Leskovec, J. (2017). Online actions with offline impact: How online social networks influence online and offline user behavior. In *Proceedings of the Tenth ACM International Conference on Web Search and Data Mining* (pp. 537–546). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3018661.3018672>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Avcı, 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>
- Bajaña Marín, S., & García, A. M. (2023). Uso de redes sociales y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos relacionados con la alimentación en España: Una revisión sistemática. *Atención Primaria*, 55(11), 102708. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2023.102708>
- Balkis, M., & Duru, E. (2016). Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: Underregulation or misregulation form. *European Journal of Psychology of Education*, 31(3), 439-459. <https://doi.org/10.1007/s10212-015-0266-5>
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. *PLoS One*, 12(1), e0169839. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>

- Barrera-Herrera, A., & Vinet, E. V. (2017). Adultez Emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. *Terapia psicológica*, 35(1), 47-56. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082017000100005>
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>
- Brand, V. A. G., & García, L. E. G. (2023). Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente. Una revisión sistemática. *Psicoespacios*, 17(31), Article 31. <https://doi.org/10.25057/21452776.1511>
- Bravo, L. F. (2022). Adicción a las redes sociales, procrastinación académica y cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima, Perú. *RIEE / Revista Internacional de Estudios en Educación*, 22(1), Article 1. <https://doi.org/10.37354/riee.2022.220>
- Camprubí, A., & Muntada, M. (2017). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: Su Relación con la Edad y el Curso Académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26, 45. <https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>
- Chen, G., & Lyu, C. (2024). The relationship between smartphone addiction and procrastination among students: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 224, 112652. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112652>
- Chen, Y., Li, S., Tian, Y., Li, D., & Yin, H. (2024). Problematic Social Media Use may be Ruining Our Sleep: A Meta-Analysis on the Relationship Between Problematic Social Media Use and Sleep Quality. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01407-9>
- Choudhury, S., D'Cruz, N. R., Deb, J. P., Biswas, S., & Patil, S. (2025). Exploring the association between social media disorder and academic procrastination of college students: The mediation role of intrusive thinking and fatigue. *Journal of Interdisciplinary Studies in Education*, 14(1), 146-170. <https://doi.org/10.32674/a8fpcj31>
- Cohen, J. (2013). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2.^a ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>

- Díaz-Morales, J. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 2(51), 43-60. <https://doi.org/10.21865/RIDEP51.2.04>
- Eşkisü, M., Çam, Z., Gelibolu, S., & Rasmussen, K. R. (2020). Trait mindfulness as a protective factor in connections between psychological issues and Facebook addiction among Turkish university students. *Studia Psychologica*, 62, 213–231. <https://doi.org/10.31577/sp.2020.03.801>.
- Fernández Pollán, J. (11-12 de mayo de 2023). La digitalización de la sociedad y su impacto en la salud mental de los jóvenes. *XXVI jornadas de la Asociación Madrileña de la Salud Mental "Salud Mental en los infelices años 20"*, 71-84. <https://amsm.es/2023/05/11/dossier-xxvi-jornadas-amsm-infelices-anos-20/>
- Ferster, C. B., & Skinner, B. F. (1957). *Schedules of reinforcement*. Appleton-Century-Crofts. <https://doi.org/10.1037/10627-000>
- 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), Article 5. <https://doi.org/10.3145/epi.2020.sep.28>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2014). Genetic Relations Among Procrastination, Impulsivity, and Goal-Management Ability: Implications for the Evolutionary Origin of Procrastination. *Psychological Science*, 25(6), 1178-1188. <https://doi.org/10.1177/0956797614526260>
- He, S. (2017). A Multivariate Investigation into Academic Procrastination of University Students. *Open Journal of Social Sciences*, 5(10), Article 10. <https://doi.org/10.4236/jss.2017.510002>
- Hilbert, M. (2020). Digital technology and social change: The digital transformation of society from a historical perspective. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 189-194. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/mhilbert>

- Ho, T. T. Q., Pham, T. T. H., Nguyen, T. H., & Nguyen, T. H. (2024). Does academic procrastination mediate the link between Facebook addiction and academic satisfaction? *Psychology, Society and Education*, 16(2), 62-69. <https://doi.org/10.21071/pse.v16i2.16644>
- Hormes, J. M. (2016). Under the influence of Facebook? Excess use of social networking sites and drinking motives, consequences, and attitudes in college students. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(1), 122-129. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.007>
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction (Abingdon, England)*, 109(12), 2079-2088. <https://doi.org/10.1111/add.12713>
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), article 4. <http://dx.doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Instituto Nacional de Estadística (INE). (2024). *Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en los Hogares*. <https://www.ine.es/dyngs/Prensa/TICH2024.htm>
- Junco, R. (2012). The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement. *Computers & Education*, 58(1), 162-171. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.08.004>
- Keles, B., McCrae, Niall, & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., & Rifaey, A. A. (2023). The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *Cureus*, 15(8), e42990. <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B., & Griffiths, M. D. (2020). Uses and Gratifications of Problematic Social Media Use Among University Students: A Simultaneous Examination of the Big Five of Personality Traits, Social Media Platforms, and Social Media Use Motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 525-547. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6>

- Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook® and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237-1245. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.024>
- Klimenko, O., & Varela, D. H. (2022). Uso de TikTok, procrastinación académica y gestión del tiempo: Caracterización de estudiantes universitarios colombianos. *Psicoespacios*, 16(29), Article 29. <https://doi.org/10.25057/21452776.1476>
- Kolhar, M., Kazi, R. N. A., & Alameen, A. (2021). Effect of social media use on learning, social interactions, and sleep duration among university students. *Saudi Journal of Biological Sciences*, 28(4), 2216-2222. <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2021.01.010>
- Kurker, F., & Surucu, A. (2024). Social media addiction mediates the relationship between basic psychological needs satisfaction and academic procrastination. *Psychology in the Schools*, 61(7), 2701-2721. <https://doi.org/10.1002/pits.23190>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Lampe, C., Wohn, D. Y., Vitak, J., Ellison, N. B., & Wash, R. (2011). Student use of Facebook for organizing collaborative classroom activities. *International Journal of Computer-Supported Collaborative Learning*, 6(3), 329-347. <https://doi.org/10.1007/s11412-011-9115-y>
- Laureano, C. A., & Ampudia, L. G. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), Article 2. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474-495. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)
- Licata, F., Citrino, E. A., Maruca, R., Di Gennaro, G., & Bianco, A. (2024). Procrastination and risky health behaviors: A possible way to nurture health promotion among young adults in Italy. *Frontiers in Public Health*, 12, 1432763. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1432763>
- Liu, Q., & Li, J. (2024). A one-year longitudinal study on the mediating role of problematic TikTok use and gender differences in the association between academic stress and academic procrastination. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 1132. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03654-6>

- Lunahuana-Rosales, M. A. (2025). SOCIAL MEDIA ADDICTION AND ACADEMIC PROCRASTINATION IN UNIVERSITY STUDENTS OF LIMA. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 25(1), 122-142. <https://doi.org/10.21134/967>
- Malouff, J. M., & Schutte, N. S. (2019). The Efficacy of Interventions Aimed at Reducing Procrastination: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of Counseling & Development*, 97(2), 117-127. <https://doi.org/10.1002/jcad.12243>
- Manca, S., & Ranieri, M. (2016). Facebook and the others. Potentials and obstacles of Social Media for teaching in higher education. *Computers & Education*, 95, 216-230. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2016.01.012>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). A comprehensive meta-analysis on Problematic Facebook Use. *Computers in Human Behavior*, 83, 262-277. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.009>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274-281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>
- United Nations. (2015). *Transforming our world: the 2030 Agenda of Sustainable Development*. <https://sdgs.un.org/2030agenda>
- 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>
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. *Journal of abnormal child psychology*, 43(8), 1427-1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>
- Ojeda-Martín, Á., López-Morales, M. del P., Jáuregui-Lobera, I., & Herrero-Martín, G. (2021). Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(10), 1289-1307. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.4322>

- Organización de las Naciones Unidas (2023). La seguridad de la infancia y la juventud en la red. Desafíos globales. Naciones Unidas. <https://www.un.org/es/global-issues/childand-youth-safety-online>
- Peng, P., & Liao, Y. (2023). Six addiction components of problematic social media use in relation to depression, anxiety, and stress symptoms: A latent profile analysis and network analysis. *BMC Psychiatry*, 23(1), 321. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04837-2>
- Przepiorka, A., Blachnio, A., & Cudo, A. (2023). Procrastination and problematic new media use: The mediating role of future anxiety. *Current Psychology*, 42(7), 5169-5177. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01773-w>
- Ramírez-Gil, E., Reyes-Castillo, G., Rojas-Solís, J. L., & Fragoso-Luzuriaga, R. (2022). Academic Stress, Procrastination, and Internet Uses Among College Students During the covid-19 Pandemic. *Revista Ciencias de la Salud*, 20(3), 1-26. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.11664>
- Rasouli, A., Nejad-Ebrahim Soumee, Z., Tirgari Seraji, H., Ramzi, F., & Saed, O. (2025). The Self-Control Bridge: Connecting Social Media Use to Academic Procrastination. *Psychological Reports*, 0(0), 1-18. <https://doi.org/10.1177/00332941251330538>
- Rodríguez, M. R., Hodann-Caudevilla, R. M., Páramo, Í. A., & Molina-Ruiz, R. M. (2023). Adicciones sin sustancia o adicciones comportamentales. *Medicine - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 13(85), 4998-5009. <https://doi.org/10.1016/j.med.2023.08.011>
- Rogowska, A. M., & Cincio, A. (2024). Procrastination Mediates the Relationship between Problematic TikTok Use and Depression among Young Adults. *Journal of Clinical Medicine*, 13(5), 1247. <https://doi.org/10.3390/jcm13051247>
- Ruggiero, T. E. (2000). Uses and Gratifications Theory in the 21st Century. *Mass Communication and Society*, 3(1), 3-37. https://doi.org/10.1207/S15327825MCS0301_02
- Schouwenburg, H. C., Lay, C. H., Pychyl, T. A., & Ferrari, J. R. (2004). *Counseling the procrastinator in academic settings*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10808-000>

- Sirois, F. M. (2023). Procrastination and Stress: A Conceptual Review of Why Context Matters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 5031. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065031>
- Sirois, F. M., & Tosti, N. (2012). Lost in the Moment? An Investigation of Procrastination, Mindfulness, and Well-being. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 30(4), 237-248. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0151-y>
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115-127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Spada, M. M., Hiou, K., & Nikcevic, A. V. (2006). Metacognitions, Emotions, and Procrastination. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(3), 319-326. <https://doi.org/10.1891/jcop.20.3.319>
- Stead, R., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. J. (2010). "I'll go to therapy, eventually": Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 175-180. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.028>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, Education and Procrastination: An Epidemiological Study of Procrastinators' Characteristics from A Global Sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51-58. <https://doi.org/10.1002/per.1851>
- Tran, M. A. Q., Chau, N. N. T., Kukreti, S., & Ngo-Hoang, D.-L. (2024). A Study on the Determinants of Undergraduates' Procrastination: Social Addiction, Negative Emotion as Mediators and Mindfulness as Moderator. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 42(4), 907-927. <https://doi.org/10.1007/s10942-024-00554-1>
- Turel, O., & Qahri-Saremi, H. (2016). Problematic Use of Social Networking Sites: Antecedents and Consequence from a Dual System Theory Perspective. *Journal of Management Information Systems*, 33, 1087-1116. <https://doi.org/10.1080/07421222.2016.1267529>

- Utz, S., & Breuer, J. (2019). The Relationship Between Networking, LinkedIn Use, and Retrieving Informational Benefits. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 22(3), 180-185. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0294>
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1401-1418. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6)
- Varona, M. N., Muela, A., & Machimbarrena, J. M. (2022). Problematic use or addiction? A scoping review on conceptual and operational definitions of negative social networking sites use in adolescents. *Addictive Behaviors*, 134, 107400. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107400>
- Velert-Jiménez, S., Valero-Moreno, S., Gil-Gómez, J.-A., Pérez-Marín, M., & Montoya-Castilla, I. (2025). EmoWELL: Effectiveness of a serious game for emotion regulation in emerging adulthood. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1561418>
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review. *Social Issues and Policy Review*, 11, 274-302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- We Are Social. (2023, 13 de febrero). *Reporte Digital España 2023*. <https://wearesocial.com/es/blog/2023/02/reporte-digital-espana-2023/>
- Yana-Salluca, M., Adco-Valeriano, D. Y., Alanoca-Gutierrez, R., & Casa-Coila, M. D. (2022). Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus Covid-19. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 25(2), Article 2. <https://doi.org/10.6018/reifop.513311>
- Yildiz Durak, H. (2020). Modeling of variables related to problematic internet usage and problematic social media usage in adolescents. *Current Psychology*, 39(4), 1375-1387. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9840-8>
- Zare, M., Mazdeh, R. Z., & Badali, M. (2024). The Effectiveness of Mindfulness Training on Social Media Addiction and Academic Procrastination in Students. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 5(9), Article 9. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.5.9.11>

Zhou, X., Yang, F., Chen, Y., & Gao, Y. (2024). The correlation between mobile phone addiction and procrastination in students: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 346, 317-328. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.11.020>