

PsYcœspacios

ISSN-e: 2145-2776

Vol. 16, Nº 29, julio-diciembre 2022



Uso de TikTok, procrastinación académica y gestión del tiempo: caracterización de estudiantes universitarios colombianos

TikTok Usage, Academic Procrastination and Time Management: Characterization of Colombian Undergraduate Students

OLENA KLIMENKO^A

Institución Universitaria de Envigado, Colombia
<https://orcid.org/0000-0002-8411-1263>

DANIEL HERRERA VARELA

Institución Universitaria de Envigado, Colombia
<https://orcid.org/0000-0001-9581-9024>

Recibido: 31 mayo 2022 • Aceptado: 18 octubre 2022 • Publicado: 3 noviembre 2022

Cómo citar este artículo: Klimenko, O. y Herrera Varela, D. (2022). Uso de TikTok, procrastinación académica y gestión del tiempo: caracterización de estudiantes universitarios colombianos. *Psicoespacios*, 16(29). <https://doi.org/10.25057/21452776.1476>

^A Autor de correspondencia: eklimenco@correo.iue.edu.co

Resumen

El estudio caracterizó el uso de TikTok y su relación con la procrastinación académica y la gestión de tiempo en una muestra de 216 estudiantes universitarios de una institución pública. Se empleó un enfoque cuantitativo, método no experimental, nivel descriptivo-correlacional, con un diseño transversal. Se emplearon escalas de evaluación, cuestionarios y encuestas.

Los resultados mostraron un nivel bajo en la frecuencia de uso de TikTok y nivel medio de procrastinación por diferentes motivos. Igualmente, se observaron dificultades en la gestión del tiempo, con una mayor tendencia a la desorganización en el género masculino y un puntaje bajo en el manejo de las herramientas para la gestión del tiempo con mejores resultados para el género femenino. Se encontró una correlación baja y positiva entre el uso de TikTok y casi todas las áreas de procrastinación; para la gestión del tiempo se encontró una correlación positiva y baja entre frecuencia de uso de TikTok y preferencia por la desorganización y una correlación negativa y baja entre la variable de herramientas para la gestión del tiempo y variables de obsesión por estar conectado y la satisfacción por estar conectado a TikTok. Se concluye que el uso de TikTok podría interferir en el cumplimiento de las obligaciones académicas, lo cual resalta la relevancia del fomento de las habilidades de gestión de tiempo y autorregulación emocional y cognitiva en los estudiantes universitarios.

Palabras clave: aprendizaje autónomo, educación superior, estudiantes universitarios, habilidades de gestión de tiempo, procrastinación, TikTok.

Abstract

This study characterized the use of TikTok and its relationship to academic procrastination and time management in a sample of 216 undergraduate students at a public institution. We used a quantitative approach, non-experimental method, descriptive-correlational level, with a cross-sectional design. We also used assessment scales, questionnaires, and surveys. Results showed a low level of frequency of TikTok usage and a medium level of procrastination for different reasons. Likewise, we found difficulties in time management, with a greater tendency to disorganization among the male gender and a low score in the use of time management tools, with better results in women. We found a low, positive correlation between TikTok use and almost all areas of procrastination; for time management, we found a low, positive correlation between frequency of TikTok use and preference for disorganization, and a low, negative correlation between the time management tools variable and the variables of obsession with being connected and satisfaction with being connected to TikTok. TikTok use could interfere with the fulfillment of academic obligations, highlighting the relevance of fostering time management skills and emotional and cognitive self-regulation in university students.

Keywords: Autonomous learning, higher education, university students, time management skills, procrastination, TikTok.

Introducción

El aumento en el uso de aplicaciones de redes sociales es un fenómeno que interesa a los profesionales de la salud mental debido al mayor riesgo de adicción a internet, sobre todo, en los más jóvenes, los llamados nativos digitales (Terán Prieto, 2019). Las redes sociales como Facebook, TikTok, Instagram, LinkedIn, Snapchat, entre otras, son altamente adictivas (unas más que otras), comprometen directamente el comportamiento de los usuarios e interfieren con el desempeño de las tareas laborales y académicas, originando pérdida de tiempo y aplazamiento de actividades importantes y urgentes (Echeburúa y de Corral, 2010; Terán Prieto, 2019).

El uso de medios virtuales y, especialmente de redes sociales, podría relacionarse con la procrastinación en el ámbito académico. Algunos autores resaltan la relación directa y significativa entre estas dos variables (Aslan Efe y Efe, 2018; Alblwi et al., 2019; Alblwi et al., 2020; Castro y Mahamud, 2017; Muslikah et al., 2018). Sin embargo, otros estudios indican que no hay una relación importante entre ambos y que además se puede

asumir una postura de prevención en la población estudiantil mediante el manejo de las redes sociales en las metas académicas (Flores Mejía et al., 2019; Nwosu et al., 2021).

Por otro lado, en el tema de la procrastinación en el ámbito académico es importante tener en cuenta la variable de cómo los estudiantes universitarios gestionan y regulan el uso de su tiempo, porque es relevante para la organización del proceso del aprendizaje autónomo y puede afectar las metas académicas y ocasionar bajo rendimiento académico y deserción (Garzón Umerenkova et al., 2017).

Entre las aplicaciones de redes sociales, TikTok se diferencia por su rápido ascenso en popularidad gracias a su algoritmo de alta adherencia para los consumidores de contenidos virtuales (Madrigal, 2021). En la actualidad, TikTok se considera un fenómeno con más de 500 millones de usuarios en el mundo (Reuters, 2019). Los estudios más recientes indican que su uso entre la población joven del mundo ha crecido un 27 % en los últimos doce meses (Asselin, 2022), porque su contenido es mucho más creativo, cercano y viral que el de otras redes sociales (Terrádez

Álvarez, 2020). Entre las razones de uso están el escapismo, el entretenimiento, la relajación (Omar y Dequan, 2020), pues la aplicación aprovecha los macrodatos (*big data*) para generar un enganche mucho más efectivo con contenidos completamente personalizados (Liang, 2021).

Estas características de la aplicación pueden ser una amenaza para el uso del tiempo académico, pues su objetivo es que los usuarios consuman el mayor contenido posible. Es necesario resaltar que, hasta el momento, no se han encontrado estudios que profundizaran en una posible relación entre el uso de TikTok, la procrastinación académica y gestión de tiempo en estudiantes universitarios. La revisión también evidencia que en Colombia hay pocos estudios sobre la procrastinación académica en nichos universitarios (Sánchez Hernández, 2010), y por eso es necesario profundizar en este tema.

Con estas consideraciones, el trabajo buscó las características de uso de la aplicación TikTok y su relación con la procrastinación académica y la gestión de tiempo de un grupo de estudiantes universitarios de una institución pública para informar el desarrollo de estrategias orientadas al fortalecimiento de recursos cognitivo-emocionales relacionados con el aprendizaje autónomo y la concientización sobre el buen empleo de medios virtuales y especialmente, redes sociales.

Para valorar las características de uso de la aplicación se tuvieron en cuenta la frecuencia de uso diario en horas, el interés por estar informado, el uso social, el deseo de estar conectado y la satisfacción recibida, así como los problemas relacionados con el cumplimiento de actividades importantes. Para contrastar las características del uso de la aplicación según las variables sociodemográficas se tuvo en cuenta la variable de género, que se asocia con diferencias en los motivos de uso de redes sociales e internet (Klimenko et al., 2021; Valencia-Ortiz et al., 2020); la variable de

edad, que indica una tendencia al uso frecuente y abuso de redes sociales en la adolescencia (Correa y Vitaliti, 2018; García-Jiménez et al., 2021), aunque es importante identificar si esta variable aún es significativa para los estudiantes universitarios. Asimismo, se consideró la variable de ocupación para identificar las diferencias entre los estudiantes que solo estudian y los que trabajan y estudian, ya que de estos últimos hay cada vez una mayor cantidad. Además, se da una cierta contradicción entre los estudios acerca de cómo se relaciona esta variable con el proceso de estudio (Barreto Osma et al., 2019; Salinas-Quiroga y González-Salazar, 2019; Wang et al., 2010).

Metodología

Se diseñó una investigación de enfoque cuantitativo, nivel descriptivo-correlacional, corte trasversal y método no experimental ex post facto.

Participantes

En el estudio participaron 216 estudiantes universitarios de una institución pública, de los programas de psicología, derecho, ingeniería de sistemas y administración de empresas, que cursaran entre primero y decimo semestre. El muestreo fue intencional, el criterio de inclusión inicial fue el uso diario de TikTok, y la participación voluntaria. La edad promedio fue de $M=22.9$ ($Dt=7.4$), con mayor porcentaje de edad en el rango entre 16-19 años (44.9%). El tamaño de la muestra fue 62 % de mujeres y 37 % hombres, y un 0.9 % de otro género. El 57.9% de los participantes solo estudiaban y el 42.1% estudiaban y trabajaban.

Instrumentos

Para la medición de la variable de la procrastinación se utilizó el Assessment Scale-Students (PASS) de Solomon y Rothblum (1984) y adaptada para el alumnado universitario

colombiano por Garzón Umerenkova y Gil Flores (2017). El instrumento describe las áreas académicas en que hay procrastinación y las posibles razones. En su versión colombiana, se obtuvieron valores suficientes de confiabilidad (Alfa de Cronbach de .71 a .82). La prueba consta de 44 ítems y se divide en dos sesiones. La primera sesión evalúa la frecuencia de la procrastinación para la escritura de un trabajo, preparación para un examen, lecturas semanales, tareas administrativas, asistencia a reuniones y realización de las tareas académicas en general. En la segunda sesión del PASS, se indaga sobre las razones cognitivo-conductuales para procrastinar. Las opciones de respuesta se presentan en una escala Likert con valores de 1 a 5, donde 1 significa «no refleja mis motivos en absoluto», 3 significa «los refleja hasta cierto punto» y 5 «los refleja perfectamente».

La variable de gestión de tiempo se estimó con el TMBQ (Time Management Behavior Questionnaire) desarrollado por Macan (1994), adaptada al español por García-Ros y Pérez-González (2012) y validada en la población colombiana por Garzón Umerenkova et al. (2017). La prueba tiene 34 ítems que valoran la gestión del tiempo académico, usando una escala de respuesta tipo Likert con cinco opciones de respuesta entre 1 (nunca) y 5 (siempre). La escala integra cuatro subescalas: 1) fijar metas y prioridades, 2) herramientas para la gestión del tiempo, 3) percepción del control del tiempo, y 4) preferencia por la desorganización. El Alfa Cronbach global para la población colombiana fue de .84.

Para la medición de las características de uso de TikTok, se diseñó un cuestiona-

rio *ad hoc*. El cuestionario se configuró como escala Likert con opciones de respuestas: 1) Nunca o nada; 2) Alguna vez o poco; 3) Bastantes veces o bastante; 4) Siempre o mucho. Inicialmente, la escala de características de uso de TikTok se aplicó a 5 personas para verificar la comprensión de preguntas. Enseguida, la escala se sometió al juicio de expertos y se calculó el índice de concordancia Kappa de Cohen para las medidas de suficiencia, coherencia, relevancia y claridad de redacción de ítems, cuyo valor osciló entre .780 y .960 (valor de *p* entre .000 y .018), indicando un alto grado de concordancia entre los jueces.

El diseño inicial del instrumento se aplicó a 90 estudiantes voluntarios como prueba piloto. El análisis factorial exploratorio con extracción de componentes principales y rotación varimax proyectó inicialmente 6 factores, con una varianza total explicada de 75 %, que permitió depurar el instrumento y eliminar los ítems con la carga factorial menor a 0.4. Después de eliminar los ítems el KMO mejoró y la prueba de Bartlett siguió siendo significativa.

Finalmente, el análisis factorial confirmatorio arrojó 4 factores, cuya varianza explicada fue de 82 %, cumpliéndose con el criterio de parsimonia. Los 4 componentes mostraron los autovalores por encima de 1.

En la Tabla 1 se presentan los 17 ítems finales de la escala con su carga factorial correspondiente, distribuidos en 4 factores: factor 1: Obsesión por estar informado y uso social de TikTok; factor 2: Obsesión por estar conectado al TikTok; factor 3: Satisfacción por estar conectado a TikTok; factor 4: Problemas por el uso de TikTok.

Tabla 1.*Carga factorial de los ítems versión final de escala*

Ítems	Factores			
	1	2	3	4
1. Consulto los perfiles de mis <i>tiktokers</i> favoritos	.617			
2. Me encanta pasar mi tiempo viendo TikTok			.708	
3. Busco conectarme a internet en todas partes para acceder a TikTok	.857			
4. Ni siquiera noto que tengo hambre y sed cuando estoy viendo TikTok				.745
5. Subo contenido (videos, retos, bailes, etc.)	.823			
6. Creo que conectarme a TikTok ha interferido en mi trabajo académico/laboral				.765
7. Me siento mal si estoy obligado a disminuir el tiempo que paso viendo TikTok	.774			
8. Comento el contenido de mis <i>tiktokers</i> favoritos	.770			
9. Estoy ansioso por ver TikTok todos los días	.693			
10. La vida con TikTok es mucho más interesante y divertida			.828	
11. Si no tengo acceso a TikTok, me siento inseguro				.709
12. Me gusta usar el TikTok para mantenerme informado sobre lo que sucede	.813			
13. Oculto en mi casa el tiempo que me conecto a TikTok	.537			
14. Veo el TikTok como escape del mundo real			.632	
15. Omito mis tareas porque paso mucho tiempo viendo TikTok				.662
16. Noto que mi productividad ha disminuido debido al uso de TikTok				.713
17. Utilizo TikTok en mis horas de estudio o trabajo				.624

Método de extracción: análisis de componentes principales.

Método de rotación: normalización Varimax con Kaiser.

a. La rotación ha convergido en 5 iteraciones.

Fuente: elaboración propia.

El cálculo del coeficiente de consistencia interna de Alfa Cronbach indicó un valor de .949, para una buena consistencia interna de la escala. En cuanto a las dimensiones constitutivas de la escala, sus valores oscilaron entre $\alpha = .082$ y $\alpha = .958$. Además, se utilizó una encuesta sociodemográfica para las variables de edad, género, programa de estudios, semestre y ocupación.

Procedimiento

Inicialmente se contactó y solicitó permiso a los directivos de la institución educativa para llevar a cabo el estudio, y enseguida

se hizo el muestreo de los estudiantes. La convocatoria y el cuestionario se enviaron por el correo institucional a los estudiantes de psicología, derecho, ingeniería de sistemas y administración de empresas que usaran TikTok diariamente. Finalmente, se seleccionaron los cuestionarios con las respuestas completas. El estudio se rigió por las orientaciones procedimentales y éticas de la Resolución 8430 de 1993, que reglamenta las investigaciones con seres humanos, y por el Código Deontológico y Bioético de la Ley 1090 de 2006. El consentimiento informado fue firmado por todos los participantes de forma virtual.

Análisis de datos

El análisis de distribución de variables se hizo mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, con un valor de $p < 0.05$, correspondiente a la distribución no paramétrica de las variables. A partir de ahí, se utilizó para el análisis inter-grupo según variables sociodemográficas, el estadístico de U de Mann-Whitney para dos grupos y el Kruskal-Wallis para más de dos grupos. Para establecer la correlación entre variables se utilizó la correlación Spearman. En la calificación de los instrumentos de procrastinación y gestión del tiempo se empleó el promedio de las respuestas para conservar la escala original y facilitar la interpretación, dado que no se contaba con los puntos de corte. Así, las puntuaciones entre 1 y 2 se consideraron con nivel bajo, de 2 a 4 nivel medio y de 4 a 5 nivel alto de puntuación. Y para la escala de características de uso de TikTok, las puntuaciones entre 1 y 2 se consideraron de nivel bajo, entre 2 y 3 de nivel medio y entre 3 y 4 de nivel alto. La significancia estadística se estableció con un valor $p < 0.05$. Los datos se procesaron con el paquete estadístico SPSS, versión 25 para Windows.

Resultados

En la Tabla 2, se muestran las características de uso de la aplicación TikTok y se evidencian puntajes bajos en todas las variables.

Tabla 2.

Estadísticos descriptivos de las características de uso de TikTok

VARIABLES	M (Dt)
Obsesión por estar informado y uso social de TikTok	1.4 (.4)
Obsesión por estar conectado a TikTok	1.5 (.3)
Satisfacción por estar conectado a TikTok	1.5 (.6)
Problemas por el uso de TikTok	1.3 (.5)

Fuente: elaboración propia.

En la Tabla 3, se muestra la frecuencia del uso de TikTok, expresada en horas por día.

Tabla 3.

Frecuencia de uso de TikTok

	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 1 hora	139	64.4 %
Entre 1 y 2 horas	40	18.5 %
Entre 3 y 4 horas	22	10.2 %
Más de 4 horas	15	6.9 %

Fuente: elaboración propia.

En la Tabla 4 se muestra que la procrastinación alcanzó un nivel medio alto en las tareas o actividades medidas.

Tabla 4.

Estadísticos descriptivos de áreas de demora

Áreas de demora	M (Dt)
Escribir trabajos de final de curso	3.2 (.8)
Estudiar para los exámenes	3.1 (.9)
Estar al día con lecturas y trabajos	3.1 (.9)
Tareas académicas y administrativas	2.3 (1)
Tareas de asistencia	2.6 (1)
Actividades escolares en general	2.9 (.8)

Fuente: elaboración propia.

En la Tabla 5 se destacan, en orden de frecuencia, las razones cognitivo-conductuales para procrastinar, sobresalieron la ansiedad a la evaluación (M 3,3 (Dt ,1,3), seguida por perfeccionismo (M 3(Dt ,1,1), falta de energía y autocontrol (M 2,8 (Dt ,8) y poca asertividad y confianza (M2,8 (Dt ,9), siendo el menor puntaje en la búsqueda de excitación (M 1,9 (Dt ,8) (Ver tabla 5).

Tabla 5.

Estadísticos descriptivos de las razones cognitivo-conductuales para procrastinar

VARIABLES	M (Dt)
Ansiedad a la evaluación	3.3 (1.3)
Perfeccionismo	3 (1.1)
Falta de energía y autocontrol	2.8 (.8)
Poca asertividad y confianza	2.8 (.9)
Búsqueda de excitación	1.9 (.8)

Fuente: elaboración propia.

En la Tabla 6, se observan los resultados para la gestión del tiempo que presenta puntajes medio altos que revelan dificultades en algunas variables y puntajes bajos que evidencian deficiencias. Los puntajes medios indican una predisposición satisfactoria.

Tabla 6.

Estadísticos descriptivos de los comportamientos de gestión de tiempo

Variables	M (Dt)
Fijar metas	3.1 (.6)
Percepción del control del tiempo	3.5 (.6)
Herramientas para la gestión del tiempo	2.8 (.9)
Preferencias por la desorganización	3.8 (.8)

Fuente: elaboración propia.

Comparación de variables según aspectos sociodemográficos

La comparación de variables según el género mostró diferencias estadísticamente

significativas sobre las razones para procrastinar en la ansiedad a la evaluación ($p = ,049$) a favor de las mujeres.

En gestión de tiempo se identificó la presencia de una diferencia significativa estadísticamente en la variable de herramientas para la gestión del tiempo a favor del género femenino ($p = ,000$), y en la variable de preferencias por la desorganización con el mayor puntaje para el grupo de los hombres ($p = ,001$).

En cuanto a las características de uso de TikTok, se identificó la diferencia significativa estadísticamente entre los géneros en la variable de obsesión por estar informado y uso social de la aplicación ($p = ,018$), obsesión de estar conectado ($p = ,032$), satisfacción por estar conectado ($p = ,005$) y problemas por el uso de la app ($p = ,048$) a favor del género femenino (Ver tabla 7).

Tabla 7.

Comparación de variables de estudio según genero

Variables	Femenino Me (Ri)*	Masculino Me (Ri)	U de Mann-Whitney	P
Áreas de demora				
Escribir trabajos de final de curso	3.3 (1.3)	3.3 (1.3)	4858.500	.249
Estudiar para los exámenes	3.1 (1.7)	3 (1.4)	5109.500	.565
Estar al día con lecturas y trabajos	3.3 (1.7)	3 (1.4)	4786.500	.188
Tareas académicas y administrativas	2.3 (2)	2.3 (1.8)	5034.000	.450
Tareas de asistencia	2.7 (1.3)	2.7 (1.3)	5345.500	.973
Actividades escolares en general	3 (1.7)	3 (1.7)	5296.500	.884
Razones para procrastinar				
Búsqueda de excitación	1.6 (1.2)	2 (1.6)	4700.500	.128
Falta de energía y autocontrol	2.7 (1.2)	2.9 (1.2)	4976.500	.381
Perfeccionismo	3 (1.3)	3 (1.7)	4757.500	.167
Ansiedad por la evaluación	3.5 (2)	3 (2)	4503.500	.049
Poca asertividad y confianza	2.8 (1.4)	2.8 (1.7)	4816.000	.214
Gestión del tiempo				
Fijar metas	3.1 (.8)	3 (.8)	4803.000	.203
Percepción del control del tiempo	3.6 (.6)	3.5 (.9)	4803.000	.202

Variables	Femenino Me (Ri)*	Masculino Me (Ri)	U de Mann- Whitney	p
Herramientas para la gestión del tiempo	3.1 (1.3)	2.2 (1.2)	3205.500	.000
Preferencia por la desorganización	3.5 (1)	4 (1)	3907.500	.001
Características del uso de TikTok				
Frecuencia de uso de TikTok	1 (1)	1 (1)	4860.000	.180
Obsesión por estar informado y uso social de TikTok	1.5 (.8)	1.1 (.5)	4362.000	.018
Obsesión por estar conectado a TikTok	1.5 (.2)	1 (.2)	4615.500	.032
Satisfacción por estar conectado a TikTok	1.3 (1)	1 (.7)	4187.000	.005
Problemas por el uso de TikTok	1.2 (.7)	1 (.5)	4544.500	.048

*Mediana y rango intercuartil

Fuente: elaboración propia.

En la Tabla 8 se compara la variable según rango de edad, que no mostró diferencia estadísticamente significativa en las áreas de demora, aunque se observa que los puntajes son menores a medida que hay un aumento de edad. En cuanto a los razones para procrastinar, se identificó una estadísticamente diferencia significativa en las variables de perfeccionismo ansiedad para la evaluación, y poca asertividad y confianza, con una tendencia a disminuir en los dos grupos de mayor edad (30-39 y 40-62 años).

El manejo de gestión de tiempo mostró una diferencia estadísticamente significativa en las variables de fijar metas y herramientas para la gestión del tiempo, indicando mayores puntajes con el aumento de la edad. Y en la variable de preferencias por la desorganización se identificó una ten-

dencia a la disminución de puntajes en los grupos de mayor edad.

En cuanto a las características del uso de TikTok, se identificó una diferencia estadísticamente significativa en todas las variables, excepto en la obsesión por el uso de TikTok, indicando puntajes más altos en el rango de edad entre 16 y 19 años, seguido por el rango de edad entre 20 y 29 años en las variables de frecuencia de uso de TikTok, obsesión por estar informado y uso social de TikTok, y satisfacción por estar conectado a TikTok, con puntajes mínimos en los grupos de mayor edad. En la variable de problemas con el uso de TikTok solo se obtuvo un puntaje mayor en el rango de edad de 16 a 19 años, el resto de las edades mostraron puntajes mínimos.

Tabla 8.*Comparación de variables de estudio según rangos de edad*

Variables	16-19 Me (Ri)	20-29 Me (Ri)	30-39 Me (Ri)	40-62 Me (Ri)	Kruscal- Wallis	P
Áreas de demora						
Escribir trabajos de final de curso	3.3 (1.2)	3.3 (1)	3.1 (1.8)	3 (.9)	1.520	.678
Estudiar para los exámenes	3 (1.4)	3.1 (1.7)	3 (1.4)	2.7 (2)	3.777	.287
Estar al día con lecturas y trabajos	3 (1.6)	3.3 (1.3)	3 (1.9)	3 (2.2)	4.345	.227
Tareas académicas y administrativas	2.3 (2)	2.3 (1.8)	2.2 (1.4)	2 (1.4)	.761	.859
Tareas de asistencia	2.7 (1.4)	2.7 (1.3)	2.2 (2.1)	2 (1.8)	1.040	.792
Actividades escolares en general	3 (1.7)	3 (1.4)	2.7 (1.6)	2.7 (.9)	4.365	.225
Razones para procrastinar						
Búsqueda de excitación	1.6 (1.5)	1.6 (1.5)	1.8 (1.6)	1.4 (1.1)	1.552	.670
Falta de energía y autocontrol	2.9 (1.3)	2.8 (1.2)	2.6 (1.5)	2.1 (1.9)	3.668	.300
Perfeccionismo	3 (2)	3 (1.7)	2.5 (1.3)	2.6 (2.2)	12.889	.005
Ansiedad a la evaluación	4 (2.5)	3.2 (2)	3.3 (2)	3.2 (2.5)	9.190	.027
Poca asertividad y confianza	3 (1.5)	3 (1.4)	2.6 (1.6)	2.5 (1.1)	2.832	.048
Gestión del tiempo						
Fijar metas	3 (.9)	3.1 (.8)	3.3 (.8)	3.4 (1)	2.841	.047
Percepción del control del tiempo	3.4 (.8)	3.4 (.7)	3.5 (.9)	3.5 (.5)	1.558	.669
Herramientas para la gestión del tiempo	2.6 (1.5)	3 (1.7)	3.3 (1.2)	3.2 (.6)	6.073	.038
Preferencias por la desorganización	3.7 (1)	3.7 (1.5)	3.5 (1.7)	3.2 (1.5)	4.994	.042
Características del uso de TikTok						
Frecuencia de uso de TikTok	1.4 (1)	1.2 (1)	1(0)	1 (0)	13.457	.004
Obsesión por estar informado y uso social de TikTok	1.5 (.8)	1.2 (.5)	1(.3)	1 (.3)	23.666	.000
Obsesión por estar conectado a TikTok	1 (.2)	1 (.2)	1(0)	1 (0)	5.469	.141
Satisfacción por estar conectado a TikTok	1.3 (1)	1.3 (1)	1(.7)	1 (0)	14.233	.003
Problemas por el uso de TikTok	1.3 (.7)	1 (.5)	1(.2)	1 (.2)	12.495	.006

Fuente: elaboración propia.

En la Tabla 9 se compara el tipo de ocupación y se identifica una diferencia estadísticamente significativa en áreas de demora de tareas académicas y administrativas, tareas de asistencia y actividades escolares en general, indicando mayores puntajes en el grupo de participantes que solo estudian. En cuanto a las razones para procrastinar, se identificó una diferencia estadísticamente significativa en el perfeccionismo, ansiedad para la evaluación y poca asertividad y confianza, con mayores puntajes en el grupo de participantes que solo estudian.

En gestión de tiempo, se identificó una diferencia estadísticamente significativa en la variable de fijar metas y herramientas para la gestión del tiempo, con mayores puntajes en el grupo que estudia y trabaja. Y en la variable de preferencias por la desorganización con mayores puntajes en el grupo que solo estudia.

En cuanto a las características del uso de TikTok, se identificó una diferencia estadísticamente significativa en todas las variables, indicando un mayor puntaje el grupo que solo estudia.

Tabla 9.*Comparación de variables de estudio según ocupación*

Variables	Estudia Me (Ri)	Estudia y trabaja Me (Ri)	U de Mann-Whitney	P
Áreas de demora				
Escribir trabajos de final de curso	3.3 (1.3)	3.3 (1)	5431.000	.569
Estudiar para los exámenes	3 (1.7)	3 (1.4)	5666.000	.962
Estar al día con lecturas y trabajos	3.3 (1.7)	3 (1.7)	5329.500	.427
Tareas académicas y administrativas	2.7 (2)	2.2 (1.3)	4986.000	.037
Tareas de asistencia	3 (1.3)	2.3 (1.3)	5550.000	.040
Actividades escolares en general	3 (1.6)	2.7 (1.3)	5039.500	.045
Razones para procrastinar				
Búsqueda de excitación	1.6 (1.2)	1.8 (1.4)	5040.500	.149
Falta de energía y autocontrol	2.8 (1.3)	2.9 (1.3)	5550.000	.762
Perfeccionismo	3.3 (1.7)	3 (2)	4423.500	.005
Ansiedad a la evaluación	3.5 (2)	3 (2)	4606.000	.016
Poca asertividad y confianza	3 (1.5)	2.7 (1.3)	5121.500	.011
Gestión del tiempo				
Fijar metas	3 (.8)	3.5 (.8)	4380.500	.004
Percepción del control del tiempo	3.6 (.7)	3.4 (.7)	5682.000	.990
Herramientas para la gestión del tiempo	2.6 (1.5)	3 (1.5)	4943.000	.042
Preferencias por la desorganización	4 (1.3)	3.7 (1.3)	5157.500	.045
Características del uso de TikTok				
Frecuencia de uso de TikTok	1.4 (1)	1 (1)	4858.500	.032
Obsesión por estar informado y uso social de TikTok	1.5 (.8)	1 (5)	4339.500	.002
Obsesión de estar conectado en el TikTok	1.4 (.2)	1 (5)	5126.000	.018
Satisfacción por estar conectado a TikTok	1.3 (1)	1 (7)	4429.500	.004
Problemas por el uso de TikTok	1.3 (.7)	1 (3)	4378.500	.002

Fuente: elaboración propia.

En la Tabla 10 se comparan las variables según la frecuencia de uso de TikTok mostrándose una diferencia estadísticamente significativa en las áreas de demora de “estudiar para los exámenes” y “estar al día con lecturas y trabajos”, indicando una tendencia a mayor procrastinación a medida que aumenta el tiempo destinado al uso de la aplicación.

Igualmente, se identificó una diferencia estadísticamente significativa para todas las variables relacionadas con las características del uso de TikTok, tales como obsesión por

estar informado y uso social de TikTok, obsesión por estar conectado a TikTok, satisfacción por estar conectado a TikTok y problemas por el uso de TikTok, mostrando mayores puntajes con el aumento del tiempo de uso. En el grupo de los participantes que utilizan la aplicación durante menos de una hora diaria se obtuvieron puntajes mínimos en todas las variables, indicando un crecimiento progresivo en las puntuaciones en la medida en que aumentan las horas de uso de la aplicación.

Tabla 10.*Comparación de variables de estudio según frecuencia de uso de TikTok*

Variables	Menos de 1 hora Me (Ri)	De 1 a 2 horas Me (Ri)	De 3 a 4 horas Me (Ri)	Mas de 4 horas Me (Ri)	Kruscal- Wallis	p
Áreas de demora						
Escribir trabajos de final de curso	3 (1.4)	3.3 (1.7)	3.3 (.7)	3.3 (.7)	2.967	.397
Estudiar para los exámenes	3 (1.4)	3 (1.7)	3.5 (1.3)	3.7 (.1.6)	3.545	.041
Estar al día con lecturas y trabajos	3 (1.7)	3.2 (1.6)	3.3 (1.2)	3.5 (1)	2.004	.048
Tareas académicas y administrativas	2.3 (2)	2 (1.5)	2.8 (1.2)	3 (1.7)	7.265	.064
Tareas de asistencia	2.5 (1.3)	2.4 (1.2)	2.7 (1.2)	3 (.9)	1.219	.748
Actividades escolares en general	2.7 (1.3)	3 (1)	3.1 (1.2)	3.3 (1.4)	4.620	.202
Razones para procrastinar						
Búsqueda de excitación	1.8 (1.6)	1.6 (1.4)	1.4 (1)	1.8 (1)	1.574	.665
Falta de energía y autocontrol	2.7 (1.4)	2.8 (1.1)	3.2 (1.2)	3.2 (1.2)	5.505	.138
Perfeccionismo	3 (1.7)	2.8 (1.6)	3 (1.8)	3.3 (.7)	2.135	.545
Ansiedad a la evaluación	3.5 (2.5)	3 (2)	3.7 (2)	4.5 (2.5)	3.523	.318
Poca asertividad y confianza	2.8 (1.7)	2.6 (1.2)	2.9 (1.5)	3 (1.3)	1.788	.618
Gestión del tiempo						
Fijar metas	3 (.8)	3 (1)	3.1 (.8)	3 (1.2)	.718	.869
Percepción del control del tiempo	3.5 (.6)	3.4 (1)	3.5 (.8)	3.3 (.7)	.776	.855
Herramientas para la gestión del tiempo	3 (1.7)	2.7 (1.4)	2.8 (1.4)	2.8 (2.2)	.224	.974
Preferencias por la desorganización	3.7 (1.3)	3.7 (1.2)	3.5 (1.3)	3.7 (1)	4.495	.213
Características del uso de TikTok						
Obsesión por estar informado y uso social de TikTok	1 (.3)	1.5 (.3)	1.7 (.6)	1.8 (.5)	83.310	.000
Obsesión de estar conectado en el TikTok	1 (0)	1 (.4)	1.2 (.4)	1.4 (.8)	63.494	.000
Satisfacción por estar conectado a TikTok	1 (.3)	2 (.9)	2.3 (.7)	2.3 (1)	96.794	.000
Problemas por el uso de TikTok	1 (.2)	1.5 (.6)	1.7 (.6)	1.7 (1)	89.066	.000

Fuente: elaboración propia.

Correlación entre las características de uso de TikTok y las variables de procrastinación y gestión de tiempo

En la Tabla 11 se relacionan las características de uso de TikTok con las áreas de demora. Se identificó una correlación baja, positiva y estadísticamente significativa entre el área de demora “escribir trabajos de final de curso” con la “obsesión por estar informado y uso social de TikTok”, con “satisfacción por estar conectado a TikTok” y “problemas por el uso de TikTok”.

El área de demora “estudiar para los exámenes” mostró una correlación positiva, baja y estadísticamente significativa con la obsesión por estar conectado a TikTok, con “satisfacción por estar conectado a TikTok” y “problemas por el uso de TikTok”.

El área de demora “estar al día con lecturas y trabajos” mostró una correlación positiva, baja y estadísticamente significativa con la “obsesión por estar informado y uso social de TikTok”, con la “obsesión por estar conectado a TikTok, con la “satisfacción por estar conectado a TikTok y con problemas por el uso de TikTok”.

El área de demora “actividades escolares en general” mostró una correlación positiva, baja y estadísticamente significativa con la “obsesión por estar conectado a TikTok”, con la “satisfacción por estar conectado a TikTok” y “problemas por el uso de TikTok”.

Por último, el área de demora “tareas de asistencia” indicó una correlación positiva, baja y estadísticamente significativa con problemas por el uso de TikTok.

Tabla 11.

Correlación entre las características del uso de TikTok y las áreas de demora

Variables	Spearman	p
Obsesión por estar informado y uso social de TikTok/ escribir trabajo de final de curso	.144*	.035
Obsesión por estar informado y uso social de TikTok/estar al día con lecturas y trabajos	.141*	.038
Obsesión por estar conectado a TikTok/ estudiar para los exámenes	.138*	.042
Obsesión por estar conectado a TikTok/ estar al día con lecturas y trabajos	.169*	.013
Obsesión por estar conectado a TikTok/ actividades escolares en general	.128*	.045
Satisfacción por estar conectado a TikTok/ escribir trabajo de final de curso	.200**	.003
Satisfacción por estar conectado a TikTok/ estudiar para los exámenes	.209**	.002
Satisfacción por estar conectado a TikTok/ estar al día con lecturas y trabajos	.215**	.001
Satisfacción por estar conectado a TikTok/ actividades escolares en general	.178**	.009
Problemas por el uso de TikTok/ escribir trabajo de final de curso	.247**	.000
Problemas por el uso de TikTok/ estudiar para los exámenes	.226**	.001
Problemas por el uso de TikTok/ estar al día con lecturas y trabajos	.249**	.000
Problemas por el uso de TikTok/tareas de asistencia	.167*	.014
Problemas por el uso de TikTok/ actividades escolares en general	.233**	.001

*La correlación es significativa al nivel 0.05 (bilateral).

**La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).

Fuente: elaboración propia.

En la Tabla 12 se muestra la correlación entre las características de uso de TikTok y las razones para procrastinar. Se identificaron las correlaciones positivas, bajas y estadísticamente significativas entre la “falta de energía y autocontrol” y la “frecuencia de uso de TikTok”, la obsesión por estar informado y uso social de TikTok, obsesión por estar conectado a TikTok, satisfacción por estar conectado a TikTok y problemas por el uso de TikTok.

La variable de perfeccionismo mostró una correlación positiva, baja y estadísticamente significativa con las variables de “obsesión por estar informado y uso social de TikTok” y “obsesión de estar conectado en el TikTok”.

La variable “ansiedad por la evaluación” indicó una correlación positiva, baja y estadísticamente significativa con “obsesión por estar informado y uso social de TikTok”.

Tabla 12.*Correlación entre las características de uso de TikTok y razones para procrastinar*

Variab les	Spearman	p
Frecuencia de uso de TikTok/Falta de energía y autocontrol	.150*	.028
Obsesión por estar informado y uso social de TikTok/ Falta de energía y autocontrol	.200**	.003
Obsesión por estar informado y uso social de TikTok/perfeccionismo	.150*	.027
Obsesión por estar informado y uso social de TikTok/ansiedad a la evaluación	.169*	.013
Obsesión de estar conectado en el TikTok/ Falta de energía y autocontrol	.224**	.001
Obsesión de estar conectado en el TikTok/perfeccionismo	.173*	.011
Obsesión de estar conectado en el TikTok/ ansiedad a la evaluación	.138*	.042
Satisfacción por estar conectado a TikTok/ Falta de energía y autocontrol	.262**	.000
Problemas por el uso de TikTok/ Falta de energía y autocontrol	.200*	.003

*La correlación es significativa al nivel 0.05 (bilateral).

**La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).

Fuente: elaboración propia.

En la Tabla 13 se relacionan las características de uso de TikTok y las variables de gestión de tiempo. Se identificó una correlación positiva, baja y estadísticamente significativa entre “frecuencia de uso de TikTok” y “preferencia por la desorganización”.

Igualmente, se identificó una correlación negativa, baja y estadísticamente significativa entre la variable de “herramientas para la gestión del tiempo” y las variables de “obsesión por estar conectado a TikTok” y la “satisfacción por estar conectado a TikTok”.

Tabla 13.*Correlación entre las características de uso de TikTok y variables de gestión de tiempo*

Variab les	Spearman	p
Frecuencia de uso de TikTok/preferencia por la desorganización	.144*	.034
Obsesión de estar conectado en el TikTok/Herramientas para la gestión del tiempo	-.157*	.025
Satisfacción por estar conectado a TikTok/ Herramientas para la gestión del tiempo	-.129*	.047

*La correlación es significativa al nivel 0.05 (bilateral).

**La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).

Fuente: elaboración propia.

Discusión

El 64.4 % de los participantes usan la aplicación menos de 1 hora diaria, el 18.5 % la usan entre 1 y 2 horas, el 10.2% entre 3 y 4 horas, y solo el 6.9 % la usan por más de

4 horas diarias. Estos datos concuerdan con las estadísticas de uso de esta aplicación en el mundo, cuyo promedio de uso es de 52 minutos diarios (Asselin, 2022).

La frecuencia de uso de TikTok según el género no mostró diferencias significativas,

lo cual difiere de otros estudios que indican que las mujeres la usan con mayor frecuencia (Asselin, 2022).

La frecuencia de uso de TikTok según el rango de edad fue más alta entre los 16 y 19 años, seguida por los de 20 a 29 años, que muestra una tendencia a la baja en edades superiores. Esto concuerda con otros estudios en que el 41 % de los usuarios, tienen unas edades promedio entre los 16 y 25 años, con una tendencia a mermar el uso de la aplicación con el aumento de la edad (Asselin, 2022).

Los participantes también reportaron menor uso de TikTok para el grupo de los que estudian y trabajan, lo cual puede deberse a un mayor nivel de ocupación y menor disponibilidad de tiempo para el uso de redes sociales.

Por otro lado, los participantes dieron una valoración baja a las variables relacionadas con las características de uso de la red social: “obsesión por estar conectado e informado”, “uso social”, “satisfacción por estar conectado” y “problemas por su uso”.

Sin embargo, la comparación según el género mostró que las mujeres reportan mayores puntajes en todas las variables relacionadas con el uso de TikTok, indicando que el género femenino tiene mayor tendencia a la obsesión por estar informado y uso social de la aplicación, obsesión por estar conectado y satisfacción por su uso, al igual que mayores problemas asociados con su uso. En este aspecto, otros estudios también indican un mayor riesgo de adicción a redes sociales para el género femenino (Peris et al., 2018; Klimenko et al., 2021). Sin embargo, hay estudios que revelan una mayor tendencia a la obsesión y uso excesivo de redes sociales en el género masculino, cuyos motivos son el ocio y el consumo, en tanto las mujeres las utilizan más para comunicarse (Araujo Robles, 2016; Valencia-Ortiz et al., 2020; Espinoza-Guillén y Chávez-Vera, 2021). Estas diferencias pueden deberse a los instrumentos empelados,

rangos de edades, o tipo de redes sociales usadas por los participantes de los estudios.

Como se observa en la Tabla 10, el aumento en la frecuencia de uso de TikTok se asoció con más altos puntajes por la obsesión por estar informado y conectado, uso social, satisfacción por estar conectado y con la presencia de mayores problemas por el uso de la aplicación. En este aspecto, aunque se observa un aumento en los puntajes de todas las variables a medida que crece el tiempo de uso de la aplicación, hay una diferencia significativa en los puntajes entre el grupo que usa la aplicación menos de 1 hora diaria y el resto de los grupos. Lo anterior indica que un uso mayor a una hora diaria se asocia con problemáticas relacionadas con el uso de la aplicación. El uso de esta aplicación en particular, y el uso de redes sociales y medios virtuales en general puede estar relacionado con factores asociados al riesgo de adicción a internet (de la Villa Moral y Suárez, 2016), considerando, además, las características del algoritmo de esta aplicación, que estimula un rápido enganche y uso continuado de la aplicación (Valero, 2020).

Se observó un nivel medio de procrastinación en las áreas de estudio para los exámenes, estar al día con las lecturas y trabajos y escribir el trabajo de final del curso, y actividades escolares en general, indicando dificultades de comportamiento para evitar la procrastinación. Tampoco se identificó una relación entre las áreas de procrastinación y el género y edad, indicando la misma tendencia hacia la procrastinación, independiente del género o edad de los estudiantes. Estos resultados difieren de otros estudios que indican la prevalencia de procrastinación en el género masculino (Cardona Villa, 2015; Aslan Efe y Efe, 2018; Garzón Umerenkova et al., 2019) y la disminución de la procrastinación con el aumento de la edad (Rodríguez Camprubí y Clariana Muntada, 2017).

Cuando se comparan los estudiantes que trabajan y estudian con los que solo estudian prevalece en este último grupo la procrastinación en las tareas académicas y administrativas, tareas de asistencia y actividades escolares. Sobre este tema los estudios no son concluyentes. Por ejemplo, Carrillo Regalado y Ríos Almodóvar (2013) encuentran una relación negativa entre la ocupación laboral de los estudiantes universitarios y su desempeño académico. Sin embargo, Salinas-Quiroga y González-Salazar (2019) no encuentran diferencias en el desempeño académico de los estudiantes que solo estudian comparados con los que estudian y trabajan. Además, los estudiantes que trabajan en los empleos relacionados con sus carreras tienen mejor rendimiento académico. Asimismo, Ozuna (2022) afirma que trabajar y estudiar no genera un impacto negativo en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, sino que fomenta sus competencias profesionales y les abre el mercado laboral.

Nuestros resultados indican que el hecho de combinar estudio y trabajo disminuye la procrastinación en la mayoría de las áreas indagadas, pues se observa una mayor tendencia a organizar mejor tiempo, compromiso personal y autodisciplina. En este sentido, Guzmán Gómez (2004) indica que los estudiantes que trabajan pueden tener mayor motivación académica que se refleja, a su vez, en un mayor compromiso académico. Asimismo, Ruhm (1997) afirma que los estudiantes que trabajan suelen utilizar su tiempo de manera más eficiente, con el fin de reducir las posibles consecuencias negativas de sus ocupaciones laborales en los compromisos académicos. Nuestros resultados confirman esta tendencia, puesto que los estudiantes que trabajan obtuvieron significativamente mayores puntajes en las variables de gestión de tiempo, fijación de metas y manejo de herramientas para la gestión del tiempo y menores puntajes en la preferencia por la

desorganización. Estos resultados evidencian una mejor gestión del tiempo en este grupo.

Por último, como observa en la Tabla 10, la comparación de áreas de procrastinación según la frecuencia de uso de TikTok, mostró un aumento de puntajes en las áreas de estudiar para los exámenes y estar al día con lecturas y trabajos a medida que aumenta la frecuencia de uso de la aplicación, indicando una diferencia significativa entre el grupo de menos de una hora diaria y grupos con frecuencias superiores. En este caso, el uso de esta aplicación puede actuar como un factor de entretenimiento o distracción, afectando el cumplimiento de compromisos académicos. Lo anterior podría estar relacionado con el hecho de que la procrastinación, tal como indican Wilson y Nguyen (2012), está relacionada con la impulsividad, ya que se suele elegir la tendencia de mayor satisfacción inmediata o a corto plazo (uso de la aplicación) sobre las ganancias a largo plazo (rendimiento académico).

En cuanto a las razones para procrastinar, se observó la mayor presencia de la ansiedad por la evaluación, seguido por el perfeccionismo (miedo al éxito), la poca asertividad y confianza (dificultad en la toma de decisiones) y la falta de energía y autocontrol (baja tolerancia a la frustración, pereza, dependencia) y, finalmente, la búsqueda de excitación con una puntuación más baja. En otros estudios en la población universitaria, el miedo o la ansiedad por la evaluación también resalta como una de las razones para procrastinar con mayor prevalencia (Garzón Umerenkova et al, 2019).

En general, estas razones cognitivo-conductuales para procrastinar evidencian considerables dificultades de recursos personales necesarios para llevar a cabo un proceso de aprendizaje exitoso. Lo anterior implica la necesidad de profundizar en las creencias, percepciones, actitudes y habilidades de los estudiantes frente al proceso

de estudio para implementar los programas formativos de apoyo desde el bienestar universitario.

La relación entre las razones para procrastinar y el género indicó una mayor prevalencia de ansiedad por la evaluación en el género femenino, tal vez más propenso a problemáticas relacionadas con el comportamiento ansioso a nivel general (Arenas y Puigcerver, 2009), u otros factores como una mayor expectativa frente a su rendimiento académico, o mayor frecuencia de dificultades en autoestima (Matud Aznar et al., 2003).

Las edades mayores mostraron una tendencia a disminuir la procrastinación en relación con la ansiedad por la evaluación, perfeccionismo y poca asertividad y confianza. Los estudios indican que, a nivel general, la procrastinación académica disminuye con la edad, siendo la edad de 25 años como punto de referencia a partir de la cual inicia la disminución (Rodríguez Camprubí y Clariana Muntada, 2017). Este dato es bastante interesante, ya que considerando el hecho de que la corteza prefrontal termina su respectiva maduración neurológica aproximadamente en esta edad (Uytun, 2018; Arain et al., 2013), se puede suponer que el mayor dominio de funciones ejecutivas en los jóvenes de 25 años en adelante permiten manejar con mayor éxito su proceso de autoaprendizaje y disminuir la recurrencia de las anteriores razones para procrastinar.

El grupo de estudiantes que estudian y trabajan obtuvieron menores puntajes en las razones para procrastinar en relación con la ansiedad por la evaluación, el perfeccionismo y la poca asertividad y confianza. Estos resultados difieren del estudio de Garzón Umerenkova et al. (2019) con estudiantes universitarios colombianos, donde se identificó una mayor búsqueda de excitación y falta de energía y autocontrol en los estudiantes que estudian y trabajan. Los resultados de este estudio podrían estar relacionados con

el hecho de que la experiencia laboral de los estudiantes universitarios proporciona una mayor madurez y desarrollo de las habilidades personales (Barreto Osma et al., 2019), que les permite, a su vez, construir un mejor proceso de aprendizaje autónomo con menor uso de estas razones cognitivo-conductuales para procrastinar.

En cuanto a las características de la habilidad de gestión de tiempo, llama la atención un alto puntaje en la preferencia por la desorganización, lo que indica que los participantes tienden a hacer actividades sin planificación ni organización previa, privilegiando las actividades más fáciles o agradables. Igualmente, se identificó bajo puntaje en las herramientas para la gestión del tiempo, indicando deficiencias en el uso de técnicas y herramientas para la gestión eficaz del tiempo como uso de agenda y listas de chequeo, programación de actividades, entre otros. Por otro lado, las puntuaciones medio altas indican que los participantes tienen percepción de falta de control del tiempo.

El único aspecto positivo relacionado con la gestión del tiempo fueron los puntajes medianos en el establecimiento de metas, que revelan una buena predisposición en los estudiantes para seleccionar y priorizar las actividades en función de sus objetivos académicos. Lo anterior, indica la necesidad de llevar a cabo programas formativos orientados a la población estudiantil para mejorar el manejo de habilidades relacionadas con la gestión del tiempo.

La comparación según el género indicó que las mujeres obtuvieron puntajes significativamente mayores en las herramientas para la gestión del tiempo y menores en las preferencias por la desorganización, lo cual está acorde con otros estudios que resaltan mejor gestión de tiempo en el género femenino (Durán-Aponte y Pujol, 2013; Garzón Umerenkova et al., 2017).

Se observó que la edad es un factor positivo para la gestión del tiempo, puesto que a medida que aumenta la edad hay mayor habilidad para establecer metas y prioridades, para el manejo de técnicas y herramientas para la gestión eficaz del tiempo, y disminuye la preferencia por la desorganización. Lo anterior puede estar relacionado, como ya se había dicho, con una mayor habilidad de autorregulación en adultos jóvenes a partir de los 25 años en adelante, debido a un mejor funcionamiento ejecutivo relacionado con la madurez de la corteza prefrontal (Arain et al., 2013).

Según la ocupación, hubo mayor puntuación en el establecimiento de metas y en el manejo de las herramientas para la gestión del tiempo en el grupo de estudiantes que combinan el estudio con el trabajo. Al mismo tiempo, en este grupo se observaron menores puntajes en la preferencia por la desorganización, indicado que los estudiantes que trabajan cuentan con una mejor gestión de tiempo. Esta tendencia puede estar relacionada con el hecho de que los estudiantes de la muestra que trabajan emplean estrategias de afrontamiento para cumplir con alta demanda de ocupaciones.

Lo anterior difiere, por ejemplo, de un estudio realizado en Bolivia, donde se indica una mala administración del tiempo en estudiantes universitarios que trabajan (Jiménez Carrasco, 2015). Sin embargo, al parecer esta relación entre el trabajo y estudio esta mediada por factores culturales, ya que, por ejemplo, otro estudio realizado en China indica que el trabajo incrementa el promedio de calificaciones de los estudiantes y mejora las actitudes de aprendizaje (Wang et al., 2010), en tanto que en Estados Unidos el trabajo no muestra relación con el rendimiento académico (Wenz y Yu, 2010).

Por último, los resultados muestran una relación entre las características del uso de TikTok y la procrastinación y gestión del tiempo.

Se identificó una relación positiva entre la procrastinación casi en todas las áreas de demora y las características de uso de TikTok, como obsesión por estar informado y conectado, satisfacción por su uso y problemas relacionados con el uso de la aplicación. Lo anterior está relacionado con los resultados del estudio de Muslikah et al. (2018) en donde se identificó que cuanto mayor sea la procrastinación académica de los estudiantes, mayor será la intensidad del uso de las redes sociales y viceversa. En este aspecto es importante considerar la presencia de factores relacionados con la habilidad de regulación comportamental y el buen funcionamiento ejecutivo, siendo estos determinantes tanto para una buena organización y autorregulación del proceso de estudio (Gualpa-Naranjo et al., 2019), como para el manejo responsable y controlado de los medios virtuales (Giraldo Giraldo et al., 2020).

Lo anterior se evidencia en la relación positiva identificada entre la falta de energía y autocontrol como razones relacionadas con la procrastinación que indican el fallo autorregulatorio y las características del uso de TikTok, como la frecuencia de uso, los problemas relacionados con su uso, obsesión por estar informado y uso social de la aplicación y satisfacción por estar conectado, evidenciando que, tanto la procrastinación, como problemas en el uso de la aplicación están relacionados con las dificultades de habilidades autorregulatorias de los estudiantes. Pilares Condeña (2020) indica, igualmente, que un mayor porcentaje de estudiantes que procrastinan lo hacen por falta de las habilidades de autorregulación.

Por otro lado, la relación positiva identificada entre las razones para procrastinar como perfeccionismo y el miedo al éxito y la ansiedad frente a la evaluación con la obsesión por estar informado y uso social de TikTok y la obsesión de estar conectado, se podría relacionar con el uso de los medios

virtuales, en este caso particular la aplicación de TikTok, como un medio de evitación que empuja a seguir procrastinando en lugar de enfrentar y solucionar las dificultades a nivel personal responsables de la tendencia procrastinadora.

Omar y Dequan (2020) indican que los usuarios de las redes sociales consumen TikTok predominantemente con fines de escapismo, para distraer la mente y escapar de la presión del día a día. En este aspecto, tal como indica el estudio de Jaffar et al. (2019), la aplicación tiene características específicas que la convierten en una aplicación altamente adictiva, sobre todo en edades evolutivas como adolescencia y en personas que tiene deficiencias de autorregulación comportamental. En este sentido, Alblwi et al. (2019) clasifican los motivos de uso de redes sociales en cuatro grupos: evitación, escapismo, emergencia y estado de ánimo, y consideran que para comprender la relación entre la conducta procrastinadora y el uso de redes sociales es necesario tener en cuenta los desencadenantes sociales y personales que influyen en cada persona como bajo autocontrol, baja autoestima, influencia y ansiedad social, entre otros.

En cuanto a la gestión del tiempo, la dimensión de la preferencia por la desorganización se relacionó de forma positiva con la frecuencia de uso de TikTok. En este sentido, los estudiantes con altos niveles en preferencia por la desorganización realizan las actividades más fáciles o agradables, improvisando más que planificando, y muestran dificultades a la hora de regular su comportamiento y abstenerse de realizar actividades que los apartan de sus tareas. Estos resultados confirman lo indicado por Arcos Díez (2021), quien encontró dentro de las personalidades del usuario de TikTok una alta tendencia a la procrastinación y una confrontación entre la productividad y el deseo de posponer algunas actividades. En este aspecto, nuevamente se

orienta la atención a las dificultades en la autorregulación subyacentes a ambas problemáticas, tanto la procrastinación, como el uso frecuente de TikTok y la deficiente gestión de tiempo. El estudio de Nwosu et al. (2021) muestra que la procrastinación no está relacionada con el uso de redes sociales, mientras no llegue a un nivel de uso problemático, que evidencia el riesgo de adicción, apuntando a las deficiencias en la autorregulación comportamental como problemática subyacente, aspecto resaltado, igualmente, en otros estudios (Castro y Mahamud, 2017; Flores Mejía et al., 2019).

También se identificó una relación inversa entre las herramientas de gestión del tiempo y la obsesión por estar conectado y la satisfacción por estar conectado a TikTok. En este sentido, las personas que puntúan alto en la dimensión del manejo de herramientas para la gestión del tiempo se caracterizan por el uso frecuente de las conductas asociadas con un eficiente manejo del tiempo (elaboración de un listado de tareas, uso de notas o recordatorios, agendas y libretas para anotar ideas, planificación de horarios, etc.). Es más probable que este tipo de personas cuenten con una mayor habilidad de autorregulación de su comportamiento a nivel general, incluyendo la autoadministración eficiente de su proceso de estudio y del tiempo, lo cual podría determinar, precisamente, una menor tendencia a experimentar la gratificación y la necesidad del uso de TikTok.

Conclusiones

A nivel general, nuestros resultados evidencian la relación positiva entre el uso de TikTok y la procrastinación y las dificultades en la gestión de tiempo. Sin embargo, es necesario considerar que la aplicación, como otras tantas, es solo una herramienta, cuyo uso depende de los motivos y de las particularidades de los usuarios. Aunque todas las

aplicaciones relacionadas con las redes sociales y, especialmente TikTok, cuentan con características que generan una rápida y alta adherencia de sus usuarios, estimulando su uso continuado e indiscriminado (Alblwi et al., 2020), nuestras habilidades de autorregulación, tanto cognitiva como emocional, deben proporcionarnos el control sobre nuestro propio comportamiento y contrarrestar la tentación procrastinadora que pueden ejercer los medios virtuales.

En este orden de ideas, es preciso dirigir la atención a la necesidad de formar en los jóvenes las habilidades que hacen parte del funcionamiento ejecutivo: autorregulación cognitiva y emocional, metacognición, toma de decisiones, gestión eficaz del tiempo y fomentar el desarrollo de las habilidades blandas. Estos son recursos personológicos que permiten ejercer un uso medido, autorregulado y racional de medios tecnológicos y prevenir el efecto negativo de la tecnología en nuestro desempeño tanto académico como laboral. A medida que la interacción social tecnológica se hace más frecuente e inevitable, el énfasis en el uso controlado debe ser un foco importante en la educación, partiendo de las consecuencias del uso de las aplicaciones (Dilon, 2020). Algunos autores resaltan las consecuencias negativas derivadas del uso temprano de medios virtuales en las generaciones jóvenes, tales como dificultades de concentración por periodos prolongados, pensamiento superficial, poca tolerancia a la frustración y rechazo al esfuerzo cognitivo, entre otros (Arcos Díez, 2021; Díaz-Sarmiento et al., 2017), lo cual repercute a, su vez, en el desarrollo de las funciones ejecutivas como habilidades indispensables para un desempeño exitoso académico y laboral (Tamayo Lopera et al., 2018).

Es comprensible que los medios virtuales y sus respectivos contenidos son productos diseñados para producir una alta adheren-

cia y consumo masivo y que por esta razón se orientan a estimular la actividad cognitiva sin esfuerzo: contenidos cortos, llamativos y simplificados, sin relación consecutiva que no implica la necesidad de realizar un esfuerzo por mantener el contenido en la memoria y construir una trama narrativa. Precisamente, la ausencia del esfuerzo mental es lo que convierte estas aplicaciones en altamente adictivos para la mayoría de la población y, sobre todo, para las mentes jóvenes en desarrollo para quienes es mucho más fácil y placentero ir por el camino del menor esfuerzo. Por esta razón, la educación contemporánea debe cambiar drásticamente su paradigma, reorientando su énfasis tradicional, enfocado a la transmisión de contenidos, a la formación de las habilidades del pensamiento, autorregulación del comportamiento (funcionamiento ejecutivo) y de las habilidades blandas (Klimenko y Alvares, 2009).

Por último, una de las limitaciones de este estudio fue el tamaño de la muestra relativamente pequeño y la necesidad de realizar un estudio psicométrico de mayor profundidad de la escala de uso de TikTok.

Conflictos de interés

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses de tipo laboral, contractual o personal que pudiera ocasionar un sesgo no intencionado en el proceso investigativo realizado.

Agradecimientos

A la Institución Universitaria de Envigado por proporcionar las condiciones necesarias para el estudio.

Financiamiento

La financiación se hizo de forma independiente por cuenta de los investigadores.

Referencias

- Alblwi, A.; Stefanidis, A.; Phalp, K.; Ali, R. (2019). Procrastination on Social Networks: Types and Triggers. *2019 6th International Conference on Behavioral, Economic and Socio-Cultural Computing (BESCC)*, China. <https://doi.org/10.1109/BESCC48373.2019.8963036>
- 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>
- Arain, M., Haque, M., Johal, L., Mathur, P., Nel, W., Rais, A., Sandhu, R., & Sharma, S. (2013). Maturation of the Adolescent Brain. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 2013(9), 449-461. <https://doi.org/10.2147/NDT.S39776>
- Araujo Robles, E. D. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 48-58, <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.10.494>
- Arenas, M. C.; Puigcerver, A. (2009). Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica. *Escritos de Psicología*, 3(1), 20-29. <https://doi.org/10.24310/espiespsci.v3i1.13331>
- Arcos Díez, J. (2021). *Caso de estudio: entender al usuario de TikTok: personalidad y comportamiento de consumo [trabajo de pregrado, Universidad de Valladolid]*. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/48099>
- Aslan Efe, H.; Efe, R. (2018). The Relationship between Academic Procrastination Behaviors of Preservice Science Teachers and Their Attitudes toward Social Media. *Journal of Education and e-Learning Research*, 5(2), 102-109. <https://doi.org/10.20448/journal.509.2018.52.102.109>
- Asselin, C. (2022, 13 de enero). *TikTok: cifras y estadísticas clave en España, Latam y el mundo 2022*. <https://blog.digimind.com/es/agencias/tiktok-cifras-y-estadisticas-2020#users>
- Barreto Osma, D. A.; Celis Estupiñán, C. G.; Pinzón Arteaga, I. A. (2019). Estudiantes universitarios que trabajan: subjetividad, construcción de sentido e insatisfacción. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (58), 96-115, <https://doi.org/10.35575/rvucn.n58a4>
- Cardona Villa, L. C. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios [trabajo de pregrado, Universidad de Antioquia]*. <http://hdl.handle.net/10495/16050>
- Carrillo Regalado, S.; Ríos Almodóvar, J. A. (2013). Trabajo y rendimiento escolar de los estudiantes universitarios. El caso de la Universidad de Guadalajara, México. *Revista de la Educación Superior*, 42(166), 9-34. <http://publicaciones.anuies.mx/journal/166/1/1/es/trabajo-y-rendimiento-escolar-de-los-estudiantes-universitarios-el>
- Castro, S.; Mahamud, K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Avances en Psicología*, 25(2), 189-197. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.354>
- Correa, M. S.; Vitaliti, J. M. (2018). Estudio sobre las redes sociales personales y las redes sociales virtuales en la cibercultura adolescente actual. *Summa Psicológica*, 15(2), 134-144, <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1095452>
- De la Villa Moral, M.; Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 69-78. <https://doi.org/10.1016/j.rips.2016.03.001>
- Díaz-Sarmiento, C.; López-Lambrano, M.; Roncallo-Lafont, L. (2017). Entendiendo las generaciones: una revisión del concepto, clasificación y características distintivas de los baby boomers, X y millennials. *Clío América*, 11(22), 188-204. <https://doi.org/10.21676/23897848.2440>
- Dilon, C. (2020). Tiktok Influences on Teenagers and Young Adults Students: The Common Usages of the Application Tiktok. *American Scientific Research Journal for Engineering*,

- Technology, and Sciences*, 68(1), 132-142. https://www.asrjetsjournal.org/index.php/American_Scientific_Journal/article/view/5917
- Durán-Aponte, E.; Pujol, L. (2013). Manejo del tiempo académico en jóvenes que inician estudios en la Universidad Simón Bolívar. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 93-108, <https://revistaumanizales.cinde.org.co/rllcsnj/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/835>
- Echeburúa, E.; De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95. <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196>
- Espinoza-Guillén, B. L.; Chávez-Vera, M. D. (2021). El uso de las redes sociales: Una perspectiva de género. *Maskana*, 12(2), 19-24. <https://doi.org/10.18537/mksn.12.02.03>
- Flores Mejía, J. G.; Acuña Villavicencio, J. K.; Velázquez Gatica, B. (2019). Procrastinación académica y uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios. *XV Congreso nacional de investigación educativa COMIE 2019*. México. https://www.academia.edu/41970596/Procrastinaci%C3%B3n_acad%C3%A9mica_y_uso_de_redes_sociales_virtuales_en_estudiantes_universitarios
- García-Jiménez, A., Catalina-García, B. y Tur-Viñes, V. (2021). Diferencias de edad y género en el uso y consumo de medios sociales entre los adolescentes. *AdComunica*, (22), 211-234, <http://dx.doi.org/10.6035/2174-0992.2021.22.12>
- Garzón Umerenkova, A.; De la Fuente Arias, J.; Acelas Russi, L. (2019). Características y dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes universitarios colombianos. En G. A. Campos Avendaño; M. A. Castaño Hernández; M. Gaitán Angulo; M.; V. Sánchez Mendoza (compiladores), *Diálogos sobre investigación: avances científicos Konrad Lorenz* (pp. 51-82). *Fundación Universitaria Konrad Lorenz*. <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/1778>
- Garzón Umerenkova, A.; García Ríos, R.; Pérez-González, F. (2017). *Estructura factorial y propiedades psicométricas del Time Management Behavior Scale (TMBS) en población universitaria colombiana*. *Universitas Psychologica*, 16(1), 1-9. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-1.efpp>
- Garzón Umerenkova, A.; Gil Flores, J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28(1), 307-324. http://dx.doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682
- Giraldo Giraldo, Y.; Moreno Montoya, J. F.; Madrigal Zuluaga, N.; Alzate Echavarría, M.; Torres Zapata, C.; Hincapié Aguirre, N.; Pérez Palacio, A.; Salgado Pérez, A. G.; Morales Betancur, J. D. (2021). Relación entre el uso de redes sociales y las funciones ejecutivas. *Poiésis*, (40), 57-72. <https://doi.org/10.21501/16920945.4054>
- Gualpa-Naranjo, K.; Valencia-Paredes, D.; Barrera-Sandoval, D.; Robles-Luna, D.; Portocarrero-Montoya, K.; Rodríguez-Armijos, R.; Ramos-Galarza, C. (2019). Las funciones ejecutivas y la regulación del aprendizaje de universitarios. *Wimblu*, 14(1), 127-137, <https://doi.org/10.15517/WL.V14I1.36906>
- Guzmán Gómez, C. (2004). *Entre el estudio y el trabajo. La situación y las búsquedas de los estudiantes de la UNAM que trabajan*. CRIM.
- Jaffar, B. A.; Riaz, S.; Mushtaq, A. (2019). Living in a Moment: Impact of TikTok on Influencing Younger Generation into Micro-fame. *Journal of Content, Community & Communication*, 10(5), 187-194. <https://doi.org/10.31620/JCCC.12.19/19>
- Jiménez Carrasco, L. H. (2015). ¿Cómo organizan su tiempo los universitarios? *Revista de Investigación Psicológica*, (14), 97-108. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322015000200008&lng=es&tlng=es
- Klimenko, O. y Alvares, J. L. (2009). Aprender cómo aprendo: la enseñanza de estrategias metacognitivas. *Educación y Educadores*, 12(2), 11-28. <https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/1483>

- Klimenko, O.; Cataño Restrepo, Y. A.; Otálvaro, I.; Úsuga Echeverri, S. J. (2021). Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. *Psicogente*, 24(46), 123-155, <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4382>
- Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. 6 de septiembre de 2006. D. O. 46383.
- Liang, X. (2021). Research on How to Perceive Their Behavior for International High School Students Based on Using TikTok with Semi-Structured Interview. *Proceedings of the 2021 6th International Conference on Social Sciences and Economic Development (ICSSSED 2021)*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210407.151>
- Madrigal, M. (2021, 29 de junio). *El efecto del 'scroll' infinito sobre cómo consumimos información*. *Newtral*. <https://www.newtral.es/analisis-scroll-redes-informacion/20210629/>
- Matud Aznar, M. P.; Ibáñez Fernández, I.; Marrero Quevedo, R. J.; Carballeira Abella, M. (2003). Diferencias en autoestima en función del género. *Análisis y Modificación de Conducta*, 29(123), 51-78. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=649436>
- Muslikah, M.; Mulawarman, M.; Ayu, A. (2018). Social Media User Students' Academic Procrastination. *Psikopedagogia. Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 53-57. <http://dx.doi.org/10.12928/psikopedagogia.v7i2.12934>
- Nwosu, K. C.; Ikwuka, O. I.; Onyinyechi, M. U.; Unachukwu, G. C. (2021). 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>
- Omar, B.; Dequan, W. (2020). Watch, Share or Create: The Influence of Personality Traits and User Motivation on TikTok Mobile Video Usage. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 14(04), 121. <https://doi.org/10.3991/IJIM.V14I04.12429>
- Ozuna, L. (2022). Universitarios trabajadores y rendimiento académico, un análisis de su relación. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 1190-1204. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i1.1569
- Peris, M.; Maganto, C.; Garaigordobil, M. (2018). Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI). *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(2), 30-36. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2018.05.2.4>
- Pilares Condeña, C. (2020). *Factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad privada del Cusco, 2018* [trabajo de grado, Universidad Andina del Cusco]. <https://hdl.handle.net/20.500.12557/3853>
- Resolución 8430 de 1993. [Ministerio de Salud de Colombia]. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. 4 de octubre de 1993.
- Reuters. (2019, 21 de octubre). Todo lo que tenés que saber sobre TikTok, la app que se convirtió en un fenómeno global. *Infobae*. <https://www.infobae.com/tendencias/2019/10/21/todo-lo-que-tenes-que-saber-sobre-tiktok-la-app-que-se-convirtio-en-un-fenomeno-global/>
- Rodríguez Camprubí, A.; Clariana Muntada, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1). 45-60. <https://dx.doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>
- Ruhm, C. J. (1997). Is High School Employment Consumption or Investment? *Journal of Labor Economics*, 15(4), 735-776. <https://dx.doi.org/10.3386/w5030>
- Sánchez Hernández, A. M. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Studiositas*, 5(2), 1-10. <http://hdl.handle.net/10983/604>
- Salinas-Quiroga, M. D.; González-Salazar, F. (2019). Influencia del trabajo sobre el

- promedio académico en estudiantes de odontología. *Magis, Revista Internacional de Investigación en Educación*, 12(24), 41-52. <https://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.m12-24.itpa>
- Tamayo Lopera, D. A., Merchán Morales, V.; Ramírez Brand, S. M.; Gallo Restrepo, N. E. (2018). Nivel de desarrollo de las funciones ejecutivas en estudiantes adolescentes de los colegios públicos de Envigado-Colombia. *CES Psicología*, 11(2), 21-36, <http://dx.doi.org/10.21615/cesp.11.2.3>
- Terrádez Álvarez, N. (2020). *TikTok: una exploración sobre la difusión de los estereotipos sociales* [tesis de grado, Universidad de Valladolid], <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/42968/TFG-N.%201420.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Terán Prieto, A. (2019). Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC). En AEPap (editor). *Congreso de Actualización en Pediatría* (pp. 131141). Lúa Ediciones 3.0. https://www.aepap.org/sites/default/files/pags_131-142_ciberadicciones.pdf
- Uytun, M. C. (2018). Development Period of Prefrontal Cortex. In A. Starcevic; B. Filipovic (editors), *Prefrontal Cortex*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.78697>
- Valero, C. (2020). *La fórmula de la atracción inmediata de TikTok: contenidos en abierto para enganchar y un potente algoritmo para fidelización*. <https://www.xataka.com/servicios/formula-atraccion-inmediata-tiktok-contenidos-abierto-para-enganchar-potente-algoritmo-para-fidelizacion>
- Valencia-Ortiz, R.; Cabero Almenara, J.; Garay Ruiz, U. (2020). Influencia del género en el uso de redes sociales por el alumnado y profesorado. *Campus Virtuales*, 9(1), 29-39. <http://uajournals.com/ojs/index.php/campusvirtuales/article/view/630>
- Wang, H.; Kong, M.; Shan, W.; Vong, S. K. (2010). The Effects of Doing Part-Time Jobs on College Student Academic Performance and Social Life in a Chinese Society. *Journal of Education and Work*, 23(1), 79-94. <https://doi.org/10.1080/13639080903418402>
- Wenz, M.; Yu, W. C. (2010). Term Time Employment and the Academic Performance of Undergraduates. *Journal of Education Finance*, 35(4), 359-374. <https://ssrn.com/abstract=1340268>
- Wilson, B.; Nguyen, T. (2012). Belonging to Tomorrow: An Overview of Procrastination. *International Journal of Psychological Studies*, 4(1), 212-217. <https://dx.doi.org/10.5539/ijps.v4n1p211>