

 			Versión 1
	TRABAJO DE GRADO		Vigencia 26/03/2026
			Página 1 de 88

Redes que Atrapan: Impacto de la Era Digital en la Procrastinación Académica

Laura Valentina Murillo Martínez

Directora de trabajo de grado

Laura Isabel Pinzón Parra

Corporación Universitaria ComfacaUCA UnicomfacaUCA

Facultad de Humanidades, Artes, Ciencias Sociales y de la Educación

Programa de Trabajo Social

Trabajo de grado

Popayán-Cauca

2026

Dedicatoria

Por su inquebrantable apoyo en cada etapa de este camino, agradezco a mis padres, Yurani Martínez y Aníbal Murillo. Gracias por enseñarme el valor del esfuerzo, por creer en mí cuando yo dudaba y por su paciencia y amorosa presencia a mi lado. Cada logro alcanzado es reflejo de su sacrificio y dedicación. Esta tesis es también el resultado de su ejemplo, sus enseñanzas y su fe incondicional. Siempre llevaré conmigo, con orgullo, la fuerza, los valores y el amor que me han brindado.

Agradecimientos

Expreso mi agradecimiento a mi tutora de tesis Laura Isabel Pinzón, por las orientaciones brindadas durante mi proceso investigativo.

De manera especial, agradezco a la docente, Diana Vanegas, por su apoyo a lo largo de este proceso; su disposición representó un aporte significativo en mi investigación.

A mis padres, Yurani Martínez y Aníbal Murillo; a mis abuelos, Ruby Silva y Jesús Martínez; y a mi hermano, Daniel Mañunga, infinitas gracias por su apoyo incondicional y motivación constante. Por ser mi mayor fortaleza, por su amor, paciencia y por acompañarme en cada paso que doy, los amo con todo mi corazón.

Finalmente, y no menos importante, agradezco a mis amigas Sandy Zemanate y Paula Madroñero por estar presentes en este camino, por su interés, sus palabras de ánimo y por motivarme a continuar. A Sandy, gracias por recordarme constantemente la meta y preguntarme “¿para cuándo la tesis?”, impulsándome a no rendirme. Asimismo, agradezco a Sebastián Gallego por su apoyo incondicional durante esta etapa, por su cariño y por creer en mi incluso cuando yo dudaba.

Este logro no es solo mío, también les pertenece a ustedes.

Tabla de Contenido

Tabla de Contenido	4
Índice de Tablas	6
Índice de Figuras	6
Resumen	7
Abstract	8
Introducción	9
1. Planteamiento del Problema	12
1.1. Pregunta	15
2. Justificación	16
3. Objetivos	18
3.1. Objetivo general	18
3.2. Objetivos específicos	18
4. Marco Referencial	19
4.1. Marco Contextual	19
4.2. Antecedentes	20
4.2.1. Internacional	20
4.2.2. Nacional	22
4.2.3. Regional	23
4.2.4. Local	23
4.3. Marco Teórico	24
4.3.1. Conectivismo Basado en las Conexiones y la Ecología de Redes	24
4.3.2. Modelo psicodinámico	26
4.4. Marco conceptual	27
4.4.1. Procrastinación académica	27
4.4.2. Plataformas digitales	28
4.4.3. Era digital	29
4.5. Marco legal	29
4.5.1. Ley 30 de 1992	29
5. Diseño Metodológico	31
5.1. Enfoque	31
5.2. Método	32

5.3. Técnicas de recolección	33
6. Propósitos y Significados del Uso de Plataformas Digitales y la Procrastinación Académica en la Vida Universitaria	33
6.1. Plataformas Digitales en la Sociedad de la Información	36
6.1.1. Plataformas digitales más utilizadas por los estudiantes	38
6.2. El estudiante contemporáneo entre la conectividad y la dispersión	41
6.3. Procrastinación académica y uso de las plataformas digitales en los estudiantes de tercer semestre de Trabajo social	43
6.3.1. Significados atribuidos a la procrastinación académica.	43
6.3.2. Uso de las plataformas digitales en la experiencia de la procrastinación académica.	44
6.3.3. Diferencia según jornada académica y condición laboral.	45
7. Nivel de Uso de las Plataformas Digitales en los Estudiantes Universitarios	50
7.1. Caracterización sociodemográfica de los participantes	51
7.2. Nivel de uso de las plataformas digitales	54
8. La Relación entre las Plataformas Digitales y la Procrastinación Académica	64
8.1. Percepción de la procrastinación académica	65
8.2. Relación entre las horas de uso de plataformas digitales y la procrastinación académica	66
8.3. Relación de la condición laboral entre uso de plataformas digitales y procrastinación académica	68
8.4. Relación entre las horas de uso de las plataformas digitales y la frecuencia de procrastinación académica	70
9. Conclusiones	74
10. Referencias	76
11. Anexos	81

Índice de Tablas

Tabla 1	39
Tabla 2	45
Tabla 3	49

Índice de Figuras

<i>Figura 1</i>	52
<i>Figura 2</i>	52
<i>Figura 3</i>	53
<i>Figura 4</i>	54
<i>Figura 5</i>	55
<i>Figura 6</i>	56
<i>Figura 7</i>	58

Resumen

La investigación analiza la relación entre la procrastinación académica y el nivel de uso de las plataformas digitales en estudiantes de tercer semestre de las jornadas diurna y nocturna del programa de Trabajo Social de la Corporación Universitaria Comfacaucá (Unicomfacaucá), ubicada en Popayán, Cauca, durante el segundo periodo del 2025, con la participación de 36 estudiantes en la fase cuantitativa y 16 en la fase cualitativa seleccionados por muestreo intencional. Se sugiere que el fenómeno del FOMO (miedo a perderse algo), así como el uso excesivo de estos entornos digitales, contribuyen a la procrastinación académica. De esta manera, investigaciones en distintos contextos han evidenciado una relación entre el uso de plataformas digitales y la procrastinación académica, lo que justifica la relevancia de este estudio para comprender el fenómeno desde la perspectiva del trabajo social, disciplina que debe adaptarse a los desafíos de la era digital en el entorno universitario local. Los objetivos específicos incluyen describir los momentos, significados, contextos y propósitos asociados a la procrastinación y el uso de plataformas digitales. En segundo lugar, identificar el nivel de uso de estas plataformas digitales por parte de los participantes y finalmente, establecer la relación entre el uso de plataformas digitales y la procrastinación en el ámbito académico. La investigación se realizó mediante un enfoque mixto con diseño exploratorio secuencial, combinando métodos cualitativos y cuantitativos, para lograr una comprensión integral del fenómeno. El componente cualitativo se analizó a través de entrevistas individuales semiestructuradas, y el componente cuantitativo, por su parte, a través de una encuesta estructurada.

Palabras clave: procrastinación académica, plataformas digitales, miedo a perderse algo (FOMO), trabajo social, estudiantes universitarios.

Abstract

This research analyzes the relationship between academic procrastination and the level of digital platform use among third-semester students in the day and evening sessions of the Social Work program at the ComfacaUCA University Corporation (UnicomfacaUCA), located in Popayán, Cauca, during the second semester of 2025. Thirty-six students participated in the quantitative phase and sixteen in the qualitative phase, selected through purposive sampling. The study suggests that FOMO (fear of missing out), as well as dependence on and excessive use of these digital environments, contribute to academic procrastination. Research in various contexts has demonstrated a relationship between the use of digital platforms and academic procrastination, justifying the relevance of this study for understanding the phenomenon from the perspective of social work, a discipline that must adapt to the challenges of the digital age within the local university environment. The specific objectives include describing the moments, meanings, contexts, and purposes associated with procrastination and the use of digital platforms. Secondly, the study sought to identify the level of use of these digital platforms by the participants and, finally, to establish the relationship between the use of digital platforms and procrastination in the academic sphere. The research was conducted using a mixed-methods approach with a sequential exploratory design, combining qualitative and quantitative methods to achieve a comprehensive understanding of the phenomenon. The qualitative component was analyzed through semi-structured individual interviews, and the quantitative component through a structured survey.

Keywords: academic procrastination, digital platforms, fear of missing out (FOMO), social work, university students.

Introducción

Las plataformas digitales, particularmente aquellas orientadas a la interacción social (redes sociales), se han consolidado como un componente esencial en la vida cotidiana de los estudiantes universitarios contemporáneos. Estas herramientas influyen de manera significativa en los procesos de comunicación, socialización y acceso a la información. En el ámbito de la educación superior, aplicaciones como TikTok, YouTube y WhatsApp, así como plataformas de aprendizaje virtual, han mejorado el acceso a la información y la interacción social y académica. No obstante, su uso excesivo y desregulado ha generado nuevos desafíos relacionados con las relaciones interpersonales, la concentración, la gestión del tiempo y el cumplimiento de las obligaciones académicas.

En esta investigación, el término plataformas digitales se utiliza para referirse específicamente a plataformas digitales de interacción social, comúnmente denominadas redes sociales.

En los últimos años se ha evidenciado que el uso intensivo de estas no siempre está orientado a fines educativos, sino que con frecuencia se dirige al entretenimiento y a la interacción social, en la que los estudiantes crean vínculos entre ellos (López y Sánchez, 2019). Esta situación puede propiciar hábitos prolongados en línea y a dificultades para priorizar las actividades académicas, especialmente en estudiantes que deben dividir su tiempo entre el trabajo, los estudios y otras obligaciones personales. En este contexto, la procrastinación académica entendida como la postergación voluntaria de actividades académicas pese a conocer sus posibles consecuencias negativas, emerge como una problemática recurrente dentro del entorno universitario. Ya que el uso constante de plataformas digitales con fines de

entretenimiento e interacción social puede favorecer distracciones prolongadas y dificultades para priorizar actividades académicas, especialmente en estudiantes que deben de cumplir múltiples responsabilidades laborales, académicas y personales.

El programa de trabajo social no está exento de estas dinámicas. Los estudiantes enfrentan exigencias formativas que requieren organización del tiempo, habilidades de autocontrol digital y organización. Sin embargo, la presencia continua de plataformas digitales en su vida diaria puede transformarse en un elemento distractor que contribuye a posponer actividades académicas, afectando el desempeño académico. Asimismo, variables como la jornada académica (diurna y nocturna) y la condición laboral puede incidir en la forma en que los estudiantes distribuyen su tiempo y gestionan sus obligaciones universitarias.

Desde la perspectiva del trabajo social, analizar esta problemática resulta relevante, ya que la disciplina se orienta a comprender las interacciones entre los individuos y los contextos sociales en los que se desarrollan. En consecuencia, el uso de plataformas digitales y la procrastinación académica no deben interpretarse únicamente como comportamientos individuales, sino también como fenómenos socialmente contruidos, influenciados por condiciones tecnológicas, culturales y estructurales propias de la era digital.

En este marco, la presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre el uso de plataformas digitales de interacción social y la postergación de actividades académicas en estudiantes de tercer semestre de las jornadas diurna y nocturna del programa de trabajo social de Unicomfauca en Popayán, Cauca, durante el segundo periodo de 2025. Para ello, se empleó un enfoque mixto con diseño exploratorio secuencial, que permitió integrar la comprensión cualitativa de las experiencias de 16 estudiantes con la medición cuantitativa del nivel de uso de las plataformas digitales en 36 estudiantes del programa de trabajo social tercer semestre.

En síntesis, la investigación analiza la relación entre el uso de plataformas digitales y la procrastinación académica, con el propósito de establecer si existe una relación significativa entre el uso de las plataformas digitales de interacción social y el aplazamiento de las obligaciones académicas.

1. Planteamiento del Problema

En la actualidad, la era digital ha transformado significativamente la manera en que las personas se comunican, interactúan y acceden a la información. Las redes de conectividad entendidas como plataformas digitales inciden de manera crucial en la cotidianidad de los individuos. Las redes sociales permiten la conexión, la comunicación y el intercambio de contenidos en tiempo real entre individuos (Cyberclick, 2026).

Si bien estas herramientas tecnológicas han ampliado y modificado la manera en que nos comunicamos, interactuamos socialmente y accedemos a la información; no obstante, el uso desmedido de las plataformas ha generado inquietudes en el ámbito educativo, particularmente en lo que respecta al rendimiento y a la procrastinación académica entre los estudiantes universitarios. De esta manera, este fenómeno se presenta como un problema significativo dentro de la educación superior, afectando potencialmente el desempeño, y la concentración en el ámbito académico.

Dentro del escenario de Unicomfauca de Popayán-Cauca, es decisivo analizar cómo estas transformaciones globales de la era digital se manifiestan en la población estudiantil local. La institución, como espacio de educación superior orientada y enfocada en la formación integral de los estudiantes, enfrenta el desafío de comprender y abordar los posibles efectos negativos derivados del uso descontrolado y excesivo de las plataformas digitales, las cuales pueden incidir directamente en el desempeño académico de los universitarios.

Múltiples factores influyen en la complejidad de esta problemática. En primer lugar, las plataformas digitales están diseñadas para captar y retener la atención de los usuarios, lo que puede favorecer dinámicas de uso prolongando (Giménez, 2023), llevando a un uso excesivo en

las plataformas digitales y por lo tanto interfiriendo en las responsabilidades académicas. Asimismo, destaca el concepto de FOMO (*fear of missing out*), entendido como el miedo a perderse algo. El término fue introducido por Dan Herman (2000), especialista en marketing y psicología. El concepto de FOMO cada día toma más relevancia en la juventud de cómo las personas deben estar conectadas a las plataformas digitales constantemente, además, ha sido identificado como un factor significativo que fomenta el uso excesivo de las plataformas digitales entre los jóvenes. Maccoy (2016, como se citó en Tanhan, 2022) afirma que, el FOMO es demasiado común entre los estudiantes jóvenes y que este puede definirse como la sensación de tensión emocional y mental provocada por imposibilidad de estar al día en las redes de conectividad. Por otro lado, Tanhan (2022) argumenta que quienes dedican y pasan demasiado tiempo en plataformas digitales tiende a descuidar su entorno real.

De la iglesia et al. (2020) demostraron que los universitarios presentan un uso excesivo de internet diariamente. El 99,5% de los participantes reportó utilizarlo entre las 16:00 y las 24:00 horas. Asimismo, más de la mitad indicó dedicar más de tres horas diarias a esta actividad (53%), seguido de quienes invierten entre dos a tres horas (27,3) y entre una a dos horas (16,7%) (p. 28). El origen de esta problemática se relaciona con el surgimiento y rápida adaptación de las plataformas digitales en la última década. Redes de conectividad como Facebook, Instagram y TikTok han transformado la forma en que los universitarios se interrelacionan, acceden información y administran su tiempo. En este sentido, Pineda (2020, como se citó en Vélez, 2025) propone que los estudiantes están expuestos diariamente a las plataformas digitales, especialmente a través de Facebook e Instagram.

La investigación se centra específicamente en estudiantes de tercer semestre del programa de trabajo social de Unicomfauca. El estudio se limitó al segundo periodo académico

de 2025 para establecer como resultado el establecimiento de la relación de las plataformas digitales entre la procrastinación académica. Además, se consideraron las características socioculturales y académicas de la universidad y su entorno, junto con variables significativas como la jornada universitaria (diurna y nocturna) y la situación laboral de los estudiantes. Esto se debe a que los patrones de uso de las plataformas digitales y los niveles de procrastinación pueden variar según el tiempo y factores contextuales como la carga académica, laboral, los periodos de evaluación, las múltiples responsabilidades y las dinámicas sociales cambiantes. En este sentido, se ha demostrado que en los últimos años ha habido un incremento significativo en los niveles de procrastinación entre los estudiantes universitarios, quienes, incluso durante el desarrollo de sus clases están enganchados en plataformas digitales, postergando sus actividades académicas, convirtiendo esta conducta en un problema relevante. Según Núñez y Cisneros (2019), el uso excesivo a las plataformas digitales está estrechamente vinculado a la procrastinación; a medida que aumenta el uso de estas plataformas, también lo hacen los niveles de procrastinación académica, y viceversa. Esto no solo afecta el rendimiento académico individual, sino que también plantea mayores desafíos para la institución en cuanto a políticas de uso de la tecnología, estrategias pedagógicas y apoyo estudiantil. Álvarez (2010, como se citó en Laureano y Ampudia, 2019) define la procrastinación como un fenómeno que puede ser de manera voluntaria o involuntaria la cual va apareciendo en la adolescencia repercutiendo en la adultez y afectando así su vida académica y laboral. Este fenómeno perjudica a los estudiantes; ya que prefieren postergar sus actividades académicas por actividades de su interés como las plataformas digitales (Laureano y Ampudia, 2019). Por consiguiente, comprender la naturaleza y el alcance de esta relación es esencial para determinar que el uso excesivo de plataformas digitales puede tener un impacto significativo en aspectos de nuestra vida cotidiana. Dicho lo

anterior se genera la siguiente pregunta:

1.1.Pregunta

¿Cuál es la relación entre las plataformas digitales y la procrastinación académica de los estudiantes universitarios de tercer semestre en las jornadas diurna y nocturna del programa de Trabajo Social de la Corporación Universitaria ComfacaUCA UnicomfacaUCA durante el segundo periodo del año 2025?

2. Justificación

La presente investigación aborda una problemática creciente dentro del ámbito universitario, el uso intensivo de plataformas digitales y su posible relación con la procrastinación académica. En la actualidad, las redes sociales se han convertido en un componente estructural de la vida diaria de los estudiantes, incidiendo en sus hábitos de estudio, en la administración del tiempo y la postergación de actividades académicas

De acuerdo con Mejía y Bautista (2024), el 98% de los estudiantes contemporáneos utiliza al menos una red social y dedican un promedio entre cuatro y cinco horas diarias a estas plataformas digitales. Esta alta prevalencia de uso plantea interrogantes sobre el impacto que estas plataformas digitales pueden tener en las dinámicas académicas y sociales, así como la aparición de comportamientos asociados a la procrastinación académica.

Desde el punto de vista teórico, la investigación adquiere relevancia debido al limitado número de investigaciones que analizan de manera específica la relación entre plataformas digitales y procrastinación académica desde la perspectiva del trabajo social. Aunque existen estudios en el campo de la psicología y sociología, aún es necesario profundizar en este fenómeno desde un enfoque que considere las interacciones sociales, los contextos culturales y las dinámicas estructurales que inciden en el comportamiento estudiantil.

En el ámbito disciplinar, el trabajo social, especialmente a partir de su proceso de reconceptualización, ha ampliado sus bases teóricas y metodológicas para responder a las transformaciones sociales contemporáneas. En este sentido, la era digital representa un nuevo escenario de intervención desde la disciplina del trabajo social, exige comprender como las plataformas digitales influyen en los procesos formativos, en las relaciones interpersonales y en

las prácticas cotidianas en los estudiantes universitarios. Analizar esta problemática permite fortalecer el marco teórico del trabajo social frente a los desafíos derivados de la hiperconectividad y la cultura digital.

Desde una perspectiva contextual, la investigación cobra especial importancia en la ciudad de Popayán, caracterizada por una significativa población estudiantil universitaria que constituye un eje fundamental para el desarrollo social, cultural y académico de la región. El incremento sostenido de la conectividad y el uso constante de plataformas digitales podrían estar incidiendo en los hábitos académicos de los estudiantes, generando dinámicas de postergación que afectan su desempeño y su experiencia educativa.

En términos prácticos, este estudio resulta pertinente porque permitirá analizar cómo plataformas digitales como Facebook, Instagram, WhatsApp y TikTok pueden relacionarse con la procrastinación académica de tercer semestre del programa de trabajo social de Unicomfauca. Los resultados podrán servir como referencia para el diseño de otras investigaciones y estrategias de acompañamiento e intervención desde el trabajo social, orientadas a promover el uso responsable de las plataformas digitales, fortalecer habilidades de autocontrol digital y contribuir a la disminución de la postergación académica.

Finalmente, comprender esta relación en un contexto local no solo enriquecerá el conocimiento académico sobre el fenómeno, sino que permite formular propuesta de intervención ajustadas a las particularidades socioculturales de la población estudiada, aportando al fortalecimiento institucional.

3. Objetivos

3.1.Objetivo general

Analizar la relación entre el uso de plataformas digitales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de tercer semestre del programa de Trabajo Social en la Corporación Universitaria Comfacauca, pertenecientes a las jornadas diurna y nocturna, durante el segundo periodo del año 2025.

3.2.Objetivos específicos

Describir los momentos, significados, contextos y finalidades del uso de las plataformas digitales y la procrastinación académica, por parte de los estudiantes de tercer semestre del programa de Trabajo Social durante su jornada universitaria.

Identificar el nivel de uso de las plataformas digitales en los estudiantes universitarios de tercer semestre del programa de Trabajo Social.

Establecer la relación entre el uso de las plataformas digitales y la procrastinación académica en el desarrollo de las actividades universitaria.

4. Marco Referencial

4.1.Marco Contextual

El presente trabajo se ubica demográficamente en la ciudad de Popayán, departamento del Cauca, Colombia. Esta ciudad se caracteriza por su riqueza cultural, histórica y tradicional, lo que la convierte en un entorno pertinente para estudios socioculturales y académicos, ya que se destaca como una ciudad universitaria que cuenta con diversas instituciones de educación superior e instituciones que ofrecen y brindan formación técnica y tecnológica.

Por esta razón, Popayán alberga una amplia población estudiantil provenientes del departamento del Cauca y de otras ciudades del país, entre ellas Pasto, Cali, Neiva, lo que favorece una dinámica diversa y plural.

El área de interés de este estudio se encuentra ubicada en la comuna 4, de Popayán, Cauca, específicamente en la Calle 4 # 8-30, donde se localiza el Centro Histórico, uno de los sectores de mayor impacto económico y social de la ciudad. Allí se encuentra Unicomfauca, institución de educación superior de utilidad común, de derecho privado, sin ánimo de lucro y organizada como corporación (Unicomfauca, 2022)

Unicomfauca se constituye como una institución universitaria legalmente facultada para ofrecer programas académicos en distintas áreas del conocimiento en la ciudad de Popayán y en Santander de Quilichao. Organiza sus actividades académicas en tres facultades: Ingeniería; Ciencias Empresariales; y Humanidades, Artes, Ciencias Sociales y de la Educación. La universidad se configura como un escenario social, cultural, ético y cognitivo en el que se confrontan ideas, proyectos y procesos formativos.

En este contexto, los sujetos participantes del estudio corresponden a los estudiantes de tercer semestre de las jornadas diurna y nocturna del programa de trabajo social, en primera

instancia se realizó una entrevista semiestructurada a 16 estudiantes de manera intencional, 8 de la jornada diurna y 8 de la nocturna y por último se realizó una encuesta a los 36 estudiantes pertenecientes al programa de trabajo social tercer semestre.

4.2. Antecedentes

Después de rastrear diversas investigaciones y antecedentes que contribuirán a una mayor claridad y amplitud sobre las plataformas digitales y la procrastinación académica, se dividirá en 4 categorías, Internacional, Nacional, Regional y Local, dichas investigaciones fueron rastreadas en: uautonoma, undimundus, google académico y Scielo con palabras claves de búsqueda como: *plataformas digitales, era digital, redes sociales y rendimiento académico, plataformas digitales y universitarios, procrastinación en universitarios y adolescentes, procrastinación académica y rendimiento académico*. En un rango de tiempo de 15 días.

En la categoría internacional se encontraron diversas investigaciones a fondo sobre las plataformas digitales y el rendimiento académico, y la procrastinación en estudiantes universitarios las cuales proporcionan valiosas percepciones que contribuyen a la procrastinación académica ofreciendo información clave para la investigación.

4.2.1. Internacional

Una de las investigaciones rastreadas es la de Lagla et al., (2017). Cuya investigación titulada “La influencia de las redes sociales en los universitarios” el propósito principal de este artículo fue establecer el nivel de influencia de las plataformas digitales de la universidad técnica de Cotopaxi, evaluando y analizando el tiempo que estas absorben el tiempo de los estudiantes en su entorno académico determinando si su uso es beneficioso o dañino para este, y concientizar a los estudiantes sobre los pros y contras de las plataformas digitales, así como acerca de diferentes peligros y riesgos como el compartir datos privados con desconocidos. Esta

investigación aporta de manera significativa ya que, sustenta la necesidad de hacer una intervención que promuevan habilidades para obtener un equilibrio en la vida personal, social y académica.

En complemento a lo anterior el trabajo de Raya y Sontalay (2009) aporta en la comprensión que desempeña la evolución de las carreras profesionales a partir del impacto tecnológico en la sociedad, resaltando son suma importancia la adaptación de nuevas metodologías de intervención en el trabajo social.

Por otra parte, los autores Raya y Sontalaya (2009) en su investigación “La Sociedad de la información y sus aportaciones para el trabajo social” su propósito fue investigar y explorar las potencialidades que brinda el internet, y en particular web 2.0, para mejorar los procedimientos de intervención. El artículo se divide en tres secciones, la primera describe los fundamentos conceptuales sobre la investigación; la segunda de manera breve los materiales y métodos empleados. Por último, se expone a través de un DAFO como una discusión sobre la situación del trabajo social respecto a las TICS (Tecnologías de la Información y el Conocimiento). Como aporte este trabajo nos brinda una perspectiva de que el trabajo social debe evolucionar, teniendo en cuenta que las investigaciones sobre la era digital y esta profesión son limitadas.

Numerosos estudios han revelado los desafíos que enfrentan los estudiantes universitarios en Colombia y las estrategias para superarlos. Angarita y Sánchez (2012) investigaron la conexión entre la procrastinación y el rendimiento académico. En su estudio, descubrieron relaciones relevantes entre la procrastinación, la apatía y el miedo al fracaso, destacando la importancia crucial de abordar estos problemas para optimizar el rendimiento estudiantil. En el 2015, Cardona realizó un estudio sobre la conexión entre el estrés y la procrastinación académica

en estudiantes de la Universidad de Antioquia.

4.2.2. Nacional

En relación con el análisis de Angarita y Sánchez (2012), el estudio se centró en establecer conexiones entre los niveles y tipos de procrastinación y la eficacia académica de 93 estudiantes de psicología de una universidad privada de Bogotá, Colombia. El estudio se diseñó como un estudio descriptivo correlacional. Se utilizaron las versiones en español de la Escala de Procrastinación Estudiantil (PASS, 1984) y la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman (1991). Como indicadores del rendimiento se consideraron las calificaciones de materias, el promedio académico, los parciales y la repitencia y cancelación. Se emplearon los índices de correlación de Spearman y Pearson para el análisis estadístico. Los hallazgos muestran que existe una relación significativa entre la procrastinación y el desempeño académico. Los procrastinadores tienden a ser apáticos y suelen tener temor al fracaso y aversión hacia la tarea.

Seguida de esta investigación encontramos a Cardona (2015) quien se centra en la relación entre la procrastinación académica y estrés de los estudiantes, aportando en la investigación como el factor de la procrastinación puede afectar en el bienestar de los estudiantes.

De este modo Cardona (2015) en su trabajo de “Relaciones entre procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios” el cual tuvo como finalidad determinar y examinar las conexiones entre la procrastinación y el estrés académico en los alumnos de la Universidad de Antioquia. Su metodología se fundamentó en el método analítico empírico no experimental, de naturaleza transversal y con un nivel correlacional-descriptivo. Se emplearon la escala de procrastinación académica PASS y el inventario de estrés académico SISCO como herramientas. Se hallaron conexiones significativas entre el comportamiento procrastinador y ciertas reacciones

a nivel fisiológico, conductual y psicológico que están asociadas con el estrés académico.

En la categoría regional resaltan la importancia de abordar el uso excesivo de las plataformas digitales para mitigar y asegurar el éxito educativo y el futuro de los estudiantes. Encontramos a Barahona et al., 2019, quienes examinaron cómo las plataformas digitales influyen en el rendimiento

4.2.3. Regional

Según Barahona et al., 2019, es su trabajo “Adicción a las redes sociales en jóvenes con edades entre los 18 a 25 años pertenecientes a la tecnología en seguridad y salud en el trabajo del centro agropecuario del SENA Regional Cauca” busca identificar los elementos que pueden causar uso desmedido de las plataformas digitales y que podrían utilizarse como instrumentos de evaluación para estudiantes de esta misma edad de la mencionada tecnología. Se utilizó la adaptación que hicieron Matalinares, Raymundo y Baca (2014) del Test de Adicción a internet de Young (1998). Se utilizó una prueba de 20 preguntas que se llevó a cabo en la población bajo estudio.

4.2.4. Local

En el rastreo de literatura a nivel local, se exploraron temas educativos fundamentales en Popayán, se encontró autores como (Criollo y Rennella, 2023) quienes en su trabajo aportaron significativamente en que las plataformas digitales inciden no solo en el ámbito académico, sino que también en la salud mental de los estudiantes. Estos estudios locales, aunque limitados fueron valiosas para las perspectivas sobre las plataformas digitales y el rendimiento académico en contextos específicos de los estudiantes universitarios.

“La influencia de la red social Facebook en la salud mental de jóvenes del municipio de Popayán, durante el segundo semestre del 2022” de (Criollo y Rennella, 2023) tratará de

examinar cómo afecta la red social Facebook en la salud mental de los jóvenes en el municipio de Popayán. La metodología empleada se basa en un enfoque cualitativo que tiene sus raíces en la investigación etnográfica. Se recogen los datos a través de entrevistas semiestructuradas y se analizan utilizando la teoría fundamentada. La investigación sugiere que la manera en que Facebook afecta la salud mental depende del tipo de conexión inicial en esa red social, el contenido y el tiempo dedicado a interactuar en ella.

4.3. Marco Teórico

En este punto encontramos un soporte fundamental de la investigación, el cual permite comprender diferentes enfoques y aportes de diferentes autores de los fenómenos del objeto de estudio. Centrándose particularmente en el análisis de la influencia de las plataformas digitales en el aplazamiento de actividades académicas de Unicomfauca de la ciudad de Popayán, considerando la transformación de la era digital como punto clave para analizar el objeto de estudio.

4.3.1. Conectivismo Basado en las Conexiones y la Ecología de Redes

Desde la década de los 90s, la era digital, modificó y transformó de manera significativa la capacidad de compartir información a empresas y a hogares a nivel mundial. Actualmente las plataformas digitales son esenciales en nuestra vida cotidiana, como en la económica (E-COMMERCE), el acceso a nuevos conocimientos y sin más, en nuestra vida académica ha hecho un auge significativo, es por eso, que en los últimos años se han creado nuevas teorías sobre la era digital y la vida académica.

De esta manera encontramos un nuevo paradigma el cual se denomina conectivismo basado en las conexiones y la ecología de redes, sabemos que en el entorno educativo la forma de enseñar y de adquirir nuevos conocimientos se ha ido modificando constantemente debido a

las diferentes plataformas digitales, las nuevas y famosas inteligencias artificiales (IA) y como principal entretenimiento las plataformas digitales. Este nuevo paradigma del aprendizaje es propio de la era digital, el cual tomó aportes de anteriores teorías tradicionales que, aunque aportaron significativamente en el ámbito académico y del aprendizaje, no tuvieron en cuenta la transformación de nuevas tecnologías y la interactividad. Las teorías tradicionales fueron: conductismo, cognitivismo y constructivismo. Según Siemens y Downes (como se citó en Uribe, 2017), el aprendizaje es un proceso continuo, caótico, colaborativo y complejo, donde lo más relevante está en la capacidad de conectar información y personas para generar nuevos conocimientos. Dicho esto, las plataformas digitales ofrecen un entorno que potencia el conocimiento colectivo, la inteligencia distribuida y los entornos de aprendizaje individuales. El concepto de “ecología de redes” explica cómo el entorno digital se une la interactividad, hipertextualidad (creación de una red no lineal, acceder a la información mediante enlaces no lineales) y la conectividad. En este entorno de la “ecología de redes” los usuarios no son solo receptores de información, sino también creadores de contenido, lo que modifica los roles de docente y alumno los primeros actúan como facilitadores de espacios de aprendizaje y los segundos como participantes activos en su propio desarrollo. En este sentido el paradigma da una perspectiva donde sustenta que las plataformas digitales al ofrecer infinitos caminos de exploración como la hipertextualidad y la conectividad al mantener al estudiante constantemente relacionado con otros y la necesidad de estar conectados (FOMO) afecta de manera significativa en la atención de los estudiantes en clase y su rendimiento académico.

En la revisión teórica encontramos que existen dos tipos de procrastinación: la general y la académica. La primera se refiere al hecho de retrasar actividades de poco interés, este tipo de procrastinador sabe lo que debe de hacer, pero no lo hace y se demora cumpliendo con sus

obligaciones. Ferrari et al. (1995 como se citó en Laureano y Ampudia, 2019) propone 7 dimensiones vinculadas a la procrastinación:

Perfeccionista: persona que retrasa sus deberes debido a la percepción de no cumplir con sus propios estándares de exigencia personal.

El soñador: divaga en fantasías o pensamientos que le generan ansiedad.

Preocupado: se deja consumir tanto por el estrés que a la final le impide involucrarse con sus deberes.

Generador de crisis: evita sus deberes, pero disfruta de la interacción social.

Desafiante: tiende a hacer impulsivo y culpar a otros de sus retrasos de deberes.

Ocupado: persona que atiende más de una tarea a la vez y no termina con ninguna.

Relajado: son personas que evitan situaciones y compromisos que le generan estrés.

Los autores Laureano y Ampudia (2019) refieren que los estudiantes procrastinadores prefieren postergar sus actividades para abarcar actividades sociales y como consecuencia de esto, genera ansiedad, estrés y preocupación en los estudiantes, en los últimos 4 años se ha visto un incremento de trabajos académicos hechos por la inteligencia artificial (IA) lo que puede entenderse como una consecuencia de la procrastinación. Algunos estudiantes recurren a herramientas de inteligencia artificial como una alternativa rápida para cumplir obligaciones académicas. (Chao y Rivera 2024). De esta manera hablaremos de la siguiente modelo:

4.3.2. *Modelo psicodinámico*

El enfoque psicodinámico y el psicoanalítico son los más antiguos para explicar este fenómeno, en Ferrari et al. (1995 como se citó en Laureano y Ampudia, 2019) el fenómeno de la procrastinación se origina desde la niñez; dado que, en esta etapa se juega un papel muy importante entre el desarrollo de la personalidad y el impacto de los procesos cognitivos

inconscientes y las disposiciones internas en el comportamiento. Además, los teóricos de la teoría psicoanalítica afirman que las expectativas de los padres tienen influencia en la formación de los rasgos de la personalidad de cada individuo y en el desarrollo de la procrastinación (Laureano y Ampudia, 2019).

4.4. Marco conceptual

En este punto se establecen los fundamentos teóricos, definiciones y conceptos centrales que sustentan esta investigación, dando una interpretación estructurada de las categorías vinculadas al fenómeno de estudio. Centrándose especialmente en el uso de las plataformas digitales y su relación con la procrastinación en los estudiantes universitarios de la universidad Unicomfauca de Popayán, considerando las dinámicas académicas, sociales y la transformación de la era digital.

En este contexto, se aborda la procrastinación académica, era digital y plataformas digitales.

4.4.1. Procrastinación académica

La palabra (procrastinación) viene del latín *pro*, que significa “delante de, favor de,” y *crastinus*, que significa “del día de mañana” Guelarry y Keegan (2024) definen la procrastinación como la tendencia de retrasar tareas que deben cumplirse, y que usualmente da lugar a un estado de insatisfacción o malestar subjetivo, además aseguran que la procrastinación interfiere negativamente en los logros académicos, Moon y Illingworth (2005, como se citó en Guelarry y Keegan, 2024) afirman que la procrastinación se relaciona con el bajo rendimiento académico y las dificultades de la organización personal.

Para el Dr. Steel (2017) en su libro Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy, procrastinación. La procrastinación no es simplemente postergar una actividad, sino hacerlo

de manera irracional y voluntaria, aun sabiendo que esa postergación nos traerá consecuencias negativas. Es diferente a posponer con prudencia y priorizar de manera inteligente; “se trata de dilatar lo importante a favor de actividades menos relevantes o inmediatas, aun cuando somos conscientes de que nos perjudica” (Steel,2017, p.7)

Además, Steel (2017) sostiene que el uso de internet constituye una de las principales fuentes de distracción académica, ya que facilita hábitos de evasión, lo cual permite el desplazamiento del tiempo destinado al estudio afectando el rendimiento académico de los estudiantes.

4.4.2. Plataformas digitales

Las plataformas digitales fueron creadas para favorecer la comunicación e interacción entre las personas. Los usuarios de las plataformas digitales tienen la posibilidad de compartir contenido en tiempo real, como fotos, mensajes, videos, enlaces y opiniones. También pueden participar en actividades y debates virtuales independientemente de su localización geográfica. (Facultad de Comunicación, s.f.)

Las plataformas digitales han modificado de manera radical la forma en que los jóvenes interactúan, relacionan, estudian y gestionan su tiempo. Plataformas como Facebook, Instagram, TikTok y WhatsApp dan a los estudiantes una oportunidad para interactuar con amigos, compartir contenido y estar al tanto de las últimas tendencias (FOMO) el miedo a perderse algo. Sin embargo, también han creado un entorno donde la distracción por estar activo constantemente en las plataformas digitales ha generado preocupaciones sobre su impacto en la productividad, especialmente en el ámbito académico.

Según Gökçearslan et al. (2016) las plataformas digitales generan gratificaciones instantáneas, como la obtención de “likes” y comentarios positivos, lo que puede aumentar los

comportamientos de procrastinación al desviar la atención de las tareas académicas.

4.4.3. Era digital

Según Castells (2001) acuñaba el término era digital como la sociedad de la red, iniciadas en los 40s, el cual tuvo un desarrollo en la microelectrónica, ya en los 80s surgió la aparición de los PCS, para él no solo eran las nuevas tecnologías y su digitación del uso de los nuevos dispositivos o del internet, sino una transformación estructural de la sociedad.

En la era digital según Gómez (2012), el acceso a la información es relativamente fácil, inmediato, ubicuo y económico, esta nueva era digital se caracteriza por la primicia del valor de la información sobre el valor de las materias primas, el trabajo y el esfuerzo físico. Además, el acceso de esta información fragmentada ha producido en las personas saturación, desconcierto y asimismo hemos llegado a la desinformación. Podemos decir que el mundo de las pantallas es totalmente diferente al mundo de la página escrita, ya que nace una manera diferente de lo que consideramos conocimiento válido. Carr (2010, como se citó en Gómez, 2012) vivimos sumergidos en un entorno de la internet, de tecnologías que favorecen y producen la interrupción en contraposición de la tecnología del libro impreso que favorece la concentración.

4.5. Marco legal

4.5.1. Ley 30 de 1992

Dentro del contexto de la educación superior en Colombia, La Ley 30 de 1992 se transforma en un marco regulatorio crucial, ya que establece la independencia de las Instituciones de Educación Superior (IES), definiendo así, la naturaleza de los programas académicos y establece los mecanismos de fomento de inspección y vigilancia. Esta legislación brinda a cada entidad de educación superior la posibilidad de crear estrategias de formación e investigación adaptadas a las demandas de los estudiantes, lo que es particularmente significativo

en estudios que tratan fenómenos como la procrastinación académica y el efecto de las plataformas digitales en el desempeño académico (Congreso de la República de Colombia, 1992).

5. Diseño Metodológico

La metodología es un camino o enfoque que describe detalladamente la combinación de procedimientos, técnicas y métodos empleados para realizar investigaciones, estudios, análisis o cualquier trabajo sistémico. Es un conjunto de reglas y principios que rigen el trabajo o la investigación en un campo específico.

Proporciona un marco coherente y estructurado para abordar las preguntas de investigación, recopilar datos, examinar la información y extraer conclusiones. Esto incluye la selección de métodos de recopilación de datos, estrategias analíticas, diseño experimental, muestreo y cualquier otro elemento relacionado con el procedimiento de investigación.

5.1. Enfoque

Esta investigación emplea un enfoque mixto, que combina elementos cualitativos y cuantitativos, lo que permite una comprensión integral y extensa del fenómeno de la procrastinación académica vinculado al uso de plataformas digitales entre estudiantes universitarios. Hernández y Mendoza (2018) argumenta que este enfoque no reemplaza los paradigmas cualitativos y cuantitativos, sino que coexiste con ellos, incorporando sus fortalezas

y mitigando sus debilidades. Además, los métodos mixtos permiten fortalecer perspectivas complementarias y una comprensión más holística del problema, yendo más allá de las explicaciones que podrían surgir de un solo paradigma.

Se describe los contextos, momentos y propósitos del uso de plataformas digitales por parte de estudiantes de tercer semestre de trabajo social desde una perspectiva cualitativa, con base en sus experiencias, significados e impresiones adquiridos durante su estancia en la universidad. Este componente nos permite comprender cómo los estudiantes perciben y experimentan su conexión con las plataformas digitales en el entorno académico.

El componente cuantitativo, a su vez, busca identificar el nivel de uso de plataformas digitales entre los estudiantes de tercer semestre de trabajo social y, posteriormente, establecer si existe una relación significativa entre el uso de las plataformas digitales y la procrastinación académica. Desde la perspectiva del trabajo social, un enfoque mixto es relevante porque permite analizar las tendencias generales del fenómeno, así como las experiencias subjetivas de los estudiantes en sus contextos educativos y sociales. Esto proporciona una visión integral que combina elementos individuales, académicos y sociales.

5.2. Método

Por otra parte, el estudio se basa en un método exploratorio secuencial (DEXPLOS), este método consiste en recolectar y analizar al principio datos cualitativos y luego pasar a una etapa cuantitativa, la cual se desarrolla con los descubrimientos que surgen del primer paso (Hernández y Mendoza, 2018). En este diseño, la etapa cualitativa es fundamental porque facilita el reconocimiento de variables, dimensiones y categorías asociadas a la procrastinación académica y al empleo de plataformas digitales desde el punto de vista del estudiante.

En este sentido, la investigación se desarrolló en dos fases consecutivas. Primeramente,

se realizó entrevistas semiestructuradas a 16 estudiantes mediante muestreo intencional, seleccionado de la muestra total de los 36 estudiantes pertenecientes al tercer semestre de trabajo social. El análisis temático de las narrativas permitió identificar categorías relacionadas con las plataformas digitales, dinámicas de distracción y postergación de actividades académicas.

A partir de los hallazgos obtenidos en esta fase, se realizó la encuesta aplicada a los 36 estudiantes en la fase cuantitativa. Con el fin de identificar el nivel de uso de las plataformas digitales, teniendo como resultados, frecuencia de uso, patrones de conexión y manifestaciones relacionadas a la procrastinación académica.

La integración de estas dos fases permitió ampliar, contrastar y consolidar los resultados, fortaleciendo la validez.

5.3. Técnicas de recolección

Las técnicas que se utilizaron para la recolección de datos fueron: en primera instancia, se realizó una entrevista semiestructurada a 16 estudiantes de tercer semestre de trabajo social seleccionados, tanto de la jornada diurna como la nocturna, para determinar mejor sus experiencias, significados y percepciones sobre el uso de plataformas digitales y la procrastinación. Por otro lado, para determinar el nivel de uso de las plataformas digitales y su vinculación con la procrastinación académica, se lleva a cabo una encuesta estructurada dirigida a los 36 estudiantes de tercer semestre del programa de trabajo social, tanto de la jornada diurna como nocturna.

De esta manera, la combinación del análisis cualitativo con datos cuantitativos proporcionó información más completa, lo que a su vez reforzó la profundidad y la validez de los resultados obtenidos.

6. Propósitos y Significados del Uso de Plataformas Digitales y la Procrastinación Académica en la Vida Universitaria

Nuestra forma de vida ha cambiado significativamente debido a la era digital, y la universidad no ha sido la excepción. En este contexto, la incorporación de plataformas digitales ha transformado no solo los métodos y técnicas de enseñanza, sino también la forma en que interactuamos en el entorno universitario. Esto ha tenido un impacto significativo en la experiencia de aprendizaje tanto de los estudiantes como la de los docentes. Delgado (2021, citado en Tirocchi, 2022) argumenta que los espacios de comunicación mediados por las tecnologías se han convertido en el principal medio de interacción, acceso a la información y difusión de contenidos.

Estos contextos no solamente constituyen los entornos sociales contemporáneos en los que las personas interactúan, sino que también han originado una cultura mediática completa, fundamentada en “las conexiones en línea”.

De esta manera, es esencial entender qué son las plataformas digitales y cuál es su rol en la actual vida académica. Las plataformas digitales son espacios tecnológicos que operan como

intermediadores entre los usuarios y los contenidos accesibles de la internet. Para Pasquale (2015, citado en Tuñón y Zamora,2021) estos intermediarios digitales tienen millones de usuarios a nivel global que no solamente las emplean para acceder a contenidos, sino que también dedican mucho tiempo de su actividad en línea dentro de las plataformas digitales. Cada plataforma que se emplea tiene un patrón concebido para engancharnos, porque, de acuerdo con Alaimo y Kallinikos (2017, como se citó en Tuñón y Zamora,2021) las plataformas mismas han dependido de la participación de los usuarios para obtener información muy valiosa sobre sus preferencias, comportamiento, etc. Se le conoce como "social data" o datos de comportamiento. Estos datos son las huellas digitales que los usuarios dejan tras de sí con acciones en línea una especie de rastreo digital. Las plataformas crean sus propias estructuras y vías para que podamos participar en ellas, estableciendo un conjunto limitado y claramente delimitado de acciones como "darle me gusta", "enfadarse", "compartir", etc. Esto les facilita la recopilación y análisis de los datos que más les interesan sobre nuestros gustos, aversiones y hábitos.

En esta dinámica, los universitarios han pasado a ser protagonistas principales, a causa de que cada vez están más sujetos a plataformas digitales para comunicarse, interactuar, acceder a contenido académico, coordinar su tiempo y tomar parte en actividades educativas. El uso constante de esta herramienta ha modificado sus prácticas sociales y educativas. Además, la finalidad de la mayoría de los estudiantes utiliza las plataformas digitales para comunicarse con su familia, amigos y con su entorno laboral, mientras otra parte de los estudiantes la utiliza como ocio a través del entretenimiento para ver contenido de su interés o para jugar online. Las plataformas digitales tienen varios sentidos en la vida universitaria y son importantes para entender cómo los estudiantes se relacionan con su medio académico y social. Para los estudiantes estas plataformas digitales son un canal esencial para comunicarse e interactuar,

porque posibilitan permanecer en contacto con los demás. De esta manera operan para acceder de manera inmediata a información y contenido educativo. Además, funcionan como espacios de diversión y de expresión individual, en donde los estudiantes consumen contenido, se involucran en comunidades virtuales y desarrollan maneras de identidad digital. Para entender estas percepciones a partir de la vivencia directa de los jóvenes, se realizó una entrevista semiestructurada a 16 estudiantes de tercer semestre del programa de trabajo social, 8 de la jornada diurna y 8 de la nocturna. Esto posibilitó que se determinara cómo las plataformas digitales son utilizadas y valoradas en el entorno académico. Además, de describir cual era el significado que le daban a la procrastinación académica.

Por otro lado, el trabajo social se enfrenta a nuevos desafíos ya que, la interacción de las relaciones humanas está en constante cambio y actualmente están sumergidas en las plataformas digitales, estos nuevos entornos han transformado la manera en que las personas se expresan, comunican, construyen vínculos y participan en la vida social. Esto requiere que el trabajo social extienda su perspectiva hacia estas nuevas dinámicas, comprendiendo que lo digital no es solamente un medio tecnológico, sino también un espacio social que establece relaciones, desigualdades, inclusión, exclusión y oportunidades. En estas circunstancias, es necesario que los trabajadores sociales examinen la manera en que las plataformas influyen en los procesos de formación, en la gestión de emociones, en el acceso a recursos para la educación, desarrollo integral en los entornos mediados por la tecnología y en la participación de los estudiantes.

Para Salcedo, 2025, estas acciones, entre otras, evidenciarían al trabajador/a social como un/a especialista en la solución de problemas sociales, el acompañamiento educativo, comunitario, el empoderamiento y la gestión emocional. Lo que se lograría visibilizando a áreas de intervención mediante contenidos que informen a las personas acerca de cómo el trabajo

social puede elevar la calidad de vida en diversos aspectos y entornos desde la educación. Por otro lado, Salcedo hace referencia a que, las nuevas herramientas tecnológicas estructuran nuevas formas de organización, por esta razón hace énfasis en que el trabajo social ya no se configura exclusivamente en espacios tradicionales sino también en los espacios digitales.

6.1. Plataformas Digitales en la Sociedad de la Información

En este apartado se aborda el concepto de multimodalidad y las plataformas más utilizadas de los estudiantes de trabajo social de tercer semestre, con el propósito de dar contexto de las nuevas formas de comunicación que han surgido en el entorno digital relacionados con los medios de comunicación más influyentes.

En este sentido, la manera en que las personas se comunican ha evolucionado de forma constante, transformando no solo la manera de expresar ideas, sino también la forma en que se gestionan las emociones. En la era digital, gran parte de la comunicación se ha transformado a elementos no verbales, utilizando stickers, emoticones, imágenes, videos y fotografías para transmitir estados de ánimo o intenciones. Esta dinámica ha llevado a la transformación de la multimodalidad. La cual hace referencia a las diferentes formas de comunicación, en la construcción de elementos semióticos Prieto et al. 2013, estas nuevas formas de comunicación hacen que las personas ya no se comuniquen de manera verbal con su entorno promoviendo así la nueva comunicación online por medio de videos como TikTok. Los estudiantes prefieren evitar actividades estresantes o percibidas como desagradables, buscando en cambio la gratificación instantánea que ofrecen las plataformas digitales, las cuales activan mecanismos de recompensa asociados a la liberación de dopamina.

Ibáñez, et al., 2025, concluye lo siguiente la procrastinación no es simplemente la falta de organización, sino que implica el aplazamiento de tareas que provocan incomodidad a nivel

emocional, incluso conociendo sus efectos. Las personas tienden a utilizar plataformas digitales, lo que crea un círculo de escape y culpa. (p.5)

Para comprender el comportamiento de los estudiantes de trabajo social del tercer semestre, es importante este punto de vista. Los estudiantes suelen afrontar cargas no solo académicas si no personales y sociales que requieren un alto nivel crítico y compromiso emocional. El ciclo de evasión y culpabilización descrito por Ibáñez, et al., 2025, se observa cuando las personas optan por usar plataformas de comunicación instantánea como Instagram, TikTok o WhatsApp en lugar de participar en actividades que consideran más desafiantes o cognitivamente estresantes. Esta evasión se ve facilitada por estas plataformas digitales, que se caracterizan por su marcada multimodalidad. Por ejemplo, el empleo de stickers, emoticones, audios y visualizaciones rápidas en las plataformas estimulan de manera continua los circuitos dopaminérgicos del sistema de recompensa. Siguiendo la observación de Maccoy (2016, como se citó en Tanhan, 2022), sobre el FOMO las aplicaciones están estructuradas con el propósito de incrementar al máximo el tiempo que el usuario permanece en ellas, lo cual contradice directamente la disciplina necesaria para un estudio académico exhaustivo.

Por lo tanto, en este contexto, la procrastinación no sólo representa una falla organizacional personal, sino también un indicador de cómo las dinámicas digitales afectan la gestión emocional y la priorización del trabajo académico.

6.1.1. Plataformas digitales más utilizadas por los estudiantes

Se detectó, mediante la entrevista semiestructurada realizada a los 16 estudiantes de tercer semestre de trabajo social de las jornadas diurna y nocturna, que el uso de plataformas digitales es un elemento presente en la rutina académica y personal de los entrevistados. Las plataformas que se mencionan más a menudo tienen sobre todo funciones de comunicación,

diversión, entretenimiento y, en menor grado, de apoyo académico. Sin embargo, los estudiantes admiten que el uso extendido y descontrolado de estas herramientas digitales está relacionado con la distracción y el aplazamiento de actividades académicas, lo cual tiene un impacto directo en la procrastinación en términos académicos. Las plataformas que más se usan incluyen TikTok, Facebook, Instagram y WhatsApp. La intensidad y el propósito de su uso varían según la situación laboral y la organización del tiempo de cada estudiante.

De esta manera, las plataformas digitales más utilizadas por los estudiantes de tercer semestre de trabajo social se muestran en la Tabla 1. Se identificaron mediante el análisis de las entrevistas semiestructuradas que se llevaron a cabo durante la fase cualitativa del estudio. Los datos registrados permiten identificar la frecuencia con que se utilizan, los principales propósitos de uso y su vínculo con la postergación académica. Esto demuestra cómo ciertas plataformas están vinculadas a niveles más altos de distracción y aplazamiento de las tareas académicas.

Tabla 1

Plataformas digitales más utilizadas por los estudiantes de tercer semestre de trabajo social

Plataforma digital	Frecuencia de uso	Uso principal	Relación con la procrastinación académica
TikTok	Alta	Entretenimiento y consumo de videos cortos	Alta; favorece la distracción y el aplazamiento de actividades académicas
WhatsApp	Alta	Comunicación personal, académica y laboral	Media; las notificaciones interrumpen la concentración

Facebook	Media	Comunicación, noticias y entretenimiento	Media; el uso prolongado puede generar pérdida de tiempo
Instagram	Media	Entretenimiento y contenidos visuales	Media; consumo frecuente en tiempos libres
YouTube	Baja	Información, entretenimiento y apoyo académico ocasional	Baja a media; puede distraer si no se utiliza con fines académicos
Google / Buscadores	Baja	Búsqueda de información académica	Baja; uso funcional orientado al estudio

Nota. La información presentada en esta tabla se obtuvo a partir del análisis cualitativo de las entrevistas semiestructuradas realizadas a estudiantes de tercer semestre de trabajo social.

Elaboración propia.

La Tabla 1 evidencia que TikTok y WhatsApp son las plataformas digitales más utilizadas por los estudiantes de tercer semestre de trabajo social, presentando una alta frecuencia de uso en su vida cotidiana. TikTok se asocia principalmente con actividades de entretenimiento, caracterizadas por el consumo continuo de videos cortos, lo cual es percibido por los estudiantes como un factor que favorece la distracción y la procrastinación académica. Por su parte, WhatsApp cumple una función central de comunicación personal, académica y laboral; sin embargo, los participantes reconocen que las notificaciones constantes pueden interrumpir los procesos de concentración durante el desarrollo de actividades académicas.

Estos hallazgos coinciden con lo planteado por Medina y Romero (2025), quienes señalan que algunas plataformas digitales pueden ser utilizadas con fines académicos y contribuir al desempeño estudiantil, como es el caso de WhatsApp, mientras que otras, como TikTok, Facebook e Instagram, se emplean principalmente para el ocio y la recreación, lo que puede incidir negativamente en el entorno educativo cuando su uso no es regulado. Asimismo, en la tabla 1, plataformas como Instagram y Facebook presentan una frecuencia de uso media y se vinculan principalmente con la interacción social y el entretenimiento; aunque los estudiantes no las identifican como distractores permanentes, reconocen que su uso prolongado puede generar pérdida de tiempo y dificultad para retomar las tareas académicas. En contraste, el uso de buscadores digitales y plataformas como YouTube se orienta principalmente a fines informativos o académicos, por lo que su relación con la procrastinación académica es percibida como baja cuando su utilización responde a objetivos específicos de aprendizaje.

6.2.El estudiante contemporáneo entre la conectividad y la dispersión

Para Castro (2016), el estudiante contemporáneo es un sujeto joven que transita la educación superior a partir de trayectorias formativas tradicionales; sin embargo, se desarrolla en un entorno caracterizado por la hiperconectividad digital, la presencia de diversas culturas juveniles y dinámicas sociotecnológicas que inciden en su manera de aprender, relacionarse e identificarse (Muñoz, 2010). Se distingue por una interacción continua con ambientes digitales, una exposición elevada a la información, un afán constante de autonomía y reconocimiento, y una relación conflictiva con la institución universitaria la cual es concebida como lugar para socializar y formarse al mismo tiempo (Mallarino, 2016)

En relación con la caracterización del estudiante contemporáneo, Bauman y Donskis,

2016, señalan que los individuos, incluidos los estudiantes universitarios contemporáneos, tienden a gestionar su tiempo en función de intereses personales y circunstancias particulares, más que a partir de estructuras rígidas y normativas estables. Esta forma de organización del tiempo se inscribe en lo que el autor denomina modernidad líquida, concepto que hace referencia a una condición social caracterizada por la flexibilidad, la inmediatez y la constante transformación de las prácticas y relaciones humanas.

Desde esta perspectiva, los estudiantes contemporáneos se desenvuelven en un entorno donde las exigencias académicas compiten constantemente con los diversos estímulos y demandas inmediatas del mundo digital, lo que afecta la forma en que priorizan sus actividades y organizan su tiempo. La procrastinación académica puede estar directamente relacionada con la tendencia a posponer las actividades y las dificultades para mantener rutinas académicas estables, características de entornos con dinámicas fluidas y estructuras débiles.

Según Bauman (2007), la satisfacción inmediata de los deseos es promovida por la sociedad contemporánea, lo que contrasta con la ética del trabajo propia de la modernidad sólida, donde el valor era postergar las gratificaciones. Esto debilita la habilidad de posponer recompensas con base en metas futuras. La procrastinación académica, en este escenario, se presenta como la inclinación a aplazar tareas que requieren continuidad y concentración, en detrimento de actividades que proporcionan satisfacción inmediata, tal como el empleo de plataformas digitales. Así, la procrastinación no se explica solamente como un rasgo individual, sino también como una manifestación de las dinámicas culturales contemporáneas que afectan cómo se organiza la vida académica, el consumo incesante de estímulos, la fragmentación del tiempo y la inmediatez tienen impacto en esto.

En este escenario, las tecnologías digitales no solo promueven la distracción, sino que

también generan nuevas formas de presión social que contribuyen al bajo rendimiento académico. Según Suarez y Saltos (2024), la comunicación masiva y los avances tecnológicos se han combinado para influir y controlar los patrones de consumo de información mediante diversos algoritmos. En este contexto, ha surgido entre los jóvenes el concepto de miedo a perderse algo (FOMO), entendido como el miedo a no tener experiencias significativas en las plataformas digitales o a sentirse excluido del entorno digital. De igual manera, Herman (2000, como se citó en Tanhan, et al., 2022) indica que el FOMO puede manifestarse como una especie de uso desmedido frente a las pantallas, caracterizada por una necesidad constante de estar conectado y dificultad para desconectarse de los dispositivos digitales. Desde esta perspectiva, el uso excesivo de plataformas digitales puede generar conductas adictivas que afectan la atención, la regulación emocional y la gestión del tiempo.

Según Frutos (2025), los jóvenes y adolescentes son más propensos a experimentar este fenómeno debido a su proceso de formación de identidad y a la importancia que estas plataformas tienen en sus dinámicas de socialización y reconocimiento social.

6.3.Procrastinación académica y uso de las plataformas digitales en los estudiantes de tercer semestre de Trabajo social

Desde un punto de vista cualitativo, este apartado analiza los significados que los estudiantes del tercer semestre del programa de trabajo social atribuyen a la procrastinación académica, además de las vivencias y prácticas vinculadas al uso de plataformas digitales, teniendo en cuenta las distinciones en torno a la jornada académica (nocturna o diurna) y la condición laboral (si trabajan o no). El análisis se basa en los relatos adquiridos mediante entrevistas semiestructuradas, con el objetivo de entender de qué manera estas variables conforman maneras distintas de vivir y describir la procrastinación en el ámbito universitario

6.3.1. Significados atribuidos a la procrastinación académica.

Los relatos de los estudiantes entrevistados evidenciaron que la procrastinación académica fue comprendida, principalmente, como la acción de postergar actividades académicas a pesar de ser conscientes de su importancia. En este sentido, los participantes no definieron la procrastinación desde un lenguaje técnico, sino a partir de experiencias cotidianas relacionadas con la gestión del tiempo, la concentración y el uso del celular. De manera reiterada, la procrastinación fue asociada con expresiones como “dejar todo para última hora”, “distraerse fácilmente” o “no tener ganas de empezar”.

Un estudiante de jornada diurna señaló: “Yo sé que tengo trabajos pendientes, pero siempre digo que después los hago y termino viendo videos o chateando” (E4, diurna, no trabaja). De forma similar, otro participante expresó que la procrastinación se presenta cuando “uno se sienta a hacer una tarea y al rato ya está en el celular sin darse cuenta” (E7, diurna, no trabaja). Estos relatos dan cuenta de una vivencia de la procrastinación vinculada a la dificultad para regular la atención y mantener la concentración en las tareas académicas.

En los estudiantes de jornada nocturna, la procrastinación también fue reconocida como una práctica frecuente; sin embargo, se asoció con mayor énfasis al cansancio físico y mental acumulado durante el día. Un estudiante manifestó: “Llego del trabajo muy cansado y aunque sé que tengo que estudiar, prefiero dejarlo para otro día porque ya no me da la cabeza” (E12, nocturna, trabaja). En este caso, la postergación no se explicó únicamente por la distracción, sino por la sensación de agotamiento y tareas domésticas que dificultan el inicio o la continuidad de las actividades académicas.

6.3.2. Uso de las plataformas digitales en la experiencia de la procrastinación académica.

En los discursos de estudiantes de jornada diurna, el uso recreativo de plataformas digitales fue señalado como uno de los principales factores que favorecen la procrastinación. Un estudiante indicó: “Empiezo a hacer un trabajo y me meto a TikTok solo un momento, pero cuando miro el tiempo ya pasó mucho rato” (E2, diurna, no trabaja). Este tipo de relato evidenció cómo el consumo de contenidos breves y continuos facilita la pérdida de noción del tiempo y el aplazamiento de las tareas universitarias.

Por su parte, WhatsApp fue descrito como una plataforma ambivalente, utilizada tanto para fines académicos como personales. Algunos estudiantes reconocieron que, aunque esta aplicación es necesaria para comunicarse con compañeros y docentes, las notificaciones constantes interrumpen la concentración. “Uno entra a WhatsApp por algo de la universidad y termina hablando de otras cosas”, afirmó una estudiante (E6, diurna, no trabaja).

En contraste, los estudiantes de jornada nocturna refirieron un uso más funcional de las plataformas digitales, orientado principalmente a la comunicación y al cumplimiento de responsabilidades académicas. No obstante, también reconocieron que el uso del celular antes de dormir puede prolongarse y afectar el tiempo destinado al estudio. “Me acuesto a revisar mensajes y cuando me doy cuenta ya es tarde y no estudié”, señaló un estudiante (E14, nocturna, trabaja)

6.3.3. Diferencia según jornada académica y condición laboral.

Con el propósito de sintetizar las experiencias diferenciadas de los estudiantes, se presenta a continuación una tabla comparativa que organiza los principales significados atribuidos a la procrastinación académica y al uso de plataformas digitales, atendiendo a la

jornada académica y a la condición laboral de los participantes.

Tabla 2

Síntesis cualitativa de la procrastinación académica y el uso de plataformas digitales en los 16 participantes de tercer semestre de trabajo social

Código	Jornada	Condición laboral	Significado de procrastinación	Uso de plataformas digitales
E1	Diurna	No trabaja	Dejar tareas para última hora Distracción constante	Entretenimiento Comunicación
E2	Diurna	No trabaja	Distracción constante	Entretenimiento Uso académico
E3	Diurna	No trabaja	Falta de concentración	Entretenimiento Comunicación
E4	Diurna	No trabaja	Desorganización del tiempo	Juegos Comunicación
E5	Diurna	Trabaja	Distracción constante	Entretenimiento Comercio
E6	Diurna	Trabaja	Dejar tareas para última hora	Uso académico Comunicación Entretenimiento
E7	Diurna	No trabaja	Dejar tareas para última hora	Entretenimiento
E8	Diurna	No trabaja	Miedo a desconectarse (FOMO)	Compartir información Entretenimiento

E9	Nocturna	Trabaja	Poco tiempo disponible	Uso académico Comunicación familiar y laboral
E10	Nocturna	Trabaja	Sobrecarga de actividades	Uso académico Comunicación
E11	Nocturna	Trabaja	Falta de concentración Poco tiempo disponible	Compartir información Comunicación laboral
E12	Nocturna	Trabaja	Desorganización del tiempo	Entretenimiento Comunicación Uso académico
E13	Nocturna	Trabaja	Dejar tareas para última hora Poco tiempo disponible	Uso académico Comunicación familiar y laboral
E14	Nocturna	Trabaja	Dejar tareas para último momento Sobre carga de actividades	Búsqueda de información Uso académico Comunicación
E15	Nocturna	Trabaja	Dejar tareas para último momento Poco tiempo disponible	Apoyo académico Comunicación familiar y académico

E16	Nocturna	Trabaja	Aplazamiento por estrés	Comunicación laboral
				Uso académico

Nota. Elaboración propia a partir del análisis de entrevistas semiestructurada (2025)

La procrastinación académica se manifestó como una experiencia común en la totalidad de los participantes, aunque sus causas y formas de expresión variaron según las condiciones particulares de cada grupo:

En los estudiantes de la jornada diurna que no trabajan, la procrastinación académica se asoció principalmente a la distracción constante y al uso recreativo de las plataformas digitales. Estos estudiantes señalaron que suelen aplazar sus actividades académicas debido al tiempo dedicado al entretenimiento digital, lo que dificulta la concentración y la organización del tiempo. Al respecto, un participante expresó: “uno sabe que tiene que hacer las cosas, pero se pone a ver videos y cuando se da cuenta ya es muy tarde” (E1). De igual forma, otro estudiante manifestó que “las redes lo distraen a uno todo el tiempo” (E2).

Asimismo, en este grupo emergió el miedo a desconectarse (FOMO) como un elemento que intensifica la permanencia en las plataformas digitales, incluso durante momentos destinados al estudio. Un estudiante señaló que “si no reviso el celular siento que me estoy perdiendo de algo importante” (E8), lo cual refuerza la postergación de las actividades académicas.

Por otro lado, en los estudiantes que trabajan, especialmente aquellos de la jornada nocturna, la procrastinación académica se vinculó principalmente con el poco tiempo disponible, el cansancio físico, tareas domésticas, laborales y la sobrecarga de actividades. En sus relatos, la postergación de actividades académicas no fue descrita como una elección voluntaria, sino como una consecuencia de las múltiples responsabilidades que deben atender a lo largo de su jornada.

En este sentido, un participante afirmó: “a veces dejo los trabajos para el final porque llego muy cansado del trabajo” (E9), mientras que otro señaló que “no es falta de ganas, es que no alcanza el tiempo entre el trabajo y la universidad” (E13).

En cuanto al uso de plataformas digitales, los estudiantes que trabajan manifestaron un uso predominantemente funcional e instrumental, orientado a la comunicación laboral y académica, la búsqueda de información y el apoyo a las actividades universitarias. Un estudiante indicó que “uso más el celular para comunicarme del trabajo y para cosas de la universidad” (E11), evidenciando que, en este grupo, las plataformas digitales cumplen un rol de apoyo más que de distracción.

En conjunto, los resultados muestran que, aunque el uso de plataformas digitales atraviesa la experiencia de todos los participantes, su relación con la procrastinación académica adquiere sentidos distintos según la jornada académica y la condición laboral.

Por otro lado, la siguiente tabla integra las categorías emergentes identificadas en el análisis del discurso y presenta el nivel de recurrencia con el que estas aparecen en los relatos de los participantes, lo que facilita una lectura comparativa de las experiencias de los estudiantes que trabajan y aquellos que no trabajan. La Tabla 3 presenta las categorías como un recurso analítico central para la comprensión de las diferencias y similitudes entre ambos grupos.

Tabla 3

Tabla de categorías sobre procrastinación académica y uso de plataformas digitales según la condición laboral

Categoría	Estudiantes que trabajan	Estudiantes que NO trabajan
Aplazamiento de actividades	Presente (Media)	Presente (Alta recurrencia)

académicas

Distracción digital	Presente (Baja)	Presente (Media–Alta)
Uso recreativo de plataformas	Presente (Media)	Presente (Media–Alta)
Uso educativo	Presente (Media–Alta)	Presente (Media–Baja)

Nota. Elaboración propia a partir del análisis cualitativo de entrevistas semiestructuradas

realizadas a estudiantes de tercer semestre del programa de trabajo social. Los niveles de recurrencia (baja, media y alta) fueron establecidos con base en la frecuencia de aparición de las categorías en los relatos de los participantes (2025).

Se evidencia que la postergación está presente en ambos grupos; sin embargo, presenta mayor intensidad en quienes no trabajan. De esta manera, los estudiantes sin responsabilidades laborales manifiestan una mayor recurrencia en el aplazamiento de actividades académicas, lo que podría relacionarse con la disponibilidad de tiempo. En concordancia con Mejía y Bautista (2014), las actividades de ocio son sustituidas por las plataformas digitales, las cuales son de uso recreativo de media a alta frecuencia en los estudiantes que no trabajan, al contrario de los que tiene responsabilidades laborales se evidencia que su frecuencia es baja y su principal relación funcional con las plataformas digitales es de uso educativo, con una frecuencia media a alta

Es decir, el análisis cualitativo desarrollado en este primer capítulo permitió comprender los significados, prácticas y condiciones que configuran la procrastinación académica y el uso de plataformas digitales en los estudiantes de tercer semestre del programa de trabajo social, de las jornadas diurna y nocturna. A partir de las entrevistas semiestructuradas, se identificaron categorías y subcategorías emergentes que evidencian el vínculo de la jornada académica y la condición laboral en la forma en que los estudiantes gestionan su tiempo, priorizan sus actividades y utilizan los entornos digitales.

Según los datos, la procrastinación académica no debe considerarse únicamente un problema individual, sino un fenómeno contextual influenciado por las dinámicas sociotecnológicas, las exigencias laborales y domésticas, y las prácticas de gestión del tiempo propias del entorno universitario actual. Además, el análisis permitió establecer conexiones iniciales entre el uso de plataformas digitales y la reprogramación de actividades académicas, distinguiendo entre usos recreativos y funcionales.

Dado que este estudio emplea un método exploratorio secuencial, los resultados presentados sirven de base para la sección cuantitativa. La correlación y la frecuencia de los hallazgos se determinarán en el siguiente capítulo; este paso es esencial para verificar la información obtenida y garantizar un análisis exhaustivo y preciso del tema de investigación.

7. Nivel de Uso de las Plataformas Digitales en los Estudiantes Universitarios

El objetivo de este capítulo es determinar el nivel de uso de plataformas digitales entre estudiantes universitarios de tercer semestre del programa de trabajo social, tanto en jornada diurna y nocturna. Esta etapa se llevó a cabo con base en los resultados del análisis cualitativo previo, que permitió determinar las variables, categorías e indicadores de la herramienta de recolección de datos. De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), el enfoque cuantitativo permite medir fenómenos sociales mediante procedimientos sistemáticos, objetivos y replicables, lo que posibilita describir y analizar patrones de comportamiento en una población determinada. En este sentido, la aplicación del instrumento cuantitativo permitió medir la frecuencia, las finalidades y las formas de uso de las plataformas digitales, con el fin de ampliar y contrastar los resultados obtenidos en la fase cualitativa, fortaleciendo la validez y el alcance de la investigación.

Para ello, se aplicó una encuesta estructurada a 36 estudiantes, cuyos datos fueron

analizados mediante estadística descriptiva, utilizando frecuencias y porcentajes, lo que permitió caracterizar los patrones de uso de plataformas digitales en el contexto universitario.

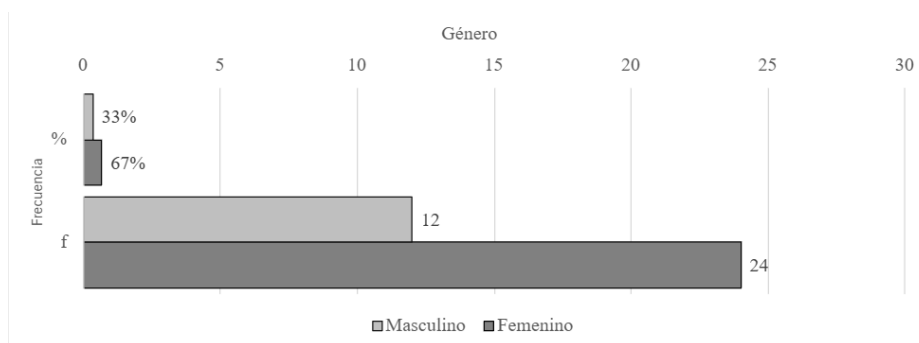
7.1. Caracterización sociodemográfica de los participantes

De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), la caracterización sociodemográfica permite identificar atributos básicos de los participantes que pueden influir en las variables de estudio y en la interpretación de los resultados estadísticos. De esta manera, variables como el género y la condición laboral influyen en la forma en que los estudiantes organizan su tiempo, acceden a los recursos tecnológicos y enfrentan las exigencias académicas, especialmente en contextos universitarios. Desde esta perspectiva, el análisis sociodemográfico no solo cumple una función descriptiva, sino que aporta elementos explicativos para comprender los comportamientos asociados al uso de plataformas digitales.

La población de estudio estuvo conformada por 36 estudiantes del programa de Trabajo Social de Unicomfauca. En relación con el género, el 67 % ($n = 24$) de los participantes correspondió al género femenino, mientras que el 33 % ($n = 12$) se identificó con el género masculino.

Figura 1

Distribución de los estudiantes según género



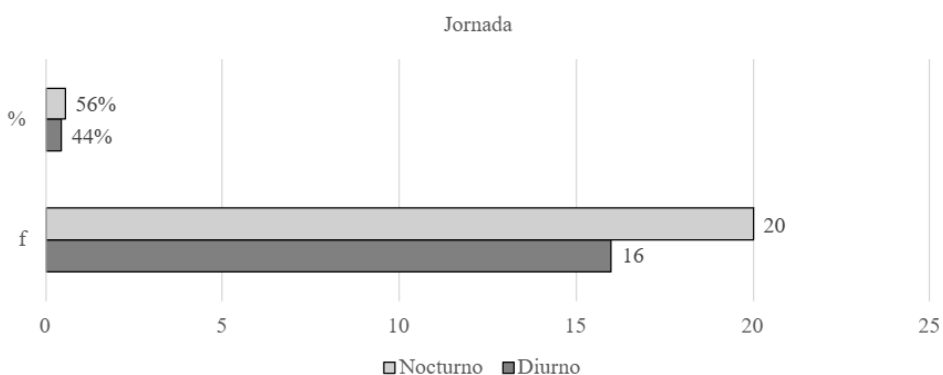
Nota. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos en la encuesta aplicada a estudiantes de

tercer semestre del programa de trabajo social de Unicomfauca (2025).

En cuanto a la jornada académica, el 56 % ($n = 20$) de los estudiantes pertenecía a la jornada nocturna, y el 44 % ($n = 16$) asistía a la jornada diurna. Esta distribución resulta relevante, considerando que los estudiantes de la jornada nocturna suelen combinar sus estudios con actividades laborales, lo cual puede incidir en sus hábitos de uso de plataformas digitales y en la gestión del tiempo académico.

Figura 2

Distribución de los estudiantes según jornada académica

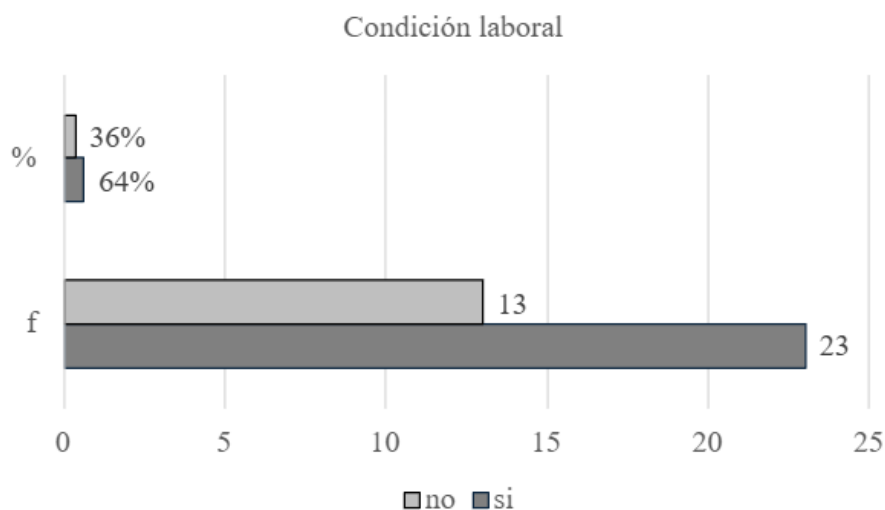


Nota. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos en la encuesta aplicada a estudiantes de tercer semestre del programa de trabajo social de Unicomfauca (2025).

Respecto a la condición laboral, el 64 % ($n = 23$) de los participantes manifestó encontrarse laboralmente activo, en contraste con el 36 % ($n = 13$) que indicó no desempeñar actividades laborales al momento de la aplicación del instrumento. Este aspecto adquiere especial importancia para el análisis posterior, dado que la doble condición de estudio y trabajo puede influir tanto en la frecuencia de uso de plataformas digitales como en los niveles de procrastinación académica.

Figura 3

Distribución de los estudiantes según condición laboral



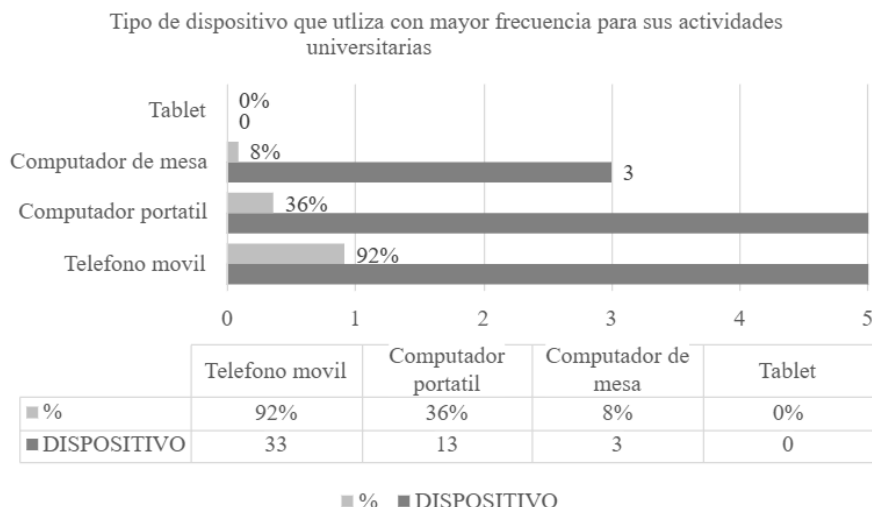
Nota. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos en la encuesta aplicada a estudiantes de tercer semestre del programa de trabajo social de la Unicomfauca (2025).

En términos generales, la caracterización sociodemográfica evidencia que la población estudiada se encuentra atravesada por dinámicas que combinan formación académica y responsabilidades laborales, especialmente en la jornada nocturna. Estas condiciones configuran un contexto particular que puede influir en los patrones de uso de plataformas digitales y en la gestión del tiempo académico, elementos que serán analizados en los siguientes apartados del capítulo.

7.2. Nivel de uso de las plataformas digitales

Figura 4

Tipo de dispositivo utilizado con mayor frecuencia



Nota. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos en la encuesta aplicada a estudiantes de tercer semestre del programa de trabajo social de Unicomfauca (2025).

Los resultados evidencian un claro predominio del teléfono móvil como principal dispositivo utilizado por los estudiantes para el desarrollo de sus actividades universitarias. En contraste, el uso del computador portátil se presenta en una proporción considerablemente menor, mientras que el computador de mesa tiene una participación marginal y la Tablet no registra uso significativo.

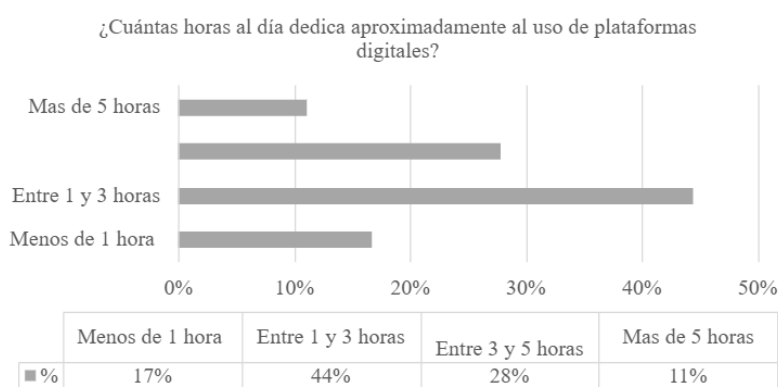
Desde una perspectiva interpretativa, este hallazgo permite comprender que el acceso a las plataformas digitales se encuentra mediado principalmente por dispositivos de carácter portátil e inmediato. El teléfono móvil, por su accesibilidad constante y multifuncionalidad, facilita la conexión permanente a las plataformas digitales, aplicaciones de mensajería y entornos virtuales de aprendizaje. Sin embargo, su diseño orientado a la interacción rápida y a la notificación continua relaciona la exposición a estímulos distractores.

Por otro lado, con el fin de profundizar en la intensidad del uso de plataformas digitales, se analizó el tiempo diario que los estudiantes dedican a estas herramientas tecnológicas. Al

medir el tiempo de conexión, es posible determinar el grado de uso de internet en las rutinas académicas y comprender el grado de exposición diaria. Los resultados obtenidos se presentan a continuación.

Figura 5

Distribución de las horas dedicadas a internet por estudiantes de tercer semestre de trabajo social.



Nota: Estos datos fueron compilados con base en la información obtenida de una encuesta a estudiantes de tercer semestre de trabajo social de Unicomfauca (2025).

Los hallazgos muestran que los estudiantes utilizan plataformas digitales en la vida diaria, sobre todo durante periodos intermedios a lo largo del día. Se evidencia que una parte importante de la población emplea entre tres y cinco horas diarias, después de un grupo significativo que utiliza entre una y tres horas. En menor cantidad, se identifican estudiantes que exceden las cinco horas diarias; por otro lado, un porcentaje pequeño indica un uso de menos de una hora. Los hallazgos respaldan la afirmación de que el uso de plataformas digitales no es una práctica ocasional, sino constante y común en el entorno universitario. El hecho de que estas plataformas requieran varias horas al día sugiere que tienen un impacto significativo en la organización del tiempo diario, lo que podría afectar la planificación y ejecución de las

actividades académicas.

De esta manera, resulta relevante identificar, cómo este nivel de conexión está vinculado con la experiencia académica de los estudiantes, en línea con el análisis del tiempo que los estudiantes pasan diariamente en plataformas digitales. En esta línea, se investigó con qué frecuencia las plataformas digitales provocan distracción al llevar a cabo actividades o trabajos académicos, con el objetivo de detectar posibles consecuencias en la concentración y el rendimiento universitario. A continuación, se muestran los resultados pertinentes.

Figura 6

Distribución de frecuencia plataformas que distraen a los estudiantes de trabajo social en el tercer semestre



Nota. Elaboración propia con base en la información obtenida de la encuesta realizada a estudiantes de tercer semestre de la carrera de trabajo social de Unicomfacauca (2025).

Los resultados evidencian que el mayor porcentaje de estudiantes afirma que las plataformas digitales los distraen frecuentemente (47%), seguido de quienes afirman que esto sucede a veces (25%). Además, el 6% afirma no distraerse nunca y el 22% afirma distraerse

siempre.

Además, los datos indican que la distracción vinculada con el empleo de plataformas digitales no es una situación casual, sino una experiencia que se repite en la dinámica académica. La combinación de las categorías "frecuentemente" y "siempre" (69%) demuestra que más de la mitad de los alumnos perciben una constante afectación en su capacidad de concentración a lo largo del desarrollo de tareas académicas. Por lo tanto, el descubrimiento es importante porque demuestra que el ambiente digital es un elemento activo de la rutina universitaria, incluso en áreas que necesitan atención constante.

Por esta razón, la predominancia de niveles altos de distracción sugiere que la fragmentación de la atención podría estar influyendo en la organización del tiempo, el cumplimiento de tareas y la calidad del proceso formativo.

Si se asocia el tiempo en que los estudiantes pasan diariamente en línea, los resultados evidencian un patrón consistente, los estudiantes que están conectados durante muchas horas muestran niveles de distracción más altos. Aunque esto no significa que abandonen las responsabilidades académicas, puede ocasionar interrupciones frecuentes, una disminución en la concentración y que las actividades tarden más de lo esperado.

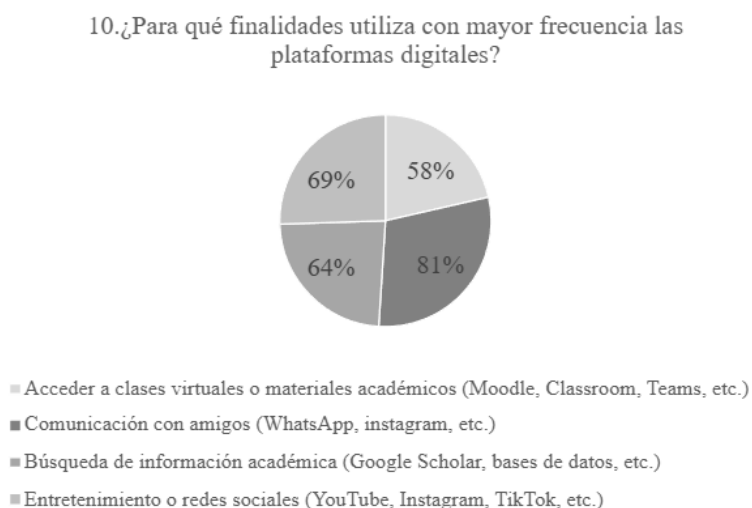
Por otro lado, al identificar el propósito del uso de plataformas digitales, se detecta que los motivos principales son la comunicación y el entretenimiento, mientras que obtener información académica ocupan un lugar secundario. Esto sugiere que, aunque las plataformas cumplen una función formativa, su utilización se orienta predominantemente hacia la interacción social y el ocio.

En consecuencia, la coexistencia de fines académicos y recreativos dentro del mismo entorno digital configura un escenario en el que la frontera entre estudio y entretenimiento se

torna difusa. Esta dinámica puede favorecer procesos de distracción recurrente, especialmente en ausencia de estrategias de autorregulación y gestión del tiempo

Figura 7

Finalidades de las plataformas digitales más utilizadas por los estudiantes de tercer semestre de trabajo social



Nota. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos en la encuesta aplicada a estudiantes de tercer semestre del programa de trabajo social Unicomfacauca (2025)

Además de las variables representadas gráficamente, la encuesta permitió identificar otros elementos significativos relacionados con los hábitos digitales de los estudiantes. Las plataformas utilizadas con mayor frecuencia durante la jornada universitaria, se evidenció un claro predominio de WhatsApp (86%), seguido por Tik Tok (72%), Snapchat (31%) e Instagram (25%). En menor proporción se reportó el uso de Facebook (19%), plataformas de comercio electrónico (8%), Spotify (6%) y Discord (6%). Estos resultados muestran que la comunicación inmediata y las plataformas digitales visuales ocupan un lugar central dentro de la experiencia digital estudiantil. Al respecto a los lugares desde donde acceden con mayor frecuencia a las plataformas En cuanto a s digitales, el 89% manifestó hacerlo desde casa, seguido por la

cafetería universitaria (36%), los salones de clase (28%) y el transporte (25%). La biblioteca presentó el porcentaje más bajo (3%). Estos datos sugieren que el acceso no se limita a espacios formales de estudio, sino que ocurre en múltiples escenarios de la vida cotidiana, incluidos aquellos directamente vinculados con actividades académicas.

Por otro lado, la relación con la percepción del impacto en el aprendizaje, el 47% considera que el uso de plataformas digitales favorece su formación parcialmente, mientras que el 39% afirma que lo hace en gran medida. Un 14% señala que influye poco y ningún estudiante indicó que no influye. Esta distribución refleja una percepción mayoritariamente positiva, aunque moderada, respecto al papel de las tecnologías digitales en el proceso formativo.

El análisis cuantitativo desarrollado en este capítulo permitió caracterizar de manera sistemática el nivel de uso de las plataformas digitales en los estudiantes de tercer semestre del programa de trabajo social, pertenecientes a las jornadas diurna y nocturna. A partir de los resultados obtenidos, es posible afirmar que el uso de estas herramientas tecnológicas constituye una práctica cotidiana, constante y transversal en la experiencia universitaria de la población estudiada.

En primer lugar, la caracterización sociodemográfica demostró que la muestra era principalmente femenina y que había una proporción importante de estudiantes que trabajan y estudian al mismo tiempo. Este aspecto es relevante, ya que, al tener simultáneamente un rol académico y uno laboral supone formas específicas de organizar el tiempo, lo que puede afectar tanto la intensidad del uso digital como la manera en que se manejan las responsabilidades académicas. Esta idea se fortalece con la presencia de un porcentaje significativo de estudiantes en jornada nocturna, pues estos suelen afrontar demandas de tiempo más elevadas y, por ende, retos más grandes al gestionar sus actividades cotidianas.

Por otro lado, se encontró que, en cuanto al acceso a la tecnología, el teléfono celular es el dispositivo más utilizado para las actividades universitarias. La capacidad de conectarse constantemente, la inmediatez y la portabilidad que ofrece este dispositivo permiten integrar las plataformas digitales en la vida cotidiana. Sin embargo, esta misma facilidad de acceso también puede generar situaciones de interrupción constante, ya que el teléfono móvil no distingue claramente entre usos académicos, sociales o de entretenimiento. En este contexto, la herramienta que permite el acceso al conocimiento también proporciona diversos estímulos que compiten por captar la atención del estudiante. Consiguiente a eso, el estudio del tiempo que se pasa al día en plataformas digitales reveló que la mayor parte de los estudiantes permanecen conectados durante varias horas. Este esfuerzo continuo demuestra que las plataformas digitales desempeñan un papel estructural en la práctica universitaria, más que incidental. La intensidad de su uso sugiere que la dinámica académica actual se desarrolla en un entorno de conectividad constante, donde la concentración en el estudio se combina con notificaciones, mensajería instantánea y contenido recreativo.

De esta manera, el análisis de los momentos del día en que, se utilizan con mayor frecuencia las plataformas digitales revela que los estudiantes de la jornada nocturna hay una mayor concentración principalmente después de la jornada académica, en horas de la noche, aunque en menor medida también ocurre durante clases. En relación con las plataformas más empleadas, se evidencio una preeminencia evidente en aplicaciones de mensajería instantánea como WhatsApp y entretenimiento como la plataforma de Tik Tok, la cual es una plataforma reconocida por sus videos cortos de 10 a 15 segundos. Este descubrimiento concuerda con el objetivo dos de la investigación, identificando el grado de utilización de las plataformas digitales.

Aunque, el 64% de los estudiantes utiliza las plataformas para buscar información especializada y el 58% para acceder a materiales académicos, la función comunicativa y recreativa sigue influyendo en gran medida en la experiencia digital con un porcentaje de 69% para entretenimiento y 81% para comunicación.

Una de las conclusiones más importantes del capítulo es que los objetivos académicos y no académicos coexisten en el mismo entorno tecnológico. Los espacios digitales funcionan como entornos híbridos donde se combinan el entretenimiento, la socialización y el estudio. Esta convergencia dificulta definir claramente los límites entre el tiempo libre y el tiempo productivo, creando un entorno en el que la distracción puede integrarse de forma natural en la dinámica académica.

En este sentido, es de particular importancia la frecuencia de las distracciones reportadas por los estudiantes. La mayoría reconoce que las plataformas digitales los distraen, al menos ocasionalmente, mientras realizan tareas o actividades académicas. Si bien no todos experimentan interrupciones constantes, la normalización de las distracciones ocasionales revela la presencia de lapsos de atención que pueden afectar la calidad del rendimiento académico. Esto no implica necesariamente el abandono de tareas, sino descansos frecuentes, cambios de enfoque y fragmentación del tiempo de estudio.

Por otro lado, la percepción es predominantemente positiva, aunque moderada, del impacto de las plataformas digitales en la educación revela una actitud ambivalente. Los estudiantes reconocen su utilidad como herramientas de apoyo al aprendizaje, pero al mismo tiempo enfrentan dificultades para regular su uso. Esta dualidad refleja la complejidad del fenómeno en estudio, las plataformas digitales no son intrínsecamente negativas ni exclusivamente beneficiosas; su impacto depende de las prácticas de uso y del nivel de

autocontrol digital que desarrollen los estudiantes.

Desde la perspectiva del enfoque mixto adoptado en esta investigación, los resultados cuantitativos no se interpretan de manera aislada, sino en articulación con los hallazgos cualitativos previamente identificados. La información numérica confirma y amplía las percepciones expresadas por los participantes en la fase exploratoria, especialmente en lo relacionado con la dificultad para gestionar el tiempo y evitar interrupciones durante el estudio. Este método de triangulación aumenta la validez interna del estudio y permite una comprensión holística del fenómeno.

En resumen, el Capítulo II muestra que los estudiantes estudiados utilizan las plataformas digitales de forma continua, intensiva y con múltiples propósitos. Esta actividad está profundamente arraigada en su vida personal y académica, facilitada principalmente por los dispositivos móviles y con fines tanto académicos como recreativos. Factores clave para comprender la dinámica actual del estudio contemporáneo incluyendo el tiempo dedicado a las plataformas digitales y la presencia ocasional de distracciones.

Por lo tanto, los resultados no solo describen patrones de comportamiento, sino que también proporcionan la base necesaria para el establecimiento que se desarrollará en el siguiente capítulo. A partir de la identificación del nivel de uso y el describir significados y momentos para profundizar en cómo estas dinámicas digitales se vinculan con la procrastinación académica, entendida como el aplazamiento voluntario de actividades a pesar de conocer sus posibles consecuencias negativas.

Por tanto, el capítulo III se centrará en establecer la relación entre la frecuencia y la finalidad del uso de plataformas digitales y los niveles, percepciones de la procrastinación académica en la población estudiantil de tercer semestre de trabajo social. Esta relación permitirá

la comparación y ampliación de los nuevos hallazgos del enfoque mixto para identificar fenómenos sociales y posibles tendencias explicativas. En consecuencia, este capítulo no solo buscará determinar el impacto del uso de plataformas digitales en la procrastinación académica, sino también formular resultados estadísticos con elementos interpretativos desarrollados durante la fase exploratoria, fomentando así una comprensión integral de las implicaciones de la cultura digital en el rendimiento académico.

8. La Relación entre las Plataformas Digitales y la Procrastinación Académica

Este capítulo aborda el tercer objetivo específico de la investigación, que busca establecer la relación entre el uso de plataformas digitales y el nivel de procrastinación académica en estudiantes de tercer semestre de la carrera de trabajo social de Unicomfauca, de las jornadas diurna y nocturna. Esta fase integra los hallazgos cualitativos obtenidos en la fase inicial con los resultados cuantitativos presentados en el capítulo anterior.

En la fase cualitativa, se identificaron las percepciones relacionadas con la procrastinación académica, incluyendo los momentos en que los estudiantes tienden a posponer sus actividades, las plataformas digitales que utilizan con mayor frecuencia, sus propósitos predominantes y el significado que le dan a la procrastinación académica. Estos hallazgos permitieron comprender este fenómeno desde una perspectiva subjetiva y revelaron cómo los estudiantes interpretan y justifican su comportamiento en cuanto a la gestión del tiempo y el uso de plataformas digitales.

Posteriormente, la fase cuantitativa permitió profundizar en estos aspectos, identificando el nivel de distracción, la frecuencia de procrastinación y la intensidad del uso de plataformas digitales. Los resultados revelaron el uso intensivo de ciertas plataformas digitales como WhatsApp y TikTok, el predominio de los teléfonos móviles el cual es uno de los dispositivos

más utilizados en la era digital y el reconocimiento de frecuentes interrupciones durante las actividades académicas, lo que pone de relieve la magnitud de este fenómeno en la muestra estudiada.

Por otro lado, la procrastinación académica no se considera un fenómeno aislado, sino un fenómeno que puede verse influenciado por las prácticas digitales cotidianas. En un contexto universitario caracterizado por la conectividad constante, las plataformas digitales cumplen simultáneamente funciones comunicativas, recreativas y, en menor medida, académicas. Esta convergencia de propósitos crea un escenario en el que el tiempo de estudio está constantemente expuesto a estímulos alternativos.

8.1. Percepción de la procrastinación académica

Para establecer la relación entre el uso de plataformas digitales y la procrastinación académica, es necesario primero describir cómo se manifiesta este fenómeno en los participantes del estudio. En coherencia con el diseño mixto exploratorio secuencial, la procrastinación no se abordó únicamente como una variable cuantificable, sino como un fenómeno que también posee dimensiones subjetivas vinculadas a la era digital, percepción del tiempo y a gestión de las responsabilidades académicas. Desde la fase cualitativa, los estudiantes manifestaron que tienden a aplazar actividades académicas principalmente cuando enfrentan tareas extensas, lecturas prolongadas o trabajos que requieren alta concentración. En varios casos, se evidenció que el inicio de la actividad académica suele postergarse bajo la justificación de “revisar el celular unos minutos”, acción que frecuentemente se prolonga más de lo previsto, de acuerdo con Gonzales (como se citó en Ulloa y Rosique de Dios, 2025), el celular es una herramienta tecnológica de fácil acceso y uso cotidiano; no obstante, su uso excesivo puede generar consecuencias negativas y afectar tanto el ámbito educativo como el social. Este patrón sugiere que la procrastinación no

siempre se presenta como una decisión consciente de abandono, sino como un aplazamiento progresivo de la actividad académica frente a estímulos digitales inmediatos. En las entrevistas los estudiantes describen con claridad ese patrón: “reviso el celular unos minutos y termino viendo videos; de pronto se me va más tiempo del que pensaba” (E1). En otro testimonio se indica que las tareas que requieren lectura o concentración suelen ser las más aplazadas y que la noche es el periodo en el que con mayor facilidad ceden a la distracción digital.

En términos cuantitativos, la percepción de distracción es notable: 72 % reconoce ser distraído a veces por las plataformas digitales cuando realiza actividades académicas; 19 % declara que ocurre frecuentemente, 3 % siempre y 6 % nunca; esto indica que la interrupción atencional es una experiencia extendida entre los participantes. Por su parte, los resultados cuantitativos permitieron dimensionar la frecuencia de estas conductas en la muestra. Una proporción significativa de estudiantes reconoció que las plataformas digitales los distraen mientras realizan actividades académicas, lo que evidencia que la interrupción digital forma parte de su dinámica cotidiana de estudio. Asimismo, se identificó que un grupo relevante reporta dedicar varias horas diarias al uso de estas plataformas, lo que amplía el margen de exposición a posibles distracciones. Estos resultados posibilitan asegurar que, en la muestra analizada, la procrastinación académica no se presenta solamente como una falta de disciplina personal, sino también como un comportamiento determinado por un ambiente digital caracterizado por su constante conexión. La presencia continua del teléfono móvil, junto con el carácter interactivo de las plataformas digitales, crea un ambiente en el que la atención se dispersa fácilmente, lo cual propicia la postergación de actividades académicas. En este sentido, la procrastinación académica se manifiesta como un fenómeno recurrente y normalizado dentro de la experiencia estudiantil, particularmente cuando las actividades académicas compiten con

estímulos digitales de gratificación inmediata. A partir de esta articulación, el siguiente apartado profundiza en la relación entre el tiempo de uso y el aplazamiento de actividades académicas.

8.2.Relación entre las horas de uso de plataformas digitales y la procrastinación académica

Con respecto al tiempo de conexión, la distribución de horas diarias fue: 44 % entre 1 y 3 horas, 28 % entre 3 y 5 horas, 17 % menos de 1 hora y 11 % más de 5 horas al día. Estos datos muestran que el uso es mayoritariamente de intensidad moderada–alta y que existe un grupo no trivial con uso mucho más prolongado.

Cuando se articulan estos porcentajes con las narrativas cualitativas, surge un patrón explicativo: la intensidad de uso amplía la exposición del estudiante a estímulos alternativos (notificaciones, videos, chats), lo que incrementa la probabilidad de interrupciones y, en consecuencia, de aplazamiento de tareas. Un estudiante explica: “Tal vez reviso una hora de Instagram sin darme cuenta; pensaba que iba a ser solo cinco minutos” (E10).

La evidencia conjunta muestra una asociación: los contextos con mayor tiempo de conexión presentan mayor incidencia de interrupciones y relatos de postergación. En términos prácticos, cuando los periodos de conexión se concentran en momentos destinados al estudio (después de clases, noches), se incrementa la probabilidad de postergación de actividades académicas. Por otro lado, la mayoría usa las plataformas después de clase 42 %, y en la noche 36 % momentos que, según entrevistas, son también los momentos donde se reporta más facilidad para postergar tareas.

Nota de método: los porcentajes provienen de la encuesta y las explicaciones del mecanismo proceden de las entrevistas (diseño exploratorio secuencia).

De esta manera, se da paso a un apartado de especial relevancia para el análisis integral

de la investigación. La inclusión de estudiantes tanto de la jornada diurna como de la jornada nocturna del programa de trabajo social no fue un aspecto casual, sino una decisión metodológica intencionada que permitió ampliar la comprensión del fenómeno estudiado. Esta diversidad en la muestra posibilitó identificar diferencias asociadas a las condiciones de vida y responsabilidades asumidas por los participantes.

Finalizando este apartado y con el propósito de establecer de manera más precisa la relación entre el tiempo dedicado al uso de plataformas digitales y la frecuencia con la que los estudiantes aplazan sus actividades académicas, se realizó un cruce de variables que permite observar posibles patrones de asociación entre ambas dimensiones.

8.3.Relación de la condición laboral entre uso de plataformas digitales y procrastinación académica

En particular, se evidenció que los estudiantes de la jornada nocturna, en su mayoría laboralmente activos, enfrentan múltiples responsabilidades que inciden en la organización de su tiempo académico. Tal como se señaló en la entrevista (E19) “después del trabajo llego cansado y a veces reviso el celular para distraerme un momento, pero termino dejando las tareas para más tarde”. Este testimonio refleja cómo la combinación de obligaciones laborales y académicas puede vincularse con la vulnerabilidad frente a la distracción digital y favorecer conductas de aplazamiento.

De esta manera, los resultados de las entrevistas de los estudiantes de la jornada nocturna es que la procrastinación académica no se configura únicamente a partir del uso de plataformas digitales, sino que se encuentra mediada por factores contextuales como la jornada académica, como se señaló en la entrevista (E8) “Yo casi no uso redes porque salgo del trabajo y llego a la casa a hacer trabajos o a estar con mi familia, entonces no me queda tiempo para estar en eso”.

En este sentido, la jornada nocturna representa un escenario particular en el que el cansancio acumulado, las demandas laborales, responsabilidades domésticas y la conectividad permanente interactúan, generando dinámicas distintas a las observadas en la jornada diurna.

La incorporación de ambas jornadas en la muestra, por tanto, permitió realizar un análisis más profundo y contextualizado, evitando generalizaciones simplistas y evidenciando que la relación entre plataformas digitales y procrastinación académica adquiere matices específicos según las condiciones estructurales de los estudiantes. Por otra parte, no todos los estudiantes que trabajan informaron un uso intensivo de plataformas digitales. En contraste, algunos participantes señalaron que las múltiples responsabilidades asociadas al trabajo y a la vida familiar limitan significativamente el tiempo disponible para el uso recreativo de plataformas digitales. En una de las entrevistas, un estudiante indicó que, debido a sus obligaciones laborales y familiares, prioriza cumplir con sus actividades académicas y dispone de poco tiempo para interactuar en plataformas digitales fuera de lo estrictamente necesario

En consecuencia, el trabajo y la familia emergen como variables estructurales que pueden actuar tanto como factores donde el cansancio favorece la distracción como factores protectores cuando las responsabilidades limitan el uso recreativo de plataformas dentro de la dinámica de procrastinación académica.

Asimismo, dentro de los relatos cualitativos emergieron posturas que evidencian procesos de autocontrol digital. Algunos estudiantes manifestaron que, al identificar el impacto negativo de ciertas aplicaciones en su concentración, tomaron la decisión de eliminarlas para evitar la procrastinación académica. En una de las entrevistas de la jornada nocturna el participante (E10) dijo lo siguiente “Tuve que borrar TikTok porque me quitaba demasiado tiempo; decía que solo iba a ver un video y terminaba perdiendo casi una hora”

De igual manera, otro estudiante señaló: “Cuando tengo muchas tareas, prefiero desinstalar algunas aplicaciones porque sé que si las tengo ahí me distraigo fácilmente” (E12)

Estos testimonios permiten evidenciar que, aunque las plataformas digitales pueden constituirse en un factor que favorece el aplazamiento académico, también existe conciencia por parte de los estudiantes respecto a su influencia. Desde una perspectiva interpretativa, la eliminación voluntaria de aplicaciones altamente distractoras representa una estrategia de autorregulación que busca reducir la fragmentación de la atención y mejorar la gestión del tiempo.

En consecuencia, la relación entre plataformas digitales y procrastinación académica no debe entenderse como determinista, sino como un fenómeno dinámico en el que intervienen factores contextuales, personales y conductuales. Mientras algunos estudiantes presentan mayor vulnerabilidad frente a la distracción digital, otros desarrollan mecanismos de control digital que mitigan su impacto en el rendimiento académico.

8.4.Relación entre las horas de uso de las plataformas digitales y la frecuencia de procrastinación académica

El análisis relacional entre las horas diarias de uso de plataformas digitales y la frecuencia de procrastinación académica permite observar patrones significativos dentro de la muestra estudiada. A diferencia de los apartados anteriores, donde las variables fueron analizadas de manera independiente, esta sección busca establecer vínculos directos entre el tiempo de exposición digital y la manifestación del aplazamiento académico.

A partir de la tabla 4 de distribución porcentual, se identificarán tendencias que evidencian una relación progresiva entre el incremento en las horas de uso y la frecuencia de procrastinación. El análisis entre las horas diarias de uso de plataformas digitales y la frecuencia

de procrastinación académica permite observar patrones significativos dentro de la muestra estudiada. A diferencia de los apartados anteriores, donde las variables fueron analizadas de manera independiente, esta sección busca establecer vínculos directos entre el tiempo de exposición digital y la manifestación del aplazamiento académico.

Tabla 4

Relación de las horas diarias de uso y la frecuencia de la procrastinación académica

Horas de Uso (P7)	Nunca	A veces	Frecuente	Siempre	Total
Menos de 1 hora	16.7%	33.3%	33.3%	16.7%	100%
1 – 3 horas	6.3%	12.5%	50.0%	31.2%	100%
3 – 5 horas	0.0%	30.0%	40.0%	30.0%	100%
Más de 5 horas	0.0%	0.0%	75.0%	25.0%	100%

Nota. La información presentada en esta tabla se obtuvo del tiempo de uso de plataformas y niveles de procrastinación, obtenida mediante el cruce de variables en el marco del diseño exploratorio secuencial.

La relación entre las variables, se evidencia una tendencia de asociación directa entre el tiempo diario de uso de plataformas digitales y la frecuencia de procrastinación académica. La tabla de contingencia muestra que, a medida que aumentan las horas de exposición, se vincula la concentración de estudiantes en las categorías de mayor frecuencia de aplazamiento (“Frecuente” y “Siempre”).

En los estudiantes que reportan un uso superior a tres horas diarias (rangos de 3–5 horas y más de 5 horas), la suma de las categorías “Frecuente” y “Siempre” representa la mayoría de los casos. Particularmente, en el grupo que utiliza plataformas más de cinco horas diarias, el 100% de los participantes se ubica en niveles altos de procrastinación (3 en “Frecuente” y 1 en “Siempre”), sin presencia en las categorías “Nunca” o “A veces”. Este patrón sugiere una

asociación consistente entre mayor tiempo de uso y mayor frecuencia de aplazamiento académico.

Por otra parte, la categoría “Nunca” presenta únicamente dos casos dentro de la muestra total y se concentra en los rangos de menor uso (menos de tres horas), desapareciendo completamente en los grupos que superan dicho umbral. Este comportamiento refuerza la idea de que la baja exposición digital se vincula con menores niveles de procrastinación.

En el rango de 1 a 3 horas diarias, que concentra el mayor número de estudiantes ($n = 16$), se observa que el 50% se ubica en la categoría “Frecuente” y un 31% en “Siempre”, lo que indica que incluso un uso considerado moderado puede asociarse con niveles significativos de aplazamiento académico. Este descubrimiento es significativo porque revela que la relación no se limita solamente a los consumos extremos, sino que también se observa en niveles intermedios de uso.

En conjunto, esta evidencia no permite establecer una relación de causa y efecto; sin embargo, demuestran que en el grupo estudiado hay una asociación progresiva entre el aumento del tiempo de uso de plataformas digitales y la periodicidad de la procrastinación académica.

Además de esto, el análisis integrado presentado en este capítulo revela que la asociación entre el uso de plataformas digitales y la procrastinación académica no es lineal, sino que sigue una dinámica gradual de exposición y cambio de atención. Los datos porcentuales no solo sugieren una relación entre un mayor número de horas de uso y mayores niveles de procrastinación, sino que también demuestran un patrón de comportamiento, en el que la condición laboral puede ser un factor para postergación de actividades y en el que la intensidad de la conectividad digital aumenta la susceptibilidad a la interrupción académica. Al respecto, con la ausencia de la categoría "nunca" se describe que entre más altos sean los niveles de uso de

las plataformas digitales, serán más altos los niveles de la procrastinación y está presente de forma consistente hasta cierto punto. Este resultado sugiere que este fenómeno no puede atribuirse únicamente a diferencias individuales en disciplina o motivación, sino más bien al hecho de que el tiempo prolongado pasado en el entorno digital crea un contexto estructural que aumenta la probabilidad de distracción y dificulta la concentración sostenida. Por lo tanto, la procrastinación académica debe entenderse no solo como una variable volitiva, sino también como un efecto asociado a la dinámica del propio ecosistema digital.

De igual manera, la integración de la fase cualitativa nos permite comprender que la procrastinación no se manifiesta como un abandono directo de las actividades, sino como interrupciones mínimas que se acumulan e interrumpen el tiempo académico. Esta distinción, validada posteriormente por los porcentajes obtenidos, indica que el peligro reside no solo en el uso excesivo, sino también en un uso aparentemente moderado que ya revela una presencia significativa de procrastinación habitual. Es así, como el impacto contextual de la condición laboral es otro factor analítico que está surgiendo. Los estudiantes que tienen actividades laborales muestran patrones de uso diferentes, lo cual indica que la disponibilidad temporal y la organización del día a día influyen sobre la intensidad con la que consumen contenido digital. Esto introduce una variable mediadora que complica la conexión entre plataformas y procrastinación, lo cual evita interpretaciones simplistas.

En coherencia con el diseño mixto exploratorio secuencial, la fase cuantitativa no contradujo la exploración inicial; por el contrario, la consolidó y la expandió, dándole a las percepciones de los estudiantes un peso empírico de los significados. La coincidencia de las dos etapas refuerza la consistencia interna del estudio y posibilita afirmar que en esta muestra la procrastinación académica está vinculada a hábitos digitales diarios que se caracterizan por una

conectividad permanente y estímulos de recompensa inmediata.

En resumen, el capítulo 3 no solo demuestra que hay una relación entre las variables, sino también que esta se manifiesta a través de mecanismos de interrupción progresiva y fragmentación del tiempo académico, creando un contexto en el cual la cultura digital actual tensiona la gestión del tiempo.

9. Conclusiones

El objetivo de esta investigación fue analizar el impacto de las plataformas digitales en la procrastinación académica en estudiantes de tercer semestre de la carrera de Trabajo Social de la Universidad ComfacaUCA UnicomfacaUCA, tanto en la jornada diurna como nocturna, durante el segundo periodo académico del año 2025. A través de un método exploratorio secuencial, con un enfoque mixto; se abordó este fenómeno desde dos perspectivas cualitativa y cuantitativa, lo que permitió una explicación integral de la problemática. La fase cualitativa evidenció que la procrastinación académica se manifiesta como la postergación de actividades tanto por la práctica cotidiana asociada a pausas digitales aparentemente breves que terminan prolongándose e interrumpiendo la continuidad de sus estudios, como el cansancio físico en los estudiantes de la jornada nocturna. Esta investigación inicial reveló que los estudiantes no perciben necesariamente el uso de plataformas como un acto de abandono académico, sino como una forma de regulación temporal debido al trabajo y a las extensas actividades académicas y domésticas. Luego, la fase cuantitativa permitió identificar los niveles de estos comportamientos

en la muestra estudiada. El análisis de la distribución porcentual mostró una tendencia consistente: cuanto mayor es el tiempo que los estudiantes dedican al uso de plataformas digitales, mayor es la procrastinación académica. Esta convergencia entre los hallazgos cualitativos y cuantitativos reforzó la validez interpretativa del estudio y estableció una relación significativa entre ambas variables en la población analizada.

Sin embargo, el estudio también encontró que esta relación no opera de manera homogénea. Factores como el horario académico y la situación laboral influyen en la intensidad del uso digital y la disponibilidad de tiempo, lo que introduce matices en la manifestación de la procrastinación. Esto sugiere que el fenómeno no puede explicarse únicamente por la variable tecnológica, sino por la interacción entre el contexto, los hábitos digitales, las múltiples responsabilidades y las exigencias académicas. Por lo tanto, proporciona evidencia sobre cómo la cultura de la conectividad constante afecta la gestión del tiempo en estudiantes universitarios. La investigación no propone un rechazo a las plataformas digitales, sino que enfatiza la necesidad de promover estrategias de educación digital crítica, autorregulación y planificación académica que permitan un uso más consciente de estas herramientas.

Finalmente, se concluye que la procrastinación académica en el contexto contemporáneo no puede entenderse de forma aislada del entorno digital en el que se desarrolla la dinámica estudiantil. La relación encontrada en este estudio confirma que el uso intensivo de plataformas digitales es un factor asociado a la procrastinación de actividades académicas, lo que supone un gran desafío para las instituciones de educación superior en la era digital.

10. Referencias

Angarita, L., & Sánchez, D. (2012). Relación entre los niveles de procrastinación académica y el rendimiento en estudiantes de psicología de Bogotá, Colombia.

Atalaya Laureano, C., & García Ampudia, L. (2019). Procrastinación: *Revisión teórica*. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363–378.

Barahona, A., López, A., Lun, M., & Vidal, R. (2019). Adicción a las redes sociales en jóvenes con edades entre los 18 a 25 años pertenecientes a la tecnología en seguridad y salud en el trabajo del centro agropecuario del SENA Regional Cauca.

Bauman, Z. (2007). Los retos de la educación en la modernidad líquida. Genisa Editorial.

Bauman, Z., & Donskis, L. (2016). Ceguera moral: La pérdida de sensibilidad en la modernidad líquida.

Carabajo, R. A. (2008). La metodología fenomenológico-hermenéutica de M. Van Manen

en el campo de la investigación educativa: Posibilidades y primeras experiencias. *Revista de Investigación Educativa*, 36.

Cardona, L. (2015). Relaciones entre la procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios. Universidad de Antioquia.

Castells, M. (2001). Internet y la sociedad red. *La Factoría*, 1–13.

Castro, P. (2016). El estudiante universitario contemporáneo, un cuerpo mediático hiperdigital. *E-ikon*, 39–42.

Chao, C., & Rivera, M. (2024). Usos y percepciones de herramientas de inteligencia artificial en la educación superior en México. *Revista Iberoamericana de Educación*.

Congreso de la República de Colombia. (1992). Ley 30 de 1992, por la cual se organiza el servicio público de la educación superior. *Diario Oficial* No. 40.700.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=196>

Congreso de la República de Colombia. (2023). Proyecto de Ley 091 de 2023: Mediante el cual se establece el deber de información para el uso responsable de la inteligencia artificial en Colombia y se dictan otras disposiciones.

Criollo, M., & Rennella, M. (2023). Influencia de la red social Facebook en la salud mental de jóvenes del municipio de Popayán, durante el segundo semestre del 2022. Universidad Cooperativa de Colombia.

Cyberclick. (2026). Qué son las redes sociales: definición, tipos y ventajas. <https://www.cyberclick.es/numerical-blog/que-son-las-redes-sociales-y-cuales-son-las-mas-importantes>

Fernández, C., Otero, L., Morante, M., & Cebreiro, B. (2020). Actitudes y uso de internet y redes sociales en estudiantes universitarios/as de Galicia: Implicaciones personales y sociales.

Revista Prisma Social, (28), 145–160.

Frutos, A. E. (2025). *La influencia de la sociedad de la inmediatez y los videojuegos en la educación* [Trabajo fin de grado, Universidad de Zaragoza].

Giménez, S. (2023). Redes sociales, estado actual y tendencias 2023. OBS Business School.

Gómez, Á. (2012). *Educarse en la era digital*. Ediciones Morata.

Gökçearslan, Ş., Mumcu, K., Haşlamam, T., & Çevik, Y. (2016). Modelización de la adicción a los teléfonos inteligentes: El rol del uso de teléfonos inteligentes, la autorregulación, la autoeficacia general y la holgazanería cibernética en estudiantes universitarios. *Computers in Human Behavior*.

Guelarry, M., & Keegan, E. (2024). Perfeccionismo y procrastinación en estudiantes universitarios argentinos. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 2–8.

Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*.

Husserl, E. (2012). *La idea de la fenomenología*. Editorial Herder.

Ibáñez, N. U., Pessoa, A. A. G., Álvarez, A. J. P., & Vaca, L. F. R. (2025). Tipos de frustración y su efecto en la procrastinación en los jóvenes universitarios. *Aranduass. Revista Científica Multidisciplinaria*, 1–8.

Lagla, G., Chisag, J., Moreano, C., Pico, G., & Pulloquina, H. (2017). La influencia de las redes sociales en los estudiantes universitarios. *Boletín Redipe*, 3–6.

Laureano, C. A., & Ampudia, L. G. (2019). Procrastinación: revisión teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363–378.

Lave, J. (1996). La enseñanza como aprendizaje en la práctica. Mente, Cultura y Actividad.

López Berlanga, M. C., & Sánchez Romero, C. (2019). La interacción y convivencia digital de los estudiantes en las redes sociales. *Revista de Educación Inclusiva*, 12(2), 114–120

Mallarino, C. (2016). Cuerpos adolescentes, culturas juveniles. En *Cuerpos, sociedades e instituciones en Colombia 1990–2015*. Universidad Pedagógica Nacional.

Medina, D., & Romero, M. (2025). Uso de redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo].

Mejía, R., & Bautista, A. (2014). El hábito de las redes sociales en estudiantes de medicina. *Boletín Clínico Hospital Infantil del Estado de Sonora*, 19–22.

Muñoz, G. (2010). De las culturas juveniles a las ciberculturas del siglo XXI. *Revista del Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico (IDEP). Educación y Sociedad*, 18, 20–32.

Núñez, R., & Cisneros, B. (2019). Adicción a redes sociales y procrastinación académica. *Nuevas ideas en informática educativa*. 114–118.

Prieto Velasco, J. A., Tercedor-Sánchez, M., & López-Rodríguez, C. I. (2013). La multidimensionalidad conceptual en la traducción médica. *UCOPress*.

Raya Díez, E., & Santolaya Estefanía, M. del P. (2009). La sociedad de la información y sus aportaciones para el trabajo social. *Portularia: Revista de Trabajo Social*, 9(1), 83–92

Salcedo, N. (2025). Trabajo social en tiempos de algoritmos: Identidad, ética y práctica en la era digital. *Margen: Revista de Trabajo Social y Ciencias Sociales*.

Suárez, P., & Saltos, G. (2024). Algoritmos en redes sociales y estrategias comunicacionales para el posicionamiento de medios tradicionales. *Revista Latinoamericana de*

Ciencias Sociales y Humanidades.

Steel, P. (2017). Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy. Random House Grupo Editorial España.

Tanhan, F., Özok, H. I., & Tayiz, V. (2022). Miedo a perderse algo (FoMO): Una revisión actual. *Psikiyatrida Güncel Yaklaşımlar*, 75–77.

Tirocchi, S. (2022). Educación y plataformas digitales. Implicaciones para los estudiantes. In *Redes sociales y ciudadanía: ciberculturas para el aprendizaje*. 161-163. Grupo Comunicar Ediciones.

Tuñón, J., & Zamora, J. (2021). Manual de periodismo y verificación de noticias en la era de las fake news, 59–69.

Uribe, D. (2017). El aprendizaje en la era digital: Perspectivas desde las principales teorías. *Aibi Revista de Investigación, Administración e Ingeniería*, 5–8.

Velez, L. C. B., & Gorozabel, O. A. L. (2025). Impacto de las redes sociales en el comportamiento de compra de los estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Portoviejo. Caso: Marketplace. *Código Científico Revista de Investigación*.

11. Anexos

Anexo A

Entrevista semiestructurada

Procrastinación Académica y Plataformas digitales

Objetivo general:

analizar la relación de las plataformas digitales en el aplazamiento de actividades académicas de los universitarios del tercer semestre del programa de Trabajo Social en la Corporación Universitaria Comfacaucá (Unicomfacaucá), pertinentes a las jornadas diurna y nocturna durante el año 2025

Objetivo específico:

Describir los momentos, significados, contextos y finalidades del uso de las plataformas digitales y la procrastinación académica, por parte de los estudiantes de tercer semestre del programa de trabajo social durante su jornada universitaria.

Estructura

Bienvenida “Esta entrevista busca conocer cómo plataformas digitales pueden influir en los hábitos de estudio y contribuir a la procrastinación académica.

Procrastinación académica

- a. ¿Qué entiendes por procrastinación académica?
- b. ¿En qué momentos tiendes a procrastinar más (antes de exámenes, entregas de trabajos, etc.)?
- c. ¿Qué sentimientos experimentas cuando procrastinas (culpa, estrés, tranquilidad, etc.)?

Momentos y lugares

- ¿En qué momentos del día sientes que sueles procrastinar más (mañana, tarde o noche)?
 - ¿Hay días de la semana en los que se te hace más difícil concentrarte? ¿Por qué crees que ocurre eso?
- d. ¿Qué tipo de actividades académicas sueles aplazar con mayor frecuencia (lecturas, trabajos, exposiciones, etc.)
 - e. ¿Qué sueles hacer justo antes o durante el tiempo en que procrastinas?

Uso de plataformas digitales

- f. ¿Qué plataformas digitales usas con más frecuencia y cuánto tiempo dedican a ellas al día?
- g. ¿Para qué las usan principalmente: entretenimiento, comunicación, información, estudio...?
- h. ¿Crees que la procrastinación afecta tu concentración o rendimiento académico?
¿Cómo?

Relación entre las plataformas digitales y procrastinación

- i. ¿Consideras que el uso de plataformas digitales aumenta tu procrastinación? ¿Por qué?
- j. ¿Qué tipo de contenido o actividad en las plataformas los distrae más?
- k. ¿Has intentado reducir su uso para concentrarse más? ¿Qué estrategias has usado?

Anexo B

Encuesta

Objetivo específico: Identificar el nivel de uso de las plataformas digitales en los estudiantes universitarios de tercer semestre del programa de Trabajo Social.

Datos Generales

l. Edad: ____

m. Género:

n. Femenino

o. Masculino

- p. Otro
 - q. Prefiero no decirlo
 - r. Trabajo Social III
 - s. Diurno
 - t. Nocturno
 - u. Trabaja
 - v. Si
 - w. No
-

-
- x. Tipo de dispositivo que utiliza con mayor frecuencia para sus actividades universitarias:
 - y. Teléfono móvil
 - z. Computador portátil
 - aa. Computador de escritorio
 - bb. Tableta
 - cc. Otro: _____

dd. ¿En qué momento del día utiliza con mayor frecuencia las plataformas digitales? (puede marcar más de una opción)

ee. Antes de las clases

ff. Durante las clases

gg. Después de las clases

hh. En la noche

ii. ¿Cuántas horas al día dedica aproximadamente al uso de plataformas digitales?

jj. Menos de 1 hora

kk. Entre 1 y 3 horas

ll. Entre 3 y 5 horas

mm. Más de 5 horas

nn. ¿Con que frecuencia las plataformas digitales te distraen cuando estas realizando trabajos o actividades académicas?

oo. Nunca

pp. A veces

qq. Frecuentemente

rr. Siempre

ss. ¿Desde qué lugares accede con mayor frecuencia a las plataformas digitales? (puede marcar más de una opción)

tt. En los salones de clase

uu. En cafetería de la universidad

vv. En la biblioteca

ww. En el transporte

xx. En casa

yy. Otro: _____

zz. ¿Para qué finalidades utiliza con mayor frecuencia las plataformas digitales? (marque las que correspondan)

aaa. Acceder a clases virtuales o materiales académicos (Moodle, Classroom, Google académico etc.)

bbb. Comunicación con amigos (WhatsApp, Instagram, etc.)

ccc. Búsqueda de información académica

ddd. Entretenimiento (YouTube, Instagram, TikTok, etc.)

eee. Otro: _____

fff. ¿Qué plataformas digitales utiliza con mayor frecuencia en su jornada universitaria?

ggg. Tik Tok

hhh. WhatsApp

iii. Facebook

jjj. Snapchat

kkk. Spotify

lll. Instagram

mmm. Discord

nnn. Plataformas de comercio electrónico (Temu, Shein, Amazon)

ooo. Otras: _____

ppp. ¿Considera que el uso de plataformas digitales favorece su aprendizaje universitario?

qqq. Sí, en gran medida

rrr. Parcialmente

sss. Poco

ttt. No

Anexo C



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Proyecto: *Redes que Atrapan: Impacto de la Era Digital en la Procrastinación Académica*

Usted está siendo invitado(a) a participar en el proyecto titulado **“Redes que Atrapan: Impacto de la Era Digital en la Procrastinación Académica”**, el cual se desarrolla con estudiantes de la jornada diurna y nocturna de tercer semestre de Trabajo Social, durante el segundo período académico de 2025.

El objetivo es analizar la relación entre el uso de plataformas digitales y el aplazamiento de actividades académicas de los estudiantes universitarios del tercer semestre del programa de Trabajo Social en la Corporación Universitaria Comfacaucá,

La participación en este estudio consta de dos fases:

- uuu. Una primera fase correspondiente a la aplicación de una entrevista
semiestructurada de manera intencional
- vvv. Una segunda fase en la que se aplicará una encuesta de seguimiento para
complementar la información recolectada.

Su participación es totalmente voluntaria. Usted puede decidir no participar en cualquiera de las fases o retirarse en cualquier momento, sin que esto genere consecuencias académicas o personales.

Se garantiza que la información recopilada será totalmente anónima. No se solicitarán datos que permitan su identificación personal. Las respuestas obtenidas en ambas fases serán tratadas con estricta confidencialidad.

La información será utilizada únicamente con fines educativos y de análisis académico, y será resguardada adecuadamente para proteger su privacidad y evitar accesos no autorizados.

Al aceptar participar, usted declara que:

www. Ha leído y comprendido la información anterior.

xxx. Entiende que su participación es voluntaria.

yyy. Comprende que el estudio consta de dos fases.

zzz. Sabe que sus respuestas serán anónimas y protegidas.

aaaa. Autoriza la grabación de audio

Si tiene alguna pregunta sobre el proyecto, podrá realizarla antes de otorgar su consentimiento.

Nombre del participante: _____

Firma: _____

Fecha: _____