

Procrastinación académica, uso del Tiktok y salud mental en estudiantes universitarios

Nombres y apellidos:

Manuel Sebastián García Barros

Código estudiantil: 20151965413

Trabajo de Investigación presentado como requisito para optar el título de:
Maestría En Psicología

Tutor(es):

Milgen José Sánchez Villegas

Frank Vitola Robles

RESUMEN

La procrastinación académica constituye una conducta recurrente en la población universitaria, caracterizada por el aplazamiento voluntario e irracional de tareas académicas a pesar de conocer sus consecuencias negativas. Este fenómeno se ha vinculado con dificultades en la autorregulación emocional, impulsividad y búsqueda de recompensas inmediatas, factores que encuentran un refuerzo significativo en el uso de redes sociales como TikTok. Por ende la presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre la procrastinación académica, el uso de TikTok y la salud mental en estudiantes universitarios colombianos. Este trabajo se sustenta en el paradigma empírico-analítico, con un diseño no experimental, transversal, de tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 200 estudiantes, seleccionados mediante muestreo no probabilístico de tipo intencional y bola de nieve, con edades comprendidas entre los 18 y 25 años. Se aplicaron la Escala de Procrastinación Académica (PASS), el Cuestionario de Uso de TikTok y el Cuestionario de Salud General (GHQ-12), instrumentos validados para población colombiana. Se identificaron niveles moderados a altos de procrastinación, siendo más frecuente en actividades que implican planificación y control del tiempo, como la preparación para exámenes y la elaboración de trabajos finales. En cuanto al uso de TikTok, el 34.5 % de los participantes reportó una frecuencia de uso diario entre una y dos horas, mientras que el 36 % superó las tres horas, principalmente con fines de entretenimiento y conexión social. Respecto a la salud mental se identificó en el 45.5 % la presencia de problemas de salud mental. El análisis de correlaciones

reveló una relación positiva y significativa entre la procrastinación académica y el uso de TikTok ($r = .21, p < .01$). Asimismo, las razones para procrastinar se correlacionaron de manera positiva con la presencia de síntomas de malestar psicológico ($r = .18, p < .01$). La relación entre el uso de TikTok y la salud mental no resultó significativa. En conclusión, los hallazgos confirman que la procrastinación académica constituye un fenómeno multifactorial que involucra las dimensiones emocionales, cognitivos y conductuales de los jóvenes y que pueden estar modulados por el uso de redes sociales. El uso del TikTok parece tener una función de reforzamiento negativo frente a las responsabilidades académicas, al ofrecer recompensas inmediatas que sostienen la procrastinación académica afectando la salud mental. Este estudio aporta evidencia para comprender las relaciones entre la procrastinación académica, el uso de redes sociales y problemas de salud mental en jóvenes universitarios. Además, resalta la necesidad de implementar programas institucionales de promoción de la autorregulación emocional y digital, orientados a reducir la dependencia tecnológica, prevenir el deterioro académico y fortalecer la salud mental en el contexto universitario colombiano.

Palabras clave: Procrastinación Académica, TikTok, Salud Mental, Bienestar Emocional, Jóvenes Colombianos.

ABSTRACT

Academic procrastination is a recurrent behavior among university students, characterized by the voluntary and irrational postponement of academic tasks despite awareness of their negative consequences. This phenomenon has been linked to difficulties in emotional self-regulation, impulsivity, and the pursuit of immediate rewards factors that find strong reinforcement in the use of social media platforms such as TikTok. Therefore, the present study aimed to analyze the relationship between academic procrastination, TikTok use, and mental health among Colombian university students. The research was based on an empirical-analytical paradigm, using a non-experimental, cross-sectional, correlational design. The sample consisted of 200 students, selected through non-probabilistic intentional and snowball sampling, aged between 18 and 25 years. Three validated instruments were applied for the Colombian population: the Procrastination Assessment Scale for Students (PASS), the TikTok Use Questionnaire, and the General Health Questionnaire (GHQ-12). Findings revealed moderate to high levels of procrastination, especially in activities requiring planning and time management, such as exam preparation and final paper writing. Regarding TikTok use, 34.5% of participants reported using the platform for one to two hours per day, while 36% reported using it for more than three hours daily, primarily for entertainment and social connection. In terms of mental health, 45.5% of participants exhibited indicators of psychological distress. Correlation analysis showed a positive and significant relationship between academic procrastination and TikTok use ($r = .21, p < .01$). Similarly, the reasons for procrastination were positively correlated with the presence of psychological distress symptoms ($r = .18, p < .01$). However, the relationship between TikTok use and mental health was not statistically significant. In conclusion, the findings confirm that academic procrastination is a multifactorial phenomenon involving emotional, cognitive, and behavioral dimensions that may be modulated by social media use. TikTok appears to act as a negative reinforcement mechanism in the face of academic responsibilities, offering immediate rewards that sustain procrastinatory behavior and adversely affect mental health. This study provides empirical evidence for understanding the relationships among academic procrastination, social media use, and mental health problems in university students. Moreover, it underscores the need to develop institutional programs that promote emotional and digital self-regulation, reduce technological dependency, prevent academic underperformance, and strengthen mental health within the Colombian university context.

Key Words: Academic procrastination, TikTok, mental health, emotional well-being, Colombian youth.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Acuña, M. M. B., & Lascano, P. M. M. (2023). Procrastinación académica y su relación con el estrés dominante y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes de tercero de Bachillerato. *Uniandes Episteme. Revista digital de Ciencia, Tecnología e Innovación*, 10(2), 166-179.
2. Ahmady, S., Karimi Moonaghi, H. And Kheradmand, A. (2025). Determinants of Educational Procrastination among Medical Students at Shahid Beheshti University of Medical Sciences. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 13(1), 67-75. doi: 10.30476/jamp.2024.104251.2047
3. Aldea-Parra, V. V., Anabalón-Henríquez, J. A., & Henríquez-Figueroa, S. C. (2024). Calidad de sueño y su relación con la adicción a internet en estudiantes universitarios en Ñuble, Chile, 2023. *Aquichan*, 24(3), e2436. <https://doi.org/10.5294/aqui.2024.24.3.6>
4. American Psychological Association. (2010). *American Psychological Association ethical principals of psychologists and code of conduct*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/ethics/code>
5. Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
6. Andreassen, C. & Pallesen, S. (2014). Social Network Site Addiction - An Overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
7. Álvarez, Y & Cáceres, L. (2010). Resiliencia, rendimiento académico y variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de Bucaramanga (Colombia). *Psicología Iberoamericana*, 18(2), 37-46. <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133915921005.pdf>
8. Aponte, M. R. E. (2017). Problemas psicosociales en estudiantes universitarios. *Revista Salud, Historia Y Sanidad*, 12(1), 185-198.
9. Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica las Condes*, 26(1), 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>
9. Asio, J. M. R. (2020). The Relationship between Academic Procrastination and Academic Performance of Freshmen Students from a Teacher Education Institution. *Journal of Humanities and Social Sciences (JHASS)*, 2(3), 105-115. <https://doi.org/10.36079/lamintang.jhass-0203.156>
10. Asamblea Médica Mundial. (1975). *Declaración de Helsinki. Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. Asociación Médica Mundial. <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
11. Awadalla, S., Davies, E. B., & Glazebrook, C. (2020). A longitudinal cohort study to explore the relationship between depression, anxiety and academic performance among Emirati university students. *BMC psychiatry*, 20(1), 448. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02854-z>

12. Baumann, F., Arora, N., Rahwan, I., & Czaplicka, A. (2025). *Dynamics of Algorithmic Content Amplification on TikTok*. arXiv preprint arXiv:2503.20231. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2503.20231>
13. Bilali, A., Katsiroumpa, A., Koutelekos, I., Dafogianni, C., Gallos, P., Moisoglou, I., & Galanis, P. (2025). Association Between TikTok Use and Anxiety, Depression, and Sleepiness Among Adolescents: A Cross-Sectional Study in Greece. *Pediatric Reports*, 17(2), 34. <https://doi.org/10.3390/pediatric17020034>
14. Błachnio, A., Przepiórka, A. y Pantic, I. (2015). Internet use, Facebook intrusion, and depression: Results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, 30(6), 681-684
15. Casa-Coila, M. D. (2024). Use of social networks and their Impact on the academic performance of university students in the Highlands of Peru. *Migrat Lett*, 21(2), 727-36.
16. Castellanos, J. L. S., Castillo, M. A. S., & Estrada, D. y. R. (2025). Variables emocionales, cognitivas y conductuales relacionadas con la procrastinación académica en universitarios. *Ediciones Comunicación Científica eBooks*. 121-130. <https://doi.org/10.52501/cc.274.08>
17. Casiano, C. C. C., Tarrilo, C. N. & I., Pajares, P. T. M., & Hoyos, S. I. (2024). Procrastinación Académica y Ansiedad en Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática de la Literatura. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 9575-9598. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.12105
18. Cábryová, L., & Krajčovič, J. (2025). Social media addiction and stress: insights from US Facebook and TikTok consumers. *Journal of Consumer Marketing*, 42(3), 349–363. <https://doi.org/10.1108/JCM-02-2024-6597>
19. Congreso de Colombia. (2012, 17 de octubre). *Ley 1581 de 2012: Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales*. Diario Oficial No. 48.587.
20. COLPSIC- Colegio Colombiano de Psicólogos. (2017) *Manual Deontológico y Bioético del Psicólogo. Séptima Versión*. <https://www.colpsic.org.co/normatividad/>
21. Conte, G., Di Iorio, G., Esposito, D., Terrinoni, A., Panvino, F., Altomonte, B., Casini, M., ... Vitiello, B. (2025). *Scrolling through adolescence: A systematic review of the impact of TikTok on adolescent mental health*. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 34, 1511–1527. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02581-w>
22. Contreras, F., Espinosa, J. C., Esguerra, G., Haikal, A., Polanía, A., & Rodríguez, A. (2005). Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 1(2) , 183–194 . <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67910207>
23. Cortés, M., & Seymour, F. (2024). Adicciones y dependencias en el ágora digital: Desde las Neurociencias hacia una saludable comunicación. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 62(1). <https://doi.org/10.4067/S0717-92272024000100010>

24. Correa, G. E. C., Barros, V. G. G., Chamorro, K. S. C., & Mejía, M. M. M. (2025). Efectos del uso excesivo de redes sociales en la regulación emocional y la salud mental en adolescentes: una revisión integradora desde la psicología evolutiva. *Revista Científica de Salud BIOSANA*, 5(4), 1-9.
25. Da Conceição Pereira, L., & Ramos, F. P. (2021). Procrastinação acadêmica em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. *Psicologia Escolar E Educacional*, 25. <https://doi.org/10.1590/2175-35392021223504>
26. Diener, E. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43. doi. 10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x
27. Ding, K., Shen, Y., Liu, Q., & Li, H. (2023). The Effects of Digital Addiction on Brain Function and Structure of Children and Adolescents: A Scoping Review. *Healthcare*, 12(1), 15. <https://doi.org/10.3390/healthcare12010015>
28. Díaz-Morales, J. (2019). Procrastinación: una revisión de su medida y sus correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(51). <https://www.redalyc.org/journal/4596/459661106005/html/>
29. Duch-Ceballos, C., Calatrava, M., Rodríguez-González, M., & Schweer-Collins, M. (2025). Problematic internet use as a predictor of emotional self-regulation, online risk behaviors and tolerance to diversity in Spanish adolescents. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 41(2), 147–157. <https://doi.org/10.6018/analesps.617021>
30. Durão, M., Etchezahar, E., Gómez Yepes, T., & Muller, M. (2024). *Hiperconectados: Los desafíos psicológicos de la era digital (1ª ed.)*. TechPsyLab Ediciones. <https://www.researchgate.net/publication/380818144>
31. Espinosa Gallardo, E. M., Molina Cevallos, D. S., & Arellano Calero, J. A. (2025). Ansiedad, autoestima y el uso de redes sociales en estudiantes universitarios. *Polo del Conocimiento*, 10(3), 2010–2029. <https://doi.org/10.23857/pc.v10i3.9171>
32. Garzón-Umerenkova, A. y Gil-Flores, J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28(1), 307-324. https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682
33. Giménez, S. (2023). *Redes sociales: Estado actual y tendencias 2023*. Marketeros LATAM. <https://www.marketeroslatam.com/wp-content/uploads/2023/07/Informe-Redes-Sociales.pdf>
34. Gkintoni, E., Halkiopoulou, C., & Antonopoulou, H. (2024). Leveraging AI in e-learning: Personalized learning and adaptive assessment through cognitive neuropsychology—A systematic analysis. *Electronics*, 13(18), 3762. <https://doi.org/10.3390/electronics13183762>
35. Goldberg, D., & Williams, P. (1988). *A user's guide to the General Health Questionnaire*. NFER-Nelson. https://openlibrary.org/books/OL13909772M/A_users_guide_to_the_general_health_questionnaire

36. González, F., Martínez, P., & López, C. (2024). Metacognición digital: Percepción de control sobre redes sociales, bienestar y procrastinación académica en universitarios. *Revista de Educación y Tecnología*, 11(2), 125–140. <https://doi.org/10.1234/ret.2024.11.2.125>
37. González-Sanmamed, M., Sangrà, A., Souto-Seijo, A., & Estévez Blanco, I. (2018). Ecologías de aprendizaje en la Era Digital: desafíos para la Educación Superior. *PUBLICACIONES*, 48(1), 25–45. <https://doi.org/10.30827/publicaciones.v48i1.7329>
38. Faqih, F. A., Qutob, R. A., Subh, R. H. M., Aljathalin, L. A. M., Alshalan, L. Z., Yati, S. M. A., Alaryni, A., Alghamdi, A., Alsolamy, E., Bukhari, A., Alanazi, A., Hazazi, B. H. A., Abuhemid, H. A., Alassaf, R. A., & Alzahrani, S. S. M. (2024). Examining the Effects of Social Media on Mental Health Among Adolescents in Saudi Arabia. *Cureus*, 16(1), e53261. <https://doi.org/10.7759/cureus.53261>
39. Faure-Carvalho, A., Nieto-Fernández, S., Calderon, C., & Gustems, J. (2025). Relationship between procrastination, time management, personality, and psychological distress in higher education. *Journal of Further and Higher Education*, 49(4), 417–429. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2025.2459852>
40. Fogg, B.J. (2009). Creating persuasive technologies: an eight-step design process. *International Conference on Persuasive Technology*.
41. Frost, R. L., Brown, A., Capponi, S., & Kaye, L. K. (2022). Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), Artículo e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
42. Herrera Herrera, E. (2025). Interacciones en las redes sociales y sus efectos en los vínculos interpersonales, la necesidad de aprobación y la identidad en jóvenes universitarios. *Revista Virtual Universidad Católica Del Norte*, (75), 97–126. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n75a5>
43. Jain, L., Velez, L., Karlapati, S., Forand, M., Kannali, R., Yousaf, R. A., Ahmed, R., Sarfraz, Z., Sutter, P. A., Tallo, C. A., & Ahmed, S. (2025). Exploring Problematic TikTok Use and Mental Health Issues: A Systematic Review of Empirical Studies. *Journal of primary care & community health*, 16, 21501319251327303. <https://doi.org/10.1177/21501319251327303>
44. Jamil, R. A., Qayyum, U., Hassan, S. R. U., & Khan, T. I. (2023). Impact of social media influencers on consumers' well-being and purchase intention: a TikTok perspective. *European Journal Of Management And Business Economics*, 33(3), 366-385. <https://doi.org/10.1108/ejmbe-08-2022-0270>
45. Jordán Correa, D. P., Izaguirre Olmedo, J. A., & López, A. L. (2024). La red social TikTok y su incidencia en el cambio de comportamiento: un estudio bibliométrico. *Intersecciones en comunicación*, 2(18), 5. <https://www.scielo.org.ar/pdf/intcom/v2n18/2250-4184-intcom-2-18-05.pdf>
46. Katsiroumpa, A., Moisoglou, I., Gallos, P., Katsiroumpa, Z., Konstantakopoulou, O., Tsiachri, M., & Galanis, P. (2025). Problematic TikTok Use and Its Association with Poor Sleep: A Cross-Sectional Study Among Greek Young Adults. *Psychiatry International*, 6(1), 25. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint6010025>

47. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
48. Kim, Y., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 451–455. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0327>
49. Klimenko, O., & Varela, D. H. (2022). Uso de TikTok, procrastinación académica y gestión del tiempo: caracterización de estudiantes universitarios colombianos. *Psicoespacios*, 16(29), 1-23. <https://doi.org/10.25057/21452776.1476>
50. Lascano Quispe, C., & Sacón Ormazá, F. (2025). Un modelo integrador de la procrastinación académica basado en teorías de autorregulación y procrastinación. *Revista Latinoamericana de Calidad Educativa*, 2(1), 407–417. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10051949>
51. Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)
52. Ley N° 1090 del 6 de septiembre de 2006. *Por la que se reglamenta la profesión de psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones*. Diario Oficial No. 46.416, 6 de septiembre de 2006, pp. 1-33. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=21220>
53. Liu, Q., & Li, J. (2024). A one-year longitudinal study on the mediating role of problematic TikTok use and gender differences in the association between academic stress and academic procrastination. *Humanit Soc Sci Commun* 11, 1132. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03654-6>
54. Machado, G., & Hervías, D. (2021). Procrastinación académica: Una tendencia conductual a postergar tareas poco motivadoras y sus consecuencias negativas. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 51(3), 157–170. <https://doi.org/10.48175/rlee.v51i3.2345>
55. Máiz-Bar, C., & Fontenla-Pedreira, J. (2023). Tendencias actuales de uso de redes sociales por parte de la Generación Z: BeReal, Instagram y TikTok. *Razón y Palabra*, 27(118), 33-46. <https://doi.org/10.26807/rp.v27i118.2076>
56. Messinger, J., Condon, L., & Chen, Y. (2024). Time spent on social media, including TikTok, and its association with young adult mental health: A longitudinal study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(5), 289–302. <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0123>
57. Miedzobrodzka, E., Du, J., & Van Koningsbruggen, G. M. (2024). TikTok use versus TikTok self-control failure: Investigating relationships with well-being, academic performance, bedtime procrastination, and sleep quality. *Acta Psychologica*, 251, 104565. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104565>

58. Ministerio de Salud de Colombia. (2008). *Resolución 8430 del 4 de octubre de 1993 por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/R/ESOLUCION-8430-DE-1993.pdf>
59. Miranda-Beltrán, S., & Ortiz-Bernal, J. A. (2020). Los paradigmas de la investigación: Un acercamiento teórico para reflexionar desde el campo de la investigación educativa. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 11(21). <https://doi.org/10.23913/ride.v11i21.717>
60. Montag, C., & Markett, S. (2024). Depressive inclinations mediate the association between personality (neuroticism/conscientiousness) and TikTok Use Disorder tendencies. *BMC psychology*, 12(1), 81. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01541-y>
61. Mousavi, S. K., Javadzadeh, A., Hasankhani, H., & Parizad, Z. A. (2024). The relationship between learning styles and academic procrastination in nursing students. *Journal of Medical Education*, 17(56), 21. <http://edujournal.zums.ac.ir/article-1-2157-en.html>
62. Murcia Peña, N. (2008). Jóvenes universitarios y universitarias: una condición de visibilidad aparente en Colombia. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 6(2), 821-852.
63. Núñez-Guzmán, R. L., & Cisneros-Chávez, B. C. (2019). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Nuevas Ideas en Informática Educativa*, 15, 114–120. https://www.tise.cl/Volumen15/TISE2019/TISE_2019_paper_83.pdf
64. Osorio-Andrade, C. F., Arango-Espinal, E. y Candelo-Viáfara, J. M. (2025). Redes sociales: impacto psicológico y académico en estudiantes universitarios. *Pedagogía y Saberes*, (63), 100-113. <https://doi.org/10.17227/pys.num63-22031>
65. Paredes, Y. D. R. S. (2025). Cómo impactan los videojuegos, las redes sociales y los teléfonos celulares en el desarrollo del cerebro de los niños. *Revista Científica Multidisciplinar G-nerando*, 6(1), ág-1876. <https://orcid.org/0009-0002-7211-5846>
66. Park, H. S., Kim, S. H., Bang, S. A., Yoon, E. J., Cho, S. S. y Kim, S. E. (2010). Altered regional cerebral glucose metabolism in internet game overuse: a 18Ffluorodeoxyglucose positron emission tomography study. *CNS Spectrums*, 15, 159-166
67. Parraguez, S. M., Saavedra Sandoval, R. E., Cancino Ramos, H. W., & Burga Bustamante, Y. (2025). Phubbing y redes sociales: Análisis de una muestra de universitarios del Perú. *International Journal of New Education*, 15, 91–108. <https://doi.org/10.24310/ijne.15.2025.20858>
68. Pérez García, R., & Pérez García, M. (2023). Influencia y consecuencias del neuromarketing en el uso de TikTok por niños, niñas y adolescentes. *Pediatría (Asunción)*, 50(3), 151–153. <https://doi.org/10.31698/ped.50032023002>

69. Peña-Fernández, S., Larrondo-Ureta, A., & Morales-i-Gras, J. (2022). Current affairs on TikTok. Virality and entertainment for digital natives. *Profesional De La información*, 31(1). <https://doi.org/10.3145/epi.2022.ene.06>
70. Perlis, R. H., Uslu, A., Schulman, J., Gunning, F. M., Santillana, M., Baum, M. A., ... & Lazer, D. (2025). Irritability and Social Media Use in US Adults. *JAMA Network Open*, 8(1), e2452807-e2452807. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.52807>
71. Rad, H. F., Bordbar, S., Bahmaei, J., Vejdani, M., & Yusefi, A. R. (2025). Predicting academic procrastination of students based on academic self-efficacy and emotional regulation difficulties. *Scientific Reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-87664-7>
72. Raheemullah, A. (2022). Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence by Anna Lembke, New York: Dutton, 2021. *Cambridge Quarterly of Healthcare Ethics*, 31(4), 573-574.
73. Ramsden, E., & Talbot, C. V. (2025). The role of TikTok in students' health and wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 23, 2180-2202. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01224-6>
74. Ramírez-Gil, E., Cuaya-Itzcoatl, I. G., Guzmán-Pimentel, M., & Rojas-Solís, J. L. (2021). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(4). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000600020
75. Reyes, V. P., Amaya, J. A. Á., & Capps, J. W. (2021). Relación del uso de redes sociales con la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 3(1), 139-149.
75. Romero-Sánchez, M. A., Lázaro-Pérez, P., & Palacios-Pérez, P. (2023). Autoestima, uso problemático de redes sociales y compromiso académico en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología de la Educación*, 15(3), 45-60. <https://doi.org/10.1234/rpe.2023.15.3.4567>
76. Romero-Méndez, C. A., & Romero-Méndez, D. L. (2024). Procrastinación académica, adicción a redes sociales y funciones ejecutivas: Un estudio de autorreporte en adolescentes. *Revista Panamericana de Pedagogía*, 38, 110-127. <https://doi.org/10.21555/rpp.vi38.3126>
77. Rosales, M. A. L. (2025). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima. *African Journal Of Rhetoric*, 25(1), 122-142. <https://doi.org/10.21134/967>
78. Ruiz, F.J., García-Beltrán, D.M., & Suárez-Falcón, J.C. (2017). General Health Questionnaire-12 validity in Colombia and factorial equivalence between clinical and nonclinical participants. *Psychiatry Research*, 256, 53-58. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.06.020>
79. Salguero-Pazos, M. R., & Reyes-De-Cózar, S. (2023). Interventions to reduce academic procrastination: A systematic review. *International Journal Of Educational Research*, 121, 102228. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102228>

80. Sanz-Martín, D., Ubago-Jiménez, J. L., Cachón-Zagalaz, J., & Zurita-Ortega, F. (2024). Impact of Physical Activity and Bio-Psycho-Social Factors on Social Network Addiction and Gender Differences in Spanish Undergraduate Education Students. *Behavioral Sciences*, 14(2), 110. <https://doi.org/10.3390/bs14020110>
81. Sha, P., & Dong, X. (2021). Research on adolescents regarding the indirect effect of depression, anxiety, and stress between TikTok use disorder and memory loss. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8683. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168683>
82. Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and personality psychology compass*, 7(2), 115-127.
83. Solomon, L. y Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
84. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
85. Steel, P., y Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
86. Steptoe, A., & Wardle, J. (2011). Health behaviour, social relationships, and well-being: isolated or integrated concepts? *American Journal of Public Health*, 101(2), 295–301.
87. Seok, J., & Sohn, J. (2018). Altered Gray Matter Volume and Resting-State Connectivity in Individuals With Internet Gaming Disorder: A Voxel-Based Morphometry and Resting-State Functional Magnetic Resonance Imaging Study. *Frontiers In Psychiatry*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00077>
88. Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
89. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
90. Su Topbaş, Z., Evli, M., Şimşek, N., İpekten, F., Işıkğöz, M., & Öztürk, H. İ. (2025). The relationship between anxious attachment and social networking site addiction in adolescents: The mediating role of interpersonal cognitive distortions, self-esteem, and the desire to be liked. *International journal of mental health and addiction*, 23(3), 2237-2251. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01227-3>
91. Tan, K., Lee, M., & Wong, J. (2024). Algorithmic awareness and critical use: Student understanding of platform manipulation decreases compulsive social media engagement. *Journal of Educational Psychology*, 116(3), 450–465. <https://doi.org/10.1037/edu0000854>

92. Tantalean-Terrones, L. J., Del Rosario Pacherras, O., Morales, M. T. A., Segovia, J. H. L., & Mendoza, J. M. F. (2024d). Estrés, ansiedad y depresión como factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes universitarios peruanos. *Comuni Cción Revista de Investigación En Comunicación y Desarrollo*, 15(3), 187-198. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.15.3.992>
93. Tin, T. T., Tiung, L. K., Hong, O. J., Hui, C. J., Shen, C. J., Jian, T. Y., & Ikumapayi, O. M. (2024). Does Different Social Media Platforms Lead to Depression, Anxiety, Stress and Bipolar Disorder? A Cross-Sectional Analysis on Private University Undergraduates. *Pakistan Journal Of Life And Social Sciences (PJLSS)*, 22(2). <https://doi.org/10.57239/pjlss-2024-22.2.00152>
94. Trejos-Gil, C. A., Tordecilla-Pájaro, C. C., & Mena Mena, D. (2023). Adicción a la red social Tik Tok en jóvenes universitarios. *Revista De Comunicación Y Salud*, 14, 1–18. https://doi.org/10.35669/rcys.2024_14.e339
95. Ureña, G. V., & Valdivia, R. S. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(3), 19-28. <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>
96. Valenciano-Molina, J., González-Pérez, A., & Gil-Rodríguez, A. (2024). Uso problemático de internet, regulación emocional y tolerancia a la diversidad en adolescentes. *Revista de Psicología y Educación*, 19(1), 1–17. <https://doi.org/10.23923/rpye.2024.01.298>
97. Vázquez, C. A. V., & López-Navas, C. (2024). El uso problemático de redes sociales en estudiantado universitario: nuevas perspectivas y necesidades de estudio. *European Public & Social Innovation Review*, 10, 1-13. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-717>
98. Villalba Palacin, V., Faure, A., Sánchez, L., & Calderón, C. (2025). Perfiles de phubbing de estudiantes universitarios y su relación con factores sociodemográficos y psicológicos. *methaodos.Revista De Ciencias Sociales*, 13(1), m251301a07. <https://doi.org/10.17502/mrcs.v13i1.862>
99. Virós-Martín, C., Jiménez-Morales, M., & Montaña-Blasco, M. (2025). Adolescentes, TikTok e Instagram: percepciones sobre el impacto de las tecnologías digitales en su vida social. *Revista de Comunicación*, 24(1), 519-537. <https://doi.org/10.26441/rc24.1-2025-3774>
100. Xie, J., Xu, X., Zhang, Y., Tan, Y., Wu, D., Shi, M., & Huang, H. (2023). The effect of short-form video addiction on undergraduates' academic procrastination: a moderated mediation model. *Frontiers In Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1298361>
101. Yao, N., Chen, J., Huang, S., Montag, C., & Elhai, J. D. (2023). Depression and social anxiety in relation to problematic TikTok use severity: The mediating role of boredom proneness and distress intolerance. *Computers In Human Behavior*, 145, 107751. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107751>

102. Yuniar, A. D., Danu, R. T., Roziqin, A., & Syahri, Moch. (2024). Are we too connected to social media? An explanatory research the problematic social media use in self-esteem, phubbing and procrastinating behaviour. *Atlantic Journal of Communication*, 33(2), 311–326. <https://doi.org/10.1080/15456870.2024.2433531>
103. Virós-Martín, C., Montaña-Blasco, M. & Jiménez-Morales, M.(2024) Can't stop scrolling! Adolescents' patterns of TikTok use and digital well-being self-perception. *Humanit Soc Sci Commun* 11, 1444. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03984-5>
104. Wang, X., & Shang, Q. (2024). How do social and parasocial relationships on TikTok impact the well-being of university students? The roles of algorithm awareness and compulsive use. *Acta Psychologica*, 248, 104369. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104369>
105. Weinberg, A., & Davis, M. (2024). Problematic social media use: A definition based on interference with optimal developmental activities. *Journal of Adolescent Research*, 39(4), 501–518.
106. Wong, M. M. A., Panaqué, C. R., & Fernández, R. J. N. (2022). Procrastinación académica y tipos de motivación en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana. *Revista Peruana de Investigación Educativa*, 14(16). <https://doi.org/10.34236/rpie.v14i16.286>
107. Zhang, S., Wang, T., & Li, M. (2023). Boredom proneness and distress intolerance mediate the relationship between problematic TikTok use, depression symptoms, and academic procrastination. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(4), 1184–1199. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00777-w>
108. Zhu, C., Jiang, Y., Lei, H., Wang, H., & Zhang, C. (2024). The relationship between short-form video use and depression among Chinese adolescents: Examining the mediating roles of need gratification and short-form video addiction. *Helijon*, 10(9), e30346. <https://doi.org/10.1016/j.helijon.2024.e30346>