

Artículo

# Uso Problemático del Smartphone, Procrastinación y Autoeficacia Académica en Estudiantes Universitarios

Álvaro Camporro-Montila<sup>ID</sup> y María de la Villa Moral-Jiménez<sup>ID</sup>

Universidad de Oviedo (España)

## INFORMACIÓN

Recibido: 30/09/2024  
Aceptado: 10/02/2025

### Palabras clave:

Uso del smartphone  
Procrastinación  
Autoeficacia académica  
Universitarios

## RESUMEN

**Antecedentes:** Son numerosos los estudios existentes relativos al uso problemático de los smartphones. Sin embargo, su relación con ciertas variables de carácter académico ha sido escasamente investigada en España. El objetivo de este estudio es analizar cómo se relaciona el uso problemático del smartphone con la procrastinación y la autoeficacia académicas, respectivamente. **Método:** En el presente estudio han participado 213 universitarios con edades comprendidas entre los 17 y los 28 años ( $M = 21,09$ ;  $DT = 3,49$ ). Para evaluar las variables de estudio se empleó un cuestionario compuesto por tres escalas: Escala de Dependencia y Adicción al Smartphone (EDAS-18), Escala de Procrastinación de Tuckman (ATPS) y Escala de Autoeficacia Percibida en Situaciones Académicas (EAPESA). **Resultados:** Se ha comprobado que el uso problemático del smartphone predice la procrastinación académica y se correlaciona positiva y estadísticamente significativa con esta. No se observaron diferencias estadísticamente significativas en el uso problemático del smartphone en función del sexo, ni una correlación significativa entre esta variable y la autoeficacia académica. **Conclusiones:** Se estima que la asociación encontrada entre la procrastinación y la auto-eficacia académica puede estar relacionada con el posible carácter distractor con el que los universitarios emplean el smartphone, postergando así sus responsabilidades académicas.

## Problematic Smartphone Use, Procrastination and Academic Self-efficacy in College Students

## ABSTRACT

**Background:** Numerous studies have been conducted on the problematic use of smartphones. However, its relationship with certain academic variables has been scarcely investigated in Spain. This study aims to analyze how problematic smartphone use is related to academic procrastination and academic self-efficacy, respectively. **Methods:** 213 students aged between 17 and 28 ( $M = 21.09$ ,  $SD = 3.49$ ) participated in the study. A questionnaire composed of three scales was used to assess the study variables: the Escala de Dependencia y Adicción al Smartphone (EDAS-18), the Escala de Procrastinación de Tuckman (ATPS), and the Escala de Autoeficacia Percibida en Situaciones Académicas (EAPESA). **Results:** Problematic smartphone use was found to predict academic procrastination and was correlated positively and significantly with academic procrastination. No statistically significant differences were observed in problematic smartphone use as a function of gender, nor was there a statistically significant correlation between this variable and academic self-efficacy. **Conclusions:** It is estimated that the association between academic procrastination and academic self-efficacy may be related to the possible distracting nature of the smartphone, leading university students to postpone their academic responsibilities.

### Keywords:

Smartphone use  
Procrastination  
Academic self-efficacy  
University students

## Introducción

El impulso científico y la rápida evolución de la tecnología durante estos últimos años han convertido los teléfonos móviles, particularmente los smartphones o teléfonos inteligentes, en instrumentos esenciales utilizados para el funcionamiento diario de millones de personas en el mundo (Gonçalves et al., 2020). Tanto es así que estos dispositivos ya son, en términos sociales, las herramientas digitales más utilizadas por la población a nivel global (Salcines-Talledo et al., 2022). Esta tendencia se hace especialmente notable en las generaciones más jóvenes, quienes los emplean con regularidad en prácticamente todos los ámbitos de su vida (Roig-Vila et al., 2023). Tal y como se recoge en la Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnología de Información y Comunicación (TIC) en los Hogares (Instituto Nacional de Estadística- INE, 2022), el uso diario de Internet está ampliamente extendido entre las personas de 16 a 24 años; para ser más exactos el 98,1 % de estos lo utiliza, representando de esta manera casi la totalidad de la población española comprendida entre estas edades. En esta encuesta también se mostró que el teléfono móvil está presente en el 99,5 % de los hogares (al igual que en 2021). En cuanto a la frecuencia de uso, el 99,2 % (mismo porcentaje que en 2021) de las personas de entre 16 y 74 años ha utilizado el teléfono móvil en los últimos tres meses (INE, 2022).

Gracias a la versatilidad de estos dispositivos tecnológicos las personas pueden mantenerse conectadas sin limitaciones de tiempo o lugar, proporcionándoles un acceso continuo a todo tipo de información. Por cuestiones como estas cada vez es mayor el número de usuarios que dependen de sus smartphones (Park et al., 2013; citado por Díaz-Miranda y Extremera-Pacheco, 2020). Según de Dios y Moral (2019), el uso de estos dispositivos móviles permite a los usuarios disfrutar de una gran cantidad de beneficios y posibilidades, como innovadoras formas de comunicación, relación, entretenimiento y aprendizaje (Rial et al., 2014). En general, los smartphones se han convertido en elementos que se encuentran muy presentes, sobre todo en la población estudiantil, ofreciendo amplias posibilidades para la creación de nuevos entornos de comunicación y participación lo que los convierte en recursos especialmente valiosos (Roig-Vila et al., 2023). A pesar de todas las ventajas mencionadas acerca de los smartphones, estos también pueden afectar negativamente al estilo de vida de las personas cuando su uso se vuelve excesivo o dependiente. De esta forma, su uso problemático puede llegar a desencadenar una serie de conductas y efectos (físicos, psicológicos, sociales y afectivos) que sean altamente perjudiciales tanto para los usuarios como para las personas cercanas a ellos (Gonçalves et al., 2020).

En cuanto a las características sociodemográficas vinculadas al uso problemático del smartphone, las conclusiones obtenidas son diversas. Específicamente, por lo que respecta a las diferencias en función del sexo, en el caso del estudio realizado en España por de Sola et al. (2017) se encontró que, aunque los hombres muestran una puntuación media más alta respecto a las mujeres, las diferencias no fueron estadísticamente significativas. Sin embargo, en otros estudios como el realizado por Nayak (2018) o el de Marín-Díaz et al. (2020) se muestra un mayor uso problemático del smartphone entre las mujeres en comparación con los hombres. Según Hidalgo-Fuentes (2023), esta falta de unanimidad en la literatura científica resalta la pertinencia de continuar investigando

sobre la influencia que tiene el sexo sobre el uso problemático del smartphone. Respecto a la edad, es importante destacar que, aunque por lo general exista la impresión de que son aquellos más jóvenes los que utilizan el smartphone en exceso, lo cierto es que esta situación afecta a todos los grupos de edad (Pascual y Castelló, 2020).

Este uso problemático o disfuncional del smartphone ha sido objeto de debate en lo referente a sus características descriptoras, así como a su categorización. Tal y como mencionan Díaz et al. (2018), algunos autores, como es el caso de Lee et al. (2014), consideran que cuando el uso excesivo del móvil interfiere con la vida diaria de los usuarios estaríamos ante una adicción al smartphone. Para otros, la adicción al smartphone es un trastorno psicológico/conductual que entraría dentro de la categoría de las adicciones tecnológicas afectando mayoritariamente a los jóvenes, produciendo una pérdida de control y una conducta repetitiva e irreprimible hacia el placer que genera el uso del smartphone (Gamero et al., 2016). En definitiva, lo cierto es que se continúa investigando el uso excesivo de estos como una adicción (Hidalgo-Fuentes, 2022). En el presente estudio no se adoptará esta conceptualización de adicción al smartphone, sino que se empleará el término uso problemático del smartphone. Esto se debe principalmente a que no viene recogida como una adicción comportamental ni en el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales de la Asociación Americana de Psicología (DSM-5; APA, 2014) ni en la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (CIE-11; OMS, 2019) y, además, se ha observado un solapamiento de esta conducta con otras de naturaleza similar como son el uso problemático de las redes sociales o de internet (Montag et al., 2019). Todo ello sigue situando estos trastornos en un limbo científico, en términos de García del Castillo (2013).

Aunque no esté considerado como una adicción, este uso problemático del smartphone se ha relacionado con bajos niveles de autoestima (Moral y Fernández, 2019), ansiedad, depresión (Monteiro et al., 2023), así como con abuso de sustancias psicoactivas (Grant et al. 2019). Asimismo, se ha evidenciado que el impacto negativo se extiende al ámbito académico, ya que el uso problemático del smartphone está asociado con un rendimiento académico más bajo (Amez y Baert, 2020). Es importante destacar que, dentro de este entorno, existe una dimensión aún no suficientemente estudiada que guarda relación con el uso problemático del smartphone: la procrastinación académica. En efecto, el presente estudio se centra principalmente en explorar y analizar dicha relación.

Según Ramírez-Gil et al. (2022), las nuevas tecnologías crean un entorno propicio para facilitar la manifestación de fenómenos como la procrastinación. La procrastinación o dilación de tareas afecta a diversos aspectos de la vida, y uno de los ámbitos más impactados por este fenómeno es el académico, especialmente en escuelas secundarias y universidades (Solomon y Rothblum, 1984; citado por Parada y Schulmeyer, 2022). La procrastinación académica se ha descrito como una conducta por la que las personas retrasan de forma sistemática sus actividades académicas para realizar en su lugar otras que les proporcionen más satisfacción, postergando aquellas de mayor importancia (Ramos-Galarza et al., 2017; Rosário et al., 2009). Es importante destacar también que la procrastinación académica está principalmente relacionada con una inadecuada gestión del tiempo (Cerezo et al., 2017; Matalinares et al., 2017).

Adicionalmente, si la realización de la tarea se percibe como algo desagradable debido a las excesivas exigencias sobre las capacidades para realizarla, el alumno evitará iniciar o terminar dicha tarea (Ramírez-Gil et al., 2022). Dicha evitación es considerada como una respuesta conductual a estas sensaciones negativas y una de las formas de evitación es a través del uso del teléfono móvil, generando de esta forma tanto un breve alivio como un placer por el entretenimiento que este dispositivo ofrece (Villagómez-Vacacela et al., 2023). Sin embargo, que el estudiante procrastine no quiere decir que no vaya a completar la tarea; puede ocurrir también que la termine en condiciones de mucho estrés. Por esto, resulta comprensible asociarlo con el uso problemático del smartphone, ya que emplearían más tiempo utilizando el teléfono móvil, con la consecuente distracción en las tareas académicas.

En este sentido, en diversos estudios se ha hallado una correlación directa y estadísticamente significativa entre la procrastinación académica y el uso problemático de los teléfonos móviles. En concreto, Li et al. (2020) analizaron los mecanismos subyacentes en dicha relación en estudiantes de una universidad pública del sudeste de China, obteniendo una correlación positiva y estadísticamente significativa entre el uso problemático del smartphone y la procrastinación académica. Un resultado similar se obtuvo en el estudio llevado a cabo por Akinci (2021) planteando el uso problemático del smartphone como un posible predictor de la procrastinación académica, así como por Aznar-Díaz et al. (2020) con estudiantes universitarios mexicanos y españoles. A partir de tales resultados se podría considerar que el entretenimiento que los smartphones ofrecen a sus usuarios los convierten en una forma de distracción para aquellos estudiantes que los utilizan de forma problemática, sobre todo cuando deben enfrentarse a situaciones académicas estresantes (Lian et al., 2018). Según Liu et al. (2022), este entretenimiento, que es proporcionado por los teléfonos móviles, puede suponer una disminución en la realización de las actividades académicas y, por lo tanto, aumentar la procrastinación académica en los estudiantes universitarios. Es más, en la investigación llevada a cabo por Guevara y Contreras (2019) se defiende que, dentro del ámbito universitario, el mayor uso del smartphone provoca un incremento en frecuencia de postergación de actividades o asuntos académicos (García et al., 2021).

Existe otra dimensión dentro del ámbito académico que se ha abordado incluso en menor medida que la procrastinación académica, la autoeficacia académica. En el presente estudio se abordará secundariamente este tipo de autoeficacia en relación con el uso problemático del smartphone. La autoeficacia de forma general se define como el conjunto de juicios que las personas emiten sobre las capacidades que tienen tanto para organizar como para ejecutar acciones necesarias al objeto de controlar futuras situaciones (Bandura, 1995) (véase Rosales-Ronquillo y Hernández-Jáquez, 2020). Por otra parte, la autoeficacia académica es definida por Navarro-Loli y Domínguez-Lara (2019) como la valoración que los estudiantes hacen sobre sus capacidades para el cumplimiento y el desarrollo de actividades propias del ambiente educativo, como pueden ser las tareas, los exámenes o los trabajos. De esta forma, aquellos estudiantes con altos niveles de autoeficacia académica probablemente consideren que la inteligencia se encuentra determinada principalmente por el esfuerzo; sin embargo, aquellos estudiantes con niveles bajos de autoeficacia académica tienden a creer que la inteligencia es

fija e innata, por lo que no existe ninguna posibilidad de que esta cambie (Komarraju y Nadler, 2013; citado por Domínguez-Lara y Fernández-Arata, 2019).

En algunos estudios se ha analizado la posible relación entre esta autoeficacia académica y el uso problemático del smartphone (véase Chen et al., 2014). En el estudio realizado por Li et al. (2020), se encontró una correlación estadísticamente significativa y negativa entre las dos variables anteriormente mencionadas. Esto podría deberse a que las dificultades que los estudiantes tienen para controlar el uso de sus smartphones afectan directamente a la confianza que tienen en su propia capacidad de aprendizaje (Yan et al., 2018).

Fundamentado lo anterior, de acuerdo con Gökçearsan et al. (2016) y Li et al. (2020), es recomendable realizar más estudios sobre el efecto del uso problemático del smartphone y su relación con las dos variables académicas citadas, procrastinación y autoeficacia académica. Mediante el presente estudio se trata de contribuir con el conocimiento de esta problemática y para ello se han planteado una serie de objetivos.

El objetivo principal de este estudio es explorar la relación entre el uso problemático del smartphone y la procrastinación académica en estudiantes universitarios en España.

Por lo que respecta a los objetivos específicos, se formulan los siguientes: 1) comprobar si el uso problemático del smartphone tiene un efecto predictivo sobre la procrastinación académica; 2) estudiar la posible correlación entre el uso problemático del smartphone y la autoeficacia académica; 3) evaluar las diferencias en función del sexo en el uso problemático del smartphone.

Considerando tanto el contexto como los objetivos del presente estudio, se formulan las siguientes hipótesis: H1) se encontrará una correlación positiva y estadísticamente significativa entre el uso problemático del smartphone y la procrastinación académica, de manera que un mayor uso problemático del smartphone estará asociado con mayores niveles de procrastinación académica. H2) el uso problemático del smartphone actuará como una variable predictora de la procrastinación académica, de modo que un incremento en el uso problemático del smartphone predecirá mayores niveles de procrastinación académica. H3) se hallará una correlación negativa y estadísticamente significativa entre el uso problemático del smartphone y la autoeficacia académica, en el sentido de que un mayor uso problemático del smartphone estará asociado con niveles más bajos de autoeficacia académica. H4) se observarán diferencias estadísticamente significativas en el uso problemático del teléfono móvil en función del sexo, esperándose que las mujeres presenten niveles más altos en el uso problemático del smartphone en comparación con los hombres.

## Método

Esta investigación se basa en un diseño *expost-facto*, por lo que no se han podido manipular intencionalmente las variables ni la clasificación de los sujetos en ellas. Es un estudio exploratorio, descriptivo y correlacional, a la vez que de corte transversal. Tomando como referencia el sistema de clasificación de Ato et al. (2013) podemos decir que la estrategia es asociativa. Esto se debe a que con este estudio se busca examinar la relación funcional existente entre la variable “uso problemático del smartphone” y la variable “procrastinación académica”.

## Participantes

Han participado 213 estudiantes de diferentes grados de la Universidad de Oviedo (Asturias, España) seleccionados mediante un muestreo no probabilístico tipo bola de nieve (Goodman, 1961).

Respecto a las características sociodemográficas de los participantes, podemos destacar que el 58,21 % ( $n = 124$ ) fueron mujeres. En cuanto a la edad, osciló entre los 17 y los 28 años ( $M = 21,09$ ,  $DE = 3,49$ ). La rama de conocimiento con mayor presencia es Ciencias de la Salud (65,3 %) y la mayoría de los estudiantes se encontraban en cuarto curso de Grado (33,8 %). En la [Tabla 1](#) se presentan las características académicas de los participantes de forma más detallada, en concreto el curso académico y la rama de conocimiento, en frecuencias absolutas y porcentajes.

## Instrumentos

En primer lugar, para evaluar el uso problemático del smartphone se aplicó una versión reducida de la Escala de Dependencia y Adicción al Smartphone (EDAS-18) elaborada por [García-Domingo et al. \(2020\)](#). Se compone de 18 ítems que se corresponden a una única dimensión latente y considerando un único factor que está relacionado con las dinámicas personales del uso del smartphone que abarcan los siguientes conceptos: interferencia, craving y uso excesivo. Se emplea una escala de tipo Likert de 5 puntos (1 = *totalmente en desacuerdo*; 2 = *bastante en desacuerdo*; 3 = *ni de acuerdo, ni en desacuerdo*; 4 = *bastante de acuerdo*; 5 = *totalmente de acuerdo*) para valorar cada ítem. La escala original fue creada por [Aranda et al. \(2017\)](#) los cuales establecieron tres niveles (sin dependencia:  $\leq 2,23$ ; dependencia: entre 2,24 hasta 3,5; adicción:  $\geq 3,06$ ) en función de los puntos de corte ofrecidos por los percentiles 25 y 75. En cuanto a la valoración de las puntuaciones obtenidas, una vez se hayan invertido aquellos ítems que sean indirectos, se entiende que cuanto mayor sea la puntuación, más dependencia presenta el sujeto. En la versión original se utilizó el alfa de Cronbach para la estimación de la fiabilidad, obteniendo índices adecuados para cada uno de los componentes: componente 1,  $\alpha = ,810$ ; componente 2,  $\alpha = ,755$ ; componente 3,  $\alpha = ,706$ . En la versión reducida, el índice de consistencia interna fue de  $\alpha = ,88$ . Respecto a los valores de fiabilidad en la muestra del presente estudio, se obtuvo un alfa de Cronbach de  $,900$ .

En cuanto al instrumento empleado para estudiar la procrastinación académica se empleó la adaptación al castellano de la Escala de Procrastinación de Tuckman (ATPS) elaborada por [Furlán et al. \(2012\)](#). Es una medida unidimensional de la tendencia a perder el

tiempo, postergar o hacer cosas que deberían estar hechas. Está compuesta por 15 ítems, tanto de codificación directa como inversa. Estos ítems se puntúan mediante una escala tipo Likert de cinco opciones (1 = *nunca* a 5 = *siempre*). Para valorar las respuestas, a mayor puntuación, mayor será el perfil procrastinador. En cuanto a la versión original de la escala ([Tuckman, 1990](#)), estaba compuesta por 35 ítems divididos en dos dimensiones. Esta versión fue reducida a 16 ítems dentro de un único factor con un alfa de  $,86$ . Esta versión adaptada al español, también se trata de un modelo de un factor, que presenta índices de ajuste adecuados, con un índice de consistencia interna óptimo ( $\alpha = ,94$ ). En cuanto al alfa de Cronbach obtenido en la muestra empleada en este estudio, fue de  $\alpha = ,928$ .

Por último, se utilizó la Escala de Autoeficacia Percibida en Situaciones Académicas (EAPESA) para evaluar la autoeficacia dentro del ámbito académico. Esta escala está formada por 10 ítems valorados sobre una escala de 10 puntos en su versión original ([Palenzuela, 1983](#)). Para el presente estudio utilizaremos una escala de 4 puntos (1 = *nunca*; 4 = *siempre*), de la misma forma que la versión adaptada por [García-Fernández et al. \(2010\)](#). La estructura factorial fue estudiada mediante un análisis factorial exploratorio ([Palenzuela, 1983](#)) indicando que los 10 ítems de la EAPESA saturaron en un único factor. El coeficiente de consistencia interna de la escala fue  $\alpha = ,89$  para la versión adaptada de [García-Fernández et al. \(2010\)](#), mientras que para la de [Palenzuela \(1983\)](#) fue  $\alpha = ,91$ . En el caso de nuestra muestra, se halló un alfa de Cronbach de  $\alpha = ,894$ .

## Procedimiento

La recogida de datos para el presente estudio se ha llevado a cabo mediante un cuestionario realizado de forma online, asegurando a los participantes la confidencialidad de sus datos tal y como lo recoge la L.O. 3/2018. Los participantes fueron informados sobre los objetivos del estudio y proporcionaron su consentimiento voluntariamente para que sus datos sean tratados con fines de investigación. En este cuestionario se incluyó una sección referente a las variables sociodemográficas (edad y sexo) y académicas (rama de conocimiento y curso que se encuentre estudiando); además de una sección para cada una de las escalas empleadas; siendo la duración total para completarla de aproximadamente entre 5 y 10 minutos. El cuestionario permaneció activo durante cinco meses (mayo a septiembre de 2023) con el objetivo de obtener la mayor muestra posible, no admitiendo más respuestas una vez transcurrido este periodo.

**Tabla 1**  
Características Demográficas y Académicas de la Muestra ( $N = 213$ )

	Artes y humanidades	Ciencias	Ciencias de la Salud	Ciencias Sociales y Jurídicas	Ingenierías y Arquitectura	Total
1º año	--	--	43	7	2	52 (24,4%)
2º año	5	1	23	4	2	35 (16,4%)
3º año	2	1	12	3	2	20 (9,4%)
4º año	7	13	42	6	4	72 (33,8%)
5º año o más	--	7	19	6	2	34 (16%)
<b>Total</b>	<b>14 (6,6%)</b>	<b>22 (10,3%)</b>	<b>139 (65,3%)</b>	<b>26 (12,2%)</b>	<b>12 (5,6%)</b>	<b>213 (100%)</b>

El consentimiento informado y el procedimiento de la investigación se cifieron a los lineamientos éticos de la Declaración y Acuerdos de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 1964), así como de la APA (2020) para la investigación con humanos a través de medios digitales. Los participantes fueron adecuadamente informados de la finalidad del estudio, de modo que los datos fueron anonimizados. Teniendo en cuenta el tipo de investigación, con datos anónimos recogidos mediante un procedimiento en línea, así como valorando la temática psicosocial y la ausencia de evaluación de constructos psicológicos de tipo clínico, se considera que no entraña riesgos para los participantes en el estudio (Mondragón, 2007).

### Análisis de Datos

En primer lugar, se emplearon pruebas de normalidad, en concreto la de Kolmogórov-Smirnov, para cada una de las variables de este estudio con el propósito de comprobar si estas variables se distribuyen normalmente. Los resultados muestran que tanto la variable “uso problemático del smartphone” ( $p = .200$ ) como la “procrastinación académica” ( $p = .058$ ) cumplen el supuesto de normalidad. Por consiguiente, se decidió emplear pruebas paramétricas para los análisis estadísticos de estas variables. Sin embargo, la variable “autoeficacia académica” ( $p < .001$ ) no sigue una distribución normal, por lo que se optó por utilizar la estadística paramétrica para evaluar esta variable. También se evaluó la homocedasticidad a través de la prueba de Levene para evaluar la igualdad de las varianzas de la variable “uso problemático del smartphone” para los dos grupos (hombre, mujer) que componen la variable “sexo”. Se encontró que no se cumple el supuesto de homocedasticidad ( $p = .022$ ), por lo que no se asumen varianzas iguales.

Específicamente, la primera hipótesis ha sido contrastada utilizando el coeficiente de correlación de Pearson para analizar la relación que el “uso problemático del smartphone” presenta con la “procrastinación académica”. En cuanto a la segunda hipótesis, se realizó un análisis de regresión lineal simple con el objetivo de comprobar si el “uso problemático del smartphone” actúa como predictor de la “procrastinación académica”. Para comprobar la relación entre el “uso problemático del smartphone” y la “autoeficacia académica” se empleó el coeficiente de correlación de Spearman. Por último, se utilizó una prueba  $t$  de comparación de medias para muestras independientes para comprobar si existen diferencias estadísticamente significativas en cuanto al “uso problemático del smartphone” en función del “sexo”.

### Resultados

Teniendo en cuenta los objetivos e hipótesis de investigación, en primer lugar, se ha analizado la relación entre el uso problemático del smartphone y la procrastinación académica. Así, se ha comprobado la existencia de una correlación directa y estadísticamente significativa entre el “uso problemático del smartphone” y la “procrastinación académica” ( $p < .001$ ). Además, el valor obtenido se interpretó como una correlación de magnitud moderada. Teniendo en cuenta esto, podemos decir que a medida que aumentan los niveles de la variable “uso problemático del smartphone”, tiende a haber un aumento también en la variable “procrastinación académica” (Tabla 2).

**Tabla 2**  
Correlaciones de Pearson Entre las Variables UPS y PA ( $N = 213$ )

	1	2
1. Uso problemático del smartphone	--	
2. Procrastinación académica	,399	--

Nota. La correlación es estadísticamente significativa en el nivel  $p < .01$ .

En la segunda hipótesis se planteó que el uso problemático del smartphone predeciría la procrastinación académica. Los resultados obtenidos del modelo de regresión lineal simple muestran que, tal y como se esperaba, la variable “uso problemático del smartphone” es estadísticamente significativa en cuanto a la predicción de la variable “procrastinación académica”. Esto se refleja en el coeficiente no estandarizado (B) que se obtuvo. El coeficiente de determinación ajustado ( $R^2$  ajustado) muestra que aproximadamente el 15,5 % de la variabilidad en la variable “procrastinación académica” puede explicarse por la variable “uso problemático del smartphone”. En resumen, los resultados del modelo de regresión lineal indican que la variable “uso problemático del smartphone” tiene una influencia estadísticamente significativa en la variable dependiente “procrastinación académica”. En la Tabla 3 se exponen los datos referentes al resumen del modelo y los coeficientes del modelo de regresión lineal, respectivamente.

**Tabla 3**  
Modelo de Regresión Lineal Entre el Uso Problemático del Smartphone y la Procrastinación Académica ( $N = 213$ )

Modelo	R	R cuadrado	R <sup>2</sup> ajustado	Error estándar de la estimación	
1	,399	,159	,155	10,096	
Modelo	B	Error estándar	Coefficientes estandarizados (Beta)	t	Sig.
1	30,819	2,768		11,132	< .001
UPS	,332	,052	,399	6,327	< .001

Nota. 1 = Constante; UPS = Uso problemático del smartphone; Variable dependiente: PA = Procrastinación académica.

Debido a la falta de normalidad en la distribución de la variable “autoeficacia académica” se decidió emplear la correlación de Spearman (medida no paramétrica) para analizar su relación con el “uso problemático del smartphone”, tal como se planteaba en la tercera hipótesis. El coeficiente de correlación obtenido nos indica que la correlación que hay es prácticamente nula entre ambas variables. Además, esta correlación no es estadísticamente significativa ( $p = .737$ ). Teniendo en cuenta esto, podemos descartar la existencia de una relación entre estas variables (Tabla 4).

Por último, para contrastar la cuarta hipótesis, se ha procedido a comprobar si existen diferencias estadísticamente significativas en el uso problemático del teléfono móvil en función del sexo. El nivel de significación estadística obtenido mediante la prueba de Levene ( $p = .022$ ) muestra que debe rechazarse la hipótesis nula de igualdad de varianzas, de ahí que no se cumplen los supuestos de homocedasticidad en cuanto a la variable “uso problemático del smartphone” en función del sexo. Posteriormente, se empleó la prueba  $t$  para la igualdad de

**Tabla 4**  
Correlación de Spearman Entre las Variables UPS y AA (N = 213)

	1	2
1. Uso problemático del smartphone	--	
2. Autoeficacia académica	,023	--

medias en muestras independientes, teniendo en cuenta que no se asumen varianzas iguales, donde no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en cuanto al “uso problemático del smartphone”. También se encontró que el tamaño del efecto es negativo y de pequeña magnitud. Las diferencias entre las puntuaciones de hombres y mujeres respecto al uso problemático del smartphone fueron mínimas, siendo la puntuación media de las mujeres levemente superior a la de los hombres, sin alcanzar la significación. En la [Tabla 5](#) se muestran los datos obtenidos tras realizar la prueba t para igualdad de medias con las variables mencionadas anteriormente.

**Tabla 5**  
Prueba T para Igualdad de Medias en el UPS Según el Sexo (N = 213)

	t	p	Tamaño del efecto	Media	
				Hombre	Mujer
UPS	-1,389	,164	-,194	49,69	52,16

Nota. UPS = Uso problemático del Smartphone.

## Discusión

El presente estudio se ha enmarcado en el creciente interés sobre la influencia que el uso problemático de los smartphones conlleva en el ámbito académico. Se ha focalizado específicamente en dos variables, la procrastinación y la autoeficacia académica, las cuales fueron analizadas con el fin de comprobar si guardan alguna relación con el uso problemático del teléfono móvil. Asimismo, se llevó a cabo el estudio de las diferencias en el uso problemático del smartphone en función del sexo. En este contexto, se formularon una serie de hipótesis las cuales fueron contrastadas con los resultados obtenidos en los diferentes análisis realizados, comparándolos a su vez con la literatura científica existente, tal y como se muestra a continuación.

En primer lugar, se planteó la existencia de una correlación positiva y estadísticamente significativa entre el uso problemático del smartphone y la procrastinación académica. En virtud de los resultados obtenidos se ha confirmado que, efectivamente, existe una correlación moderada, de modo que se asume la existencia de una relación entre el problemático uso de los teléfonos móviles por parte de los individuos y la manifestación de conductas relativas a la postergación de actividades académicas. Estos mismos hallazgos fueron encontrados en estudios previos, tales como los de [Hidalgo-Fuentes \(2022\)](#) y [Villagómez-Vacacela et al. \(2023\)](#), entre otros. Por su parte, [Rozgonjuk et al. \(2018\)](#) hallaron que el uso de las redes sociales podría actuar como variable mediadora en la relación entre la procrastinación y el uso problemático de los smartphones. En otros estudios mencionados anteriormente también se observaron estos mismos resultados (véase [Akinci, 2021](#); [Li et al., 2020](#)), lo

cual sugiere que los smartphones fomentan de forma potencial los comportamientos de tipo dilatorio ([Aalbers et al., 2021](#)).

Se consideró al uso problemático del smartphone como una posible variable predictora de la procrastinación académica. Se ha confirmado que el nivel de uso problemático del teléfono móvil podría prever la propensión a procrastinar en actividades académicas. En consonancia con estos hallazgos, [Yang et al. \(2018\)](#) encontraron que el uso problemático de los teléfonos inteligentes predecía la procrastinación académica. En cambio, en el estudio de [Akinci \(2021\)](#) se observó que el uso problemático de los teléfonos inteligentes presenta una relación predictiva negativa y estadísticamente significativa con la procrastinación académica entre los estudiantes universitarios. Estos hallazgos difieren de los observados en el presente estudio en cuyos resultados se muestra una relación predictiva positiva. En el citado estudio se comprobó que el uso problemático del smartphone predecía positivamente el estrés académico. En su conjunto, la tendencia más extendida es a confirmar que el uso problemático del smartphone predice positivamente la procrastinación académica ([Çebi et al., 2019](#); [Li et al., 2020](#); [Zhen et al., 2020](#)). Sin embargo, en otros estudios como el llevado a cabo por [Hong et al. \(2021\)](#) o el de [Leung y Liang \(2016\)](#) se halló la asociación predictiva opuesta, es decir, se observó que era la procrastinación académica la que predecía el uso problemático del teléfono móvil.

A modo de síntesis, según los hallazgos del presente estudio tras contrastar las dos primeras hipótesis (H1 y H2) se obtuvo una asociación estadísticamente significativa entre el uso problemático del smartphone y la procrastinación académica en estudiantes universitarios, tanto en el análisis correlacional como en el predictivo. Estos mismos resultados coinciden en gran medida con la mayor parte de la literatura previa relativa a la relación entre estas dos variables. Esta asociación, tal y como se fundamentó, puede ser debida a la función evitativa que tiene el teléfono móvil respecto a las responsabilidades académicas de los estudiantes, ya que el entretenimiento que ofrecen los smartphones actúa como un distractor para los estudiantes, sobre todo cuando estos se encuentran en situaciones académicas estresantes ([Lian et al., 2018](#)). Según [Liu et al. \(2022\)](#), todo esto conduce a la procrastinación académica entre los estudiantes universitarios.

Por otra parte, no se ha comprobado la relación negativa y estadísticamente significativa predicha entre el uso problemático del smartphone y la autoeficacia académica, lo cual contradice los hallazgos de [Li et al. \(2020\)](#) y van en la dirección de lo apuntado por [Chiu \(2014\)](#). Sin embargo, en el estudio de [Seo y Cha \(2020\)](#) se destacó el papel mediador que tuvo la autoeficacia en la relación entre la depresión y el uso problemático de los smartphones. Ciertamente, son escasos los estudios en los que se analizan ambas variables, pero la mayoría concuerda en que hay una relación negativa entre ellas (véase [Zhou et al., 2020](#)). Es probable que la disparidad identificada entre los hallazgos del presente estudio y la literatura previamente revisada se deba principalmente a las importantes diferencias entre las variables específicas (demográficas, culturales, socioeconómicas y académicas) de la muestra de este estudio y las de las diferentes muestras empleadas en los estudios previos. Esto se debe a que la mayoría de las investigaciones revisadas fueron elaboradas en diferentes países del continente asiático, siendo esta la región donde más se aborda la relación del uso problemático del smartphone con conductas

como la autoeficacia académica. En España no se ha encontrado prácticamente ningún estudio en el que se analizase esta asociación.

Finalmente, se predijo la existencia de diferencias estadísticamente significativas en el uso problemático de los smartphones en función del sexo, aunque se ha hallado que los hombres y las mujeres no difieren a nivel estadístico en tal uso problemático. No existe un consenso al respecto, de modo que en algunos estudios se comprobó que el uso problemático era más frecuente en los hombres (véase de Sola et al., 2017), mientras que en otros estudios se observó lo contrario (véase Caponnetto et al., 2021; Lee, 2019; Marín-Díaz et al., 2020). Por otra parte y coincidiendo con los resultados del presente estudio, Hidalgo-Fuentes (2022) comprobó que el sexo de los participantes no fue un moderador estadísticamente significativo del tamaño del efecto en cuanto al uso problemático del smartphone. Asimismo, en el estudio realizado por Yoon et al. (2021) no se observó ningún tipo de diferencia en el uso problemático del smartphone según el sexo. La principal razón por la que se presume que los resultados no coincidieron con los de anteriores investigaciones es la posible varianza dentro de ambos grupos (hombres y mujeres). Aunque el número de participantes fuese equitativo proporcionalmente respecto al sexo, es posible que existiese cierta variabilidad dentro de cada grupo lo que pudo haber influido en la detección de diferencias estadísticamente significativas. Además, el tamaño muestral puede que no sea lo suficientemente grande para observar estas diferencias entre ambos grupos.

A partir de los resultados obtenidos se contribuye a ampliar el conocimiento acerca de las relaciones entre el uso problemático del smartphone y las variables académicas investigadas (procrastinación y autoeficacia académica), máxime teniendo en cuenta que son escasos los estudios en los que se abordan estas asociaciones utilizando una muestra española. En su mayoría han sido realizadas en contextos muy diferentes al utilizado en el presente estudio, el cual se ha llevado a cabo dentro de un marco contextual específico caracterizado por el empleo de una muestra compuesta, en su totalidad, por universitarios. Además, los hallazgos del presente estudio podrían resultar de interés a objeto de elaborar ciertas medidas de prevención e intervención en el entorno educativo encaminadas a la reducción del impacto negativo que los usos problemáticos de los teléfonos móviles ocasionan en el ámbito académico. Una de estas medidas podría consistir en la implementación dentro de los programas educativos de talleres prácticos sobre gestión del tiempo, priorización y estrategias de estudio en los que se valoren los impactos de los dispositivos móviles sobre tales indicadores (Bozkurt et al., 2024; Hong et al., 2021; van Eerde y Klingsieck, 2018). En virtud de los hallazgos de este estudio, se abunda en la conveniencia de diseñar e implementar estrategias a nivel preventivo o rehabilitador, incidiendo en un nivel de sensibilización informativa acerca de los efectos perjudiciales del uso excesivo y/o problemático de los teléfonos móviles. Por otra parte, han de promoverse formaciones adaptadas a cada etapa académica en las que se incluyan herramientas y aplicaciones educativas que integren el smartphone como una herramienta aliada en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Esto podría ser clave para que los estudiantes adapten su uso a objetivos académicos y profesionales. En este sentido, resultarían de interés divulgar programas educativos con estrategias basadas en la gamificación, una metodología que ha demostrado ser eficaz para mejorar el rendimiento académico y la motivación de los estudiantes (Yildirim, 2017). A otro nivel, se interviene sobre la procrastinación mediante sistemas de información con intervenciones

tanto guiadas como autodirigidas (Kirchner-Krath et al., 2024). Todo ello se propone con el objetivo de fomentar unos hábitos tecnológicos más saludables en el entorno educativo (Rubio et al. 2025).

### Limitaciones

A pesar de las contribuciones previamente mencionadas que el presente estudio podría aportar al conocimiento en este campo de investigación, no está exento de limitaciones. Una de ellas es el método empleado para seleccionar los participantes ya que se usó un muestreo por bola de nieve, así como el reducido tamaño muestral ( $N = 213$ ), lo que hace que no se puedan generalizar los resultados. Además, también se dificulta extrapolar estos resultados a otras poblaciones estudiantiles, ya que la muestra estaba compuesta únicamente por estudiantes universitarios. Para la recogida de los datos se ha empleado un cuestionario en línea, lo que podría haber producido sesgos de elección y de deseabilidad social en las respuestas de los participantes. Se produce también una limitación respecto a la ausencia de causalidad en la interpretación de los resultados debido al diseño de investigación empleado, así como la relativa a la multideterminación de la problemática y la no inclusión de otras variables de tipo psicosocial o clínico relacionadas.

### Futuras Líneas de Investigación

Teniendo en cuenta tanto los hallazgos como las limitaciones, con este estudio se ha pretendido establecer una base lo suficientemente sólida como para que en futuras investigaciones se sigan analizando las relaciones y mecanismos subyacentes de las diferentes variables analizadas con el fin de comprender los factores determinantes. Se ha confirmado la existencia de una correlación positiva y estadísticamente significativa entre el uso problemático del smartphone y la procrastinación académica en estudiantes universitarios, tal y como se evidenció en estudios anteriores dentro de este mismo campo de investigación. Además, se observó que este uso problemático actúa como una variable predictiva sobre la procrastinación académica, es decir, explica o predice la variabilidad de la procrastinación. Por otro lado, no se ha encontrado asociación entre el uso problemático del smartphone y la autoeficacia académica. De la misma forma, tampoco se detectaron diferencias estadísticamente significativas en cuanto al uso problemático del smartphone en función del sexo. Ambos hallazgos difieren respecto a la literatura previa, especialmente el primero de ellos. Sin embargo, en cuanto a las diferencias entre hombres y mujeres referentes al uso problemático del smartphone, existe una importante falta de consenso; aunque en contextos similares al del presente estudio, este uso problemático se asocia más a las mujeres.

Como futuras líneas de investigación se propone centrar los análisis en el estudio de múltiples variables de tipo psicosocial que pudiesen influir en el uso problemático del smartphone en jóvenes y en su relación con variables académicas. Según Olivella-Circi et al. (2023), algunas de estas variables podrían ser las percepciones, actitudes y las motivaciones de uso, así como los mecanismos de influencia social. Asimismo, es fundamental destacar la conveniencia de profundizar en el análisis de las relaciones propuestas mediante la implementación de estudios longitudinales, de tal forma que se podría hacer un seguimiento de las conductas de los participantes aportando así información valiosa sobre cómo evolucionan dichas conductas con el tiempo. Tal y como expone

Hidalgo-Fuentes (2023), esto posibilitaría realizar una evaluación más profunda de las relaciones entre las variables de estudio, así como identificar tendencias y patrones individuales proporcionando de esta forma una perspectiva más completa y precisa. Conforme a lo expuesto en el estudio de Álvarez-Menéndez y Moral (2020), se considera de gran relevancia continuar con el estudio de estas variables fomentándose un uso seguro y adaptativo de las TIC y, más concretamente, de los teléfonos móviles en población juvenil, e implementando programas preventivos y de intervención en el entorno socioeducativo (Gui et al., 2023; Haug et al., 2023; Ortega-Barón et al., 2024).

### Conflicto de Interés

Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés.

### Fuentes de Financiación

La presente investigación no ha recibido financiación.

### Referencias

- Aalbers, G., Vanden Abeele, M., Hendrickson, A., De Marez, L., y Keijsers, L. (2021). Caught in the moment: Are there person-specific associations between momentary procrastination and passively measured smartphone use? *Mobile Media & Communication*, 10(1), 115-135. <https://doi.org/10.1177/2050157921993896>
- Akinci, T. (2021). Determination of predictive relationships between problematic smartphone use, self-regulation, academic procrastination and academic stress through modelling. *International Journal of Progressive Education*, 17(1), 35-53. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2021.329.3>
- Álvarez-Menéndez, M., y Moral, M. V. (2020). Phubbing, uso problemático de teléfonos móviles y de redes sociales en adolescentes y déficits en autocontrol. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 20(1), 113-125. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.487>
- American Psychological Association (APA) (2014). *Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)*. Editorial Médica Panamericana.
- American Psychological Association (APA) (2020). *Guidelines for the Practice of Telepsychology*. American Psychological Association.
- Amez, S., y Baert, S. (2020). Smartphone use and academic performance: A literature review. *International Journal of Educational Research*, 103, 101618. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101618>
- Aranda, M., Gutiérrez, V. F., y García-Domingo, M. (2017). «No sin mi smartphone»: Elaboración y validación de la Escala de Dependencia y Adicción al Smartphone (EDAS). *Terapia Psicológica*, 35(1), 35-45. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082017000100004>
- Asociación Médica Mundial (1964). *Declaración de Helsinki*. AMM. [http://www.conamed.gob.mx/prof\\_salud/pdf/helsinki.pdf](http://www.conamed.gob.mx/prof_salud/pdf/helsinki.pdf)
- Ato, M., López, J. J. P., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en Psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Aznar-Díaz, I., Romero-Rodríguez, J. M., García-González, A., y Ramírez-Montoya, M. S. (2020). Mexican and Spanish university students' Internet addiction and academic procrastination: Correlation and potential factors. *PLoS one*, 15(5), e0233655. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233655>
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge University Press eBooks. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511527692>
- Bozkurt, A., Demirdöğen, E. Y., y Akinci, M. A. (2024). The association between bedtime procrastination, sleep quality, and problematic smartphone use in adolescents: A mediation analysis. *The Eurasian Journal of Medicine*, 56(1), 69-75. <https://doi.org/10.5152/eurasianjmed.2024.23379>
- Caponnetto, P., Inguscio, L., Valeri, S., Maglia, M., Polosa, R., Lai, C., y Mazzoni, G. (2021). Smartphone addiction across the lifetime during Italian lockdown for COVID-19. *Journal of Addictive Diseases*, 39(4), 441-449. <https://doi.org/10.1080/10550887.2021.1889751>
- Çebi, A., Reisoğlu, İ., y Bahçekapılı, T. (2019). The relationships among academic procrastination, self-control, and problematic mobile use: Considering the differences over personalities. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 447-468. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0082>
- Cerezo, R., Esteban, M., Sánchez-Santillán, M., y Núñez, J. C. (2017). Procrastinating behavior in computer-based learning environments to predict performance: A case study in Moodle. *Frontiers in Psychology*, 8, 1403. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01403>
- Chen, L., Hsiao, B., Chern, C., y Chen, H. (2014). Affective mechanisms linking internet use to learning performance in high school students: A moderated mediation study. *Computers in Human Behavior*, 35, 431-443. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.025>
- Chiu, S. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on Taiwanese university student: A mediation model of learning self-efficacy and social self-efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49-57. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.024>
- Díaz, V. M., Gea, E. M. V., y Requena, B. E. S. (2018). Uso problemático del smartphone en estudiantes universitarios. *Revista Española de Drogodependencias*, 43, 62-76. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6453630>
- Díaz-Miranda, N., y Extremera-Pacheco, N. (2020). Inteligencia emocional, adicción al smartphone y malestar psicológico como predictores de la nomofobia en adolescentes. *Know and Share Psychology*, 1(2), 7-13. <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i2.3195>
- de Dios, C., y Moral, M. V. (2019). Valor predictivo de la impulsividad en los usos problemáticos de internet y del teléfono móvil en nativos digitales. *Revista Española de Drogodependencias*, 44, 38-53. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7186943>
- Domínguez-Lara, S., y Fernández-Arata, M. (2019). Autoeficacia académica en estudiantes de psicología de una universidad de Lima. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 21, 1-13. <https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e32.2014>
- Furlán, L. A., Heredia, D., Piemontesi, S. E., y Tuckman, B. W. (2012). Análisis factorial confirmatorio de la adaptación argentina de la Escala de Procrastinación de Tuckman (ATPS). *Perspectivas en Psicología*, 9(3), 142-149. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5113951>
- Gamero, K., Flores, C., Arias, W. L., Ceballos, K. D., Román, A., y Marquina, E. (2016). Estandarización del test de dependencia al celular para estudiantes universitarios de Arequipa. *Persona*, 0(019), 179. <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.979>
- García, C. R., Rocamora, P., y Nieto, M. E. R. (2021). Relación entre la techno-procrastinación y el rendimiento académico: un estudio del caso. *Revista Interuniversitaria de Investigación en Tecnología Educativa*, (10), 23-42. <https://doi.org/10.6018/riite.449161>
- García del Castillo, J. A. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Health & Addictions / Salud y Drogas*, 13(1), 5-14.
- García-Domingo, M., Fuentes, V., Pérez-Padilla, J., y Aranda, M. (2020). EDAS-18: Validación de la versión corta de la Escala de Dependencia

- y Adicción al Smartphone. *Terapia Psicológica*, 38(3), 339-361. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082020000300339>
- García-Fernández, J. M., Inglés, C. J., Torregrosa, M. S., Esteban, C. R., Díaz-Herrero, Á., Pérez-Fernández, E., y Martínez-Monteagudo, M. C. (2010). Propiedades psicométricas de la Escala de Autoeficacia Percibida específica de situaciones académicas en una muestra de estudiantes españoles de Educación Secundaria Obligatoria. *European Journal of Education and Psychology*, 3(1), 61-74. <https://doi.org/10.30552/ejep.v3i1.51>
- Gökçeşlan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlamam, T., y Çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: the role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639-649. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091>
- Gonçalves, S., Dias, P. C., y Correia, A. (2020). Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationship to psychopathologies. *Computers in Human Behavior Reports*, 2, 100025. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100025>
- Goodman, L. A. (1961). Snowball sampling. *Annals of Mathematical Statistics*, 32(1), 148-170. <https://doi.org/10.1214/aoms/1177705148>
- Grant, J. E., Lust, K., y Chamberlain, S. R. (2019). Problematic smartphone use associated with greater alcohol consumption, mental health issues, poorer academic performance, and impulsivity. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(2), 335-342. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.32>
- Guevara, G. C. y Contreras, A. T. (2019). *Relación entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Lima Este* [Trabajo Fin de Grado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio UPEU. <https://bit.ly/3hDIzor>
- Gui, M., Gerosa, T., Argentin, G., y Losi, L. (2023). Mobile media education as a tool to reduce problematic smartphone use: Results of a randomised impact evaluation. *Computers & Education*, 194, 104705. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104705>
- Haug, S., Boumparis, N., Wenger, A., Schaub, M. P., y Kiselev, N. (2023). Predictors of youth accessibility for a mobile phone-based life skills training program for addiction prevention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(14), 6379. <https://doi.org/10.3390/ijerph20146379>
- Hidalgo-Fuentes, S. (2022). Uso problemático del smartphone y procrastinación en el ámbito académico: Un meta-análisis. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa y Psicopedagógica*, 20(57), 449-468. <https://doi.org/10.25115/iejep.v20i57.5629>
- Hidalgo-Fuentes, S. (2023). El uso problemático del smartphone y la autoestima: Un meta-análisis. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 15(1), 24-34. <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v15.n1.34273>
- Hong, W., De Liu, R., Ding, Y., Jiang, S., Yang, X., y Sheng, X. (2021). Academic procrastination precedes problematic mobile phone use in chinese adolescents: A longitudinal mediation model of distraction cognitions. *Addictive Behaviors*, 121, 106993. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106993>
- Instituto Nacional de Estadística. (2022, 29 de noviembre). *Encuesta sobre equipamiento y uso de Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) en los hogares año 2022*. [Nota de prensa]. [https://www.inec.es/prensa/tich\\_2022.pdf](https://www.inec.es/prensa/tich_2022.pdf)
- Kirchner-Krath, J., Birnstiel, S., y Morschheuser, B. (2024). Combating procrastination with information systems: A systematic review on design approaches and effects. *Thirty-Second European Conference on Information Systems. ECIS 2024 Proceedings*. 10. [https://aisel.aisnet.org/ecis2024/track18\\_healthit/track18\\_healthit/10](https://aisel.aisnet.org/ecis2024/track18_healthit/track18_healthit/10)
- Komarraju, M., y Nadler, D. (2013). Self-efficacy and academic achievement: Why do implicit beliefs, goals, and effort regulation matter? *Learning and Individual Differences*, 25, 67-72. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.01.005>
- Lee, E. J. (2019). Comparison of factors related to smartphone dependency among middle school, high school, and college students based on the Seventh Korean Children and Youth Panel Survey. *Child Health Nursing Research*, 25(2), 165-174. <https://doi.org/10.4094/chnr.2019.25.2.165>
- Lee, H., Ahn, H., Choi, S., y Choi, W. (2014). The SAMS: Smartphone Addiction Management System and Verification. *Journal of Medical Systems*, 38(1). <https://doi.org/10.1007/s10916-013-0001-1>
- Leung, L., y Liang, J. (2016). Psychological traits, addiction symptoms, and feature usage as predictors of problematic smartphone use among university students in China. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology, and Learning*, 6(4), 57-74. <https://doi.org/10.4018/ijcbpl.2016100105>
- Li, L., Gao, H., y Xu, Y. (2020). The mediating and buffering effect of academic self-efficacy on the relationship between smartphone addiction and academic procrastination. *Computers & Education*, 159, 104001. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.104001>
- Lian, S., Liu, S., Sun, X., y Zhou, Z. (2018). Mobile phone addiction and college students' procrastination: Analysis of a moderated mediation model. *Psychological Development and Education*, 34, 595-604. <https://www.cnki.net/kcms/doi/10.16187/j.cnki.issn1001-4918.2018.05.10.html>
- Liu, F., Xu, Y., Yang, T., Li, Z., Dong, Y., Chen, L., y Sun, X. (2022). The Mediating roles of time Management and Learning Strategic approach in the relationship between smartphone addiction and academic procrastination. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 2639-2648. <https://doi.org/10.2147/prbm.s373095>
- Marín-Díaz, V., González, J. M. M., y Requena, B. E. S. (2020). Problematic relationships with smartphones of spanish and colombian university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5370. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155370>
- Matalinares, L. M., Acosta, A. G. D., Díaz, L. H. R., Chocano, A. S. D., Iparraquirre, C. A. A., Villalba, O. R., Baca-Romero, D., Espinoza, J. U., Limache, J. Y., y Fernandez, E. V. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte de la Ciencia*, 7(13), 63-81. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2017.13.355>
- Mondragón, L. (2007). Ética de la investigación psicosocial. *Salud Mental*, 30(6), 25-31. <https://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v30n6/0185-3325-sm-30-06-25.pdf>
- Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., Demetrovics, Z., y Brand, M. (2019). How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do with "smartphone addiction"? *Journal of Behavioral Addictions*, 1-7. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.59>
- Monteiro, A. P., Sousa, M., y Correia, E. (2023). Adicción a Internet: Relación con la ansiedad, la depresión, el estrés y el tiempo en línea. *Revista CES Psicología*, 16(1), 45-61.
- Moral, M. V., y Fernández, S. (2019). Uso problemático de internet en adolescentes españoles y su relación con autoestima e impulsividad. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 37(1), 103-119. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.5029>

- Navarro-Loli, J. S., y Domínguez-Lara, S. (2019). Propiedades psicométricas de una escala de autoeficacia académica en una muestra de adolescentes peruanos. *Psychology, Society & Education*, 11(1), 53-68. <https://doi.org/10.25115/psye.v11i1.1985>
- Nayak, J. K. (2018). Relationship among smartphone usage, addiction, academic performance and the moderating role of gender: A study of higher education students in India. *Computers & Education*, 123, 164-173. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2018.05.007>
- Olivella-Cirici, M., Garcia-Contiente, X., Bartroli-Checa, M., Serral-Cano, G., y Pérez-Albarracín, G. (2023). El uso problemático del teléfono móvil: Análisis transversal del perfil individual y factores asociados. *Revista Española de Salud Pública*, 97, e202305036.
- Organización Mundial de la Salud (2019). *Clasificación estadística internacional de enfermedades y problemas de salud relacionados (11ª ed.)*.
- Ortega-Barón, J., Machimbarrena, J. M., Díaz-López, A., Caba-Machado, V., Tejero, B., y González-Cabrera, J. (2024). Efficacy of a multi-risk internet prevention program: Safety. net. *Revista de Psicodidáctica*, 29(2), 97-106. <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2024.02.001>
- Palenzuela, D. (1983). Construcción y validación de una Escala de Autoeficacia Percibida específica de situaciones académicas. *Análisis y Modificación de Conducta*, 9(21), 1852-19.
- Parada, B. E., y Schulmeyer, M. K. (2022). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Aportes*, 1(30), 51-65. <https://doi.org/10.56992/a.v1i30.17>
- Park, N., Kim, Y. C., Shon, H. Y., y Shim, H. (2013). Factors influencing smartphone use and dependency in South Korea. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1763-1770. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.008>
- Pascual, E., y Castelló, A. (2020). Nuevas adicciones: Nomofobia o el “¡no sin mi móvil!”. *Gaceta Internacional de Ciencias Forenses*, 36, 41-45.
- Ramírez-Gil, E., Reyes-Castillo, G., Rojas-Solis, J. L., y Luzuriaga, R. F. (2022). Estrés académico, procrastinación y usos del Internet en universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Revista Ciencias de la Salud*, 20(3), 1-26. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.11664>
- Ramos-Galarza, C., Jadán-Guerrero, J., Paredes-Núñez, L., Bolaños-Pasquel, M., y Gómez-García, A. (2017). Procrastinación, adicción al Internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 43(3), 275-289. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052017000300016>
- Rial, A., Gómez, P., Braña, T., y Varela, J. (2014). Actitudes, percepciones y uso de internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega (España). *Anales de Psicología*, 30, 642-655. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.159111>
- Roig-Vila, R., Padrón, A. L., y Solano, M. E. U. (2023). Dependencia y adicción al smartphone entre el alumnado universitario: ¿Mito o realidad? *Alteridad : Revista de Educación*, 18(1), 34-47. <https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.03>
- Rosales-Ronquillo, C. A., y Hernández-Jáquez, L. F. (2020). Autoeficacia académica y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de nutrición. *Revista Electronica@ Educare*, 24(3), 1-17. <https://doi.org/10.15359/ree.24-3.7>
- Rosário, P., Costa, M., Núñez, J. C., González-Pienda, J., Solano, P., y Valle, A. (2009). Academic procrastination: Associations with personal, school, and family variables. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 118-127. <https://doi.org/10.1017/s1138741600001530>
- Rozgonjuk, D., Kattago, M., y Täht, K. (2018). Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 191-198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.003>
- Rubio, F. J., Olivo, J. L., y Tuesta, A. (2025). Impacto del uso del teléfono móvil en las estrategias de aprendizaje. *Revista Fuentes*, 27(1), 65-78. <https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2025.24772>
- Salcines-Talledo, I. S., González-Fernández, N., Díaz-Herrera, L., y Moreira, M. Á. (2022). Smartphones en Educación Superior. Estudio cualitativo longitudinal. *Comunicar*, 30(72), 115-127. <https://doi.org/10.3916/c72-2022-09>
- Seo, B., y Cha, S. (2020). The Effects of depression of university students on smartphone dependence: Focusing on the mediating effect of self-efficacy. *The Journal of the Korea Contents Association*, 20(2), 478-486. <https://doi.org/10.5392/jkca.2020.20.02.478>
- De Sola, J., Flores, H. T., de Fonseca, F. R., y Rubio, G. (2017). Prevalence of problematic cell phone use in an adult population in Spain as assessed by the Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS). *PLOS ONE*, 12(8), e0181184. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181184>
- Solomon, L. J., y Rothblum, E. D. (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>
- Tuckman, B.W. (1990). Group versus goal-setting effects on the self-regulated performance of students differing in self-efficacy. *Journal of Experimental Education*, 58, 291-298.
- Van Eerde, W., y Klingsieck, K. B. (2018). Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educational Research Review*, 25, 73-85. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.09.002>
- Villagómez-Vacacela, D. C., Moreano-Jara, L. J., y Chavez-Contreras, D. M. (2023). Procrastinación académica y dependencia al dispositivo móvil en estudiantes universitarios. *Eugenio Espejo*, 17(3), 42-51. <https://doi.org/10.37135/ee.04.18.05>
- Yan, Z. M., Guo, M. X. L., Hu, M. J., y Teng, J. J. (2018). The effect of mobile phones dependence on secondary vocational school students' academic self-efficacy. *Chinese Journal of Special Education*, 11, 58-63.
- Yang, Z., Asbury, K., y Griffiths, M. D. (2018). An exploration of problematic smartphone use among chinese university students: Associations with academic anxiety, academic procrastination, self-regulation and subjective wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(3), 596-614. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9961-1>
- Yildirim, I. (2017). The effects of gamification-based teaching practices on student achievement and students' attitudes toward lessons. *The Internet and Higher Education*, 33, 86-92. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2017.02.002>
- Yoon, J., Jeong, K., y Cho, H. J. (2021). The effects of children's smartphone addiction on sleep duration: The moderating effects of gender and age. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5943. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115943>
- Zhen, R., Li, L., Ding, Y., Hong, W., y Liu, R. D. (2020). How does mobile phone dependency impair academic engagement among chinese left-behind children? *Children and Youth Services Review*, 116, 105169. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105169>
- Zhou, G., Gou, M., Gan, Y., y Schwarzer, R. (2020). Risk awareness, self-efficacy, and social support predict secure smartphone usage. *Frontiers in Psychology*, 11, 1006. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01066>