



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios
del área de salud, 2025**

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciada en
Psicología Clínica**

Autores:

Bombón Tello, Flor María
Logroño Altamirano, María Belén

Tutor:

Mgs. Jennyfer Katheryne Llanga Gavilánez


Riobamba, Ecuador. 2026

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Nosotras, Flor María Bombón Tello, con cedula de ciudadanía 1804836557 y María Belén Logroño Altamirano con cedula de ciudadanía 0605669381 autoras del trabajo de investigación titulado: Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios del área de salud, 2025, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, a los 28 del mes de abril de 2026.



Flor María Bombón Tello

C.I: 1804836557



María Belén Logroño Altamirano

C.I: 0605669381

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Jennyfer Kathyryne Llanga Gavilánez catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Salud, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios del área de salud, 2025, bajo la autoría de Flor María Bombón Tello por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 28 del mes de abril de 2026.



Mgs. Jennyfer Kathyryne Llanga

C.I: 0605486521

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Jennyfer Kathyryne Llanga Gavilánez catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Salud, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios del área de salud, 2025, bajo la autoría de María Belén Logroño Altamirano por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 28 del mes de abril de 2026.



Mgs. Jennyfer Kathyryne Llanga

C.I: 0605486521

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios del área de salud, 2025 por Flor María Bombón Tello, con cédula de identidad número 1804836557, bajo la tutoría de Mgs. Jennyfer Katheryne Llanga Gavilánez; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 28 de abril 2026.


José Luis Guamán Ledesma, Mgs.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO



Carolina Alexandra Guijarro Orozco, Mgs.
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



Ramiro Eduardo Torres Vizuite, Mgs.
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios del área de salud, 2025 por María Belén Logroño Altamirano, con cédula de identidad número 0605669381, bajo la tutoría de Mgs. Jennyfer Kathyryne Llanga Gavilánez; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 28 de abril 2026.

José Luis Guamán Ledesma, Mgs.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO



Carolina Alexandra Guijarro Orozco, Mgs.
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



Ramiro Eduardo Torres Vizuite, Mgs.
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO





Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO

en movimiento



UNACH-RGF-01-04-08.17
VERSIÓN 01: 06-09-2021

CERTIFICACIÓN

Que, **BOMBÓN TELLO FLOR MARÍA** con CC: **1804836557**, estudiante de la Carrera **PSICOLOGÍA CLÍNICA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA SALUD**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN UNIVERSITARIOS DEL ÁREA DE SALUD, 2025**", cumple con el **10%**, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **COMPILATIO**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 10 de febrero de 2026

Mgs. Jennyfer Katheryne Llanga Gavilánez
TUTOR(A)



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO

en movimiento



UNACH-RGF-01-04-08.17
VERSIÓN 01: 06-09-2021

CERTIFICACIÓN

Que, **LOGROÑO ALTAMIRANO MARÍA BELÉN** con CC: **0605669381**, estudiante de la Carrera **PSICOLOGÍA CLÍNICA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA SALUD**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN UNIVERSITARIOS DEL ÁREA DE SALUD, 2025**", cumple con el **10 %**, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **COMPILATIO**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 10 de febrero de 2026

Mgs. Jennyfer Katheryne Llanga Gaviláñez
TUTOR(A)

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi familia quienes han sido mi pilar fundamental para salir adelante con su apoyo incondicional siendo mi motivo constante para salir adelante.

A mis padres, Mónica Tello y Patricio Bombón, por su sacrificio, amor y por ser un gran ejemplo de vida para mí.

A mi hermano, Fernando Bombón, por haber estado presente en estos años de carrera siendo mi motor fundamental para cumplir todas mis metas.

A mis abuelos, por estar pendiente de cada paso concluido reconociendo mi esfuerzo y motivándome a ser una excelente persona y profesional.

Flor María Bombón Tello

Dedico este trabajo a mis seres amados que no dudaron en ni un segundo en mí y han sido parte fundamental para lograrlo, a mi Dios que me brindo sus bendiciones en todo este camino.

A mis padres, Pedro Logroño y Mayra Altamirano que hicieron todo lo posible por acompañarme sin dejarme caer nunca.

A mis hermanos, Nicole y Pedro Luis Logroño que aguantaron mi mal humor en los días de estrés.

A mis sobrinas, Romina y Luisana que siempre supieron cuando un abrazo era lo que necesitaba.

Y a mis amigas que estuvieron conmigo en cada trabajo, en cada desvelada, en cada risa, en las malas noches por el estudio sin soltarnos la mano.

María Belén Logroño Altamirano.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer profundamente a todos mis seres queridos quienes han estado pendiente de mi a lo largo de este proceso y formación profesional, especialmente a mi tía Ada Tello quien fue la que me acogió como a una hija y ha sido un pilar fundamental brindándome todo su apoyo y cariño.

A mis padres Mónica Tello y Patricio Bombón por su sacrificio, esfuerzo constante y ser un gran ejemplo de resiliencia, perseverancia enseñándome el valor del trabajo y de no rendirme ante las adversidades de la vida.

Flor María Bombón Tello

Me encuentro agradecida con todos los fueron parte de este camino, quienes permanecen a mi lado y aquellos que a pesar de su partida siguen en mi memoria, este logro también les pertenece.

Agradezco a mis padres que me impulsaron a siempre lograr lo que me proponga, mis hermanos que no dudaron en ayudarme cada que lo necesité, mis sobrinas quienes me preguntaban cada día si estaba bien y mi familia en general que se hicieron presentes.

A mis docentes quienes cada día de los últimos 5 años fueron sembrando su conocimiento enseñándome a amar mi profesión de mañana, exigiéndome para llegar a ser un profesional con carácter y disposición a ser luz en la vida de otros.

Por último, agradezco a mis amigas que hice en este camino, que se han convertido en mis hermanas de alegrías y penas, haciendo más llevadero todo este largo camino y a quienes espero frecuentar en un futuro.

María Belén Logroño Altamirano.

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I.	17
1. INTRODUCCIÓN.	17
Objetivos	18
General	18
Específicos.....	19
CAPÍTULO II.	20
2. MARCO TEÓRICO.....	20
Antecedentes	20
Adicción a redes sociales	21
Definición de adicción a redes sociales.....	21
Tipos de redes sociales.....	21
Feeds algorítmicos de alto impacto	21
Plataformas de autopresentación y comparación social	22
Mensajería cerrada y sincrónica	22
Comunidades y foros.....	22
Causas de las adicciones a las redes sociales	22

Factores personales.....	22
Consecuencias de la adicción las redes sociales	23
Afecto negativo, ansiedad y depresión	23
FoMO (Fear of Missing Out) y preocupación	23
Déficits de funciones ejecutivas y regulación emocional.....	24
Neurobiología y mecanismos de recompensa	24
Modelo Cognitivo-Conductual de Adicción	24
Procrastinación Académica	24
Definición	24
Factores de la Procrastinación Académica.....	25
Influencia en el entorno académico	25
Factores académicos externos al entorno académico	25
Tipos de Procrastinación Académica	26
Procrastinación a razón de rebeldía.....	26
Procrastinación a razón de miedo a la evaluación.....	26
Procrastinación a razón de pereza	27
Motivación Académica	27
Modelo integrador de Autorregulatorio de la Procrastinación.....	27
Dimensión cognitiva.....	27
Dimensión Emocional	28
Dimensión Motivacional	28
Dimensión Temporal	28
Dimensión Neurocientífica.....	28
Adicción a redes sociales y procrastinación académica.....	28
CAPÍTULO III.....	30
3. METODOLOGÍA.....	30
Tipo de investigación	30

Diseño de la Investigación	30
Transversal	30
No experimental	30
Nivel de investigación.....	30
Población y Muestra:.....	31
Consideraciones Éticas.....	31
Técnicas de recolección de datos	31
Técnica psicométrica.....	31
Instrumentos:	32
Adicción a Redes Sociales (ARS).....	32
Escala Procrastinación Académica (EPA).....	32
Hipótesis:.....	32
Métodos de análisis y procesamiento de datos.	32
CAPÍTULO IV.....	34
4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	34
Resultados	34
Discusión.....	36
CAPÍTULO V.....	39
5. CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES	39
Conclusiones	39
Recomendaciones.....	40
ANEXOS	46

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1. <i>Variables sociodemograficas</i>	34
Tabla 2. <i>Niveles de adicción a las redes sociales y sus factores</i>	34
Tabla 3. <i>Niveles de Procrastinación académica y sus factores</i>	35
Tabla 4. <i>Pruebas de normalidad en las variables</i>	35
Tabla 5 <i>Correlaciones entre adicción a redes sociales y procrastinación académica</i>	36

RESUMEN

En la actualidad, el uso de las redes sociales se ha convertido en una práctica cotidiana dentro de universitarios incidiendo de forma directa en los hábitos de estudio y gestión del tiempo académico, convirtiéndose en un problema latente y preocupante dentro de los profesionales de salud mental e investigadores, en este contexto, es necesario comprender como estas variables afectan el rendimiento y bienestar estudiantil. El objetivo de la investigación fue analizar la relación entre la adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios. El estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional, con una muestra de 343 participantes seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. La recolección de datos se realizó mediante el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales y la Escala de Procrastinación Académica. Asimismo, se identificaron niveles medios de adicción a redes sociales (41.1%), predominando los siguientes factores obsesión de redes sociales, falta de control y de uso excesivo, además, se identificaron niveles altos y muy altos de procrastinación académica (38.2%), destacando que se observaron puntajes elevados en motivación, autorregulación y conducta reforzada y a su vez mediante la correlación de Spearman se determinó una relación significativa e inversa ($p = -.433$) entre la adicción a redes sociales y procrastinación académica, señalando que el uso de redes sociales, se asocia con menores dificultades en procesos de autorregulación y tendencias a postergar responsabilidades académicas. Estos datos permiten una mejor comprensión de las variables en el contexto universitario, así como un nuevo enfoque del uso de las redes sociales en la educación.

Palabras clave: Adicción a redes sociales, procrastinación académica, autorregulación, rendimiento académico.

Abstract

Nowadays, the use of social media has become a common practice among university students, affecting their study habits and academic time management, becoming a present and concerning issue for mental health professionals and researchers. In this context, it is necessary to understand how these variables affect student performance and well-being. The objective of this research was to analyze the relationship between social media addiction and academic procrastination among university students. The study used a quantitative, non-experimental, cross-sectional, correlational approach, with a sample of 343 participants selected through non-probabilistic convenience sampling. Data collection was carried out using the Social Media Addiction Questionnaire and the Academic Procrastination Scale. Likewise, moderate levels of social media addiction (41.1%) were identified, with the following factors predominating: obsession with social media, lack of control, and excessive use, also a high and very high levels of academic procrastination (38.2%) were found, highlighting elevated scores in motivation, self-regulation, and reinforced behavior, furthermore, through Spearman's correlation, a significant and inverse relationship ($p = -0.433$) was determined between social media addiction and academic procrastination. It indicates that social media use is associated with some difficulties in self-regulation processes and a tendency to postpone academic responsibilities. These data provide a better understanding of these variables in the university context and offer a new perspective on the use of social media in education.

Keywords: Social media addiction, academic procrastination, self-regulation, academic performance.



Reviewed by:

Jenny Alexandra Freire Rivera, M.Ed.

ENGLISH PROFESSOR

ID No.: 0604235036

CAPÍTULO I.

1. INTRODUCCIÓN.

En la actualidad el uso de internet o medios digitales se ha vuelto parte de nuestro día a día, de la misma forma las redes sociales que facilitan el acceso a la información y comunicación, llevando su uso excesivo a una adicción que puede ocasionar problemas en nuestras actividades diarias, como el evitar o aplazar realizar actividades académicas llegando a la procrastinación. Este fenómeno puede reflejar que la constante navegación en redes sociales, aunque útil, alcanza a transformarse en medio que limita el rendimiento académico de universitarios quienes son la población que más utiliza redes sociales (Durand Ysla, 2024).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2024) menciona que el uso problemático de redes sociales en los jóvenes incrementa en estos años llegando a un 11%. Rizvi y Parihar (2024) evidenciaron que el 60.13% de jóvenes estadounidenses fueron clasificados como adictos a los entornos digitales además de una correlación con la procrastinación, pues la presencia del mundo digital en la vida de los estudiantes es fuente constante de distracción, estas actividades resultan más atractivas por la alta interacción con los usuarios, incentivando a una navegación constante y llevándolos a tener aplazamientos en el desarrollo de tareas, estudio o preparación para sus exámenes.

Ramírez-Gil et al. (2021) en su estudio realizado en universitarios comenta que existe una correlación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación de actividades académicas, con mayor porcentaje en mujeres que hombres, el aumento del uso de medios digitales, han ocasionado conductas problemáticas con el uso desmedido de plataformas y el aplazamiento de actividades.

Por su parte el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) (2021) indica que en Ecuador las personas entre 15 a 21 años son los que más utilizan redes sociales, siendo más de 90% que accede diariamente. Mientras Caiza (2024) en su investigación desarrollada en la Universidad Central de Ecuador indica que el 71% de la población utiliza a diario las redes sociales, y existe un aproximado entre el 80% y el 95% que los universitarios procrastinan ocasionalmente, aplazando sus responsabilidades, debido a que existe un bajo control del tiempo en pantallas fomentando una adicción a redes.

A nivel local el estudio realizado por Miniguano (2017) en la Universidad Técnica de Ambato, resalta que el 98% de las personas reconocen el uso inadecuado de redes sociales, siendo la más popular Facebook con el 51% esto influye como factor distracción y procrastinación, presentando efectos adversos en su rendimiento académico.

El acceso masivo a datos y la comunicación digital ha transformado el campo educativo, ofreciendo nuevas estrategias que han favorecido a un aprendizaje más significativo, sin embargo, este avance puede ocasionar efectos negativos como adicciones a redes sociales, especialmente al usarse de forma excesiva o en detrimento de las tareas académicas, fomentando la procrastinación (Matalinares et al., 2017).

El uso excesivo de las redes sociales genera una serie de efectos adversos, como el aislamiento social, la disminución de la concentración y la alteración del equilibrio entre obligaciones y distracciones; mientras la procrastinación académica, entendida como la postergación sistémica de tareas relevantes en favor de actividades más gratificantes pero irrelevantes, representa una seria dificultad para la gestión del tiempo y el cumplimiento de responsabilidades académicas (Núñez, 2019).

En el estudio de Chávez y Proaño (2024) de la Universidad Politécnica Salesiana, se evidencia que, si no se interviene en la relación entre el uso excesivo de redes sociales y la procrastinación académica, los estudiantes continuarán postergando sus responsabilidades, afectando su rendimiento y desarrollo personal, la falta de control sobre estas conductas podría incrementar la distracción, disminuir la concentración y reforzar hábitos improductivos que comprometen la formación académica y emocional del estudiante.

Este trabajo de investigación sobre la adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios del área de la salud es de suma importancia, debido a múltiples factores que impactan en la salud psicológica y en el bienestar mental de esta población, si bien existen diversas investigaciones previas de estas variables a nivel general, se observa una escasez de producción científica dirigida a estudiantes relacionados con las carreras de salud, pues son un grupo que enfrentan altas demandas y exigencias académicas, carga emocional y una constante exposición tecnológica, lo que aumenta su vulnerabilidad a estos comportamientos.

Por tanto, esta investigación no solo busca llenar un vacío teórico en la literatura académica, sino también comprender mejor los factores que interfieren en el desempeño académico y ofrecer fundamentos para futuras intervenciones que promuevan hábitos saludables y un uso consciente de las redes sociales en estudiantes universitarios del área de la salud.

El presente trabajo se desarrolló entre dos estudiantes, considerando la complejidad que implica la recolección minuciosa de información como su respectivo análisis. Además, los objetivos planteados exigen una atención cuidadosa a los datos a recolectar, por ello, el trabajo colaborativo permitirá una mejor distribución de tareas y una mayor precisión en el proceso investigativo. Esta investigación se llevará a cabo en la ciudad de Riobamba en el año 2025 con estudiantes universitarios del área de la salud. Por lo cual se ha planteado la siguiente pregunta de investigación:

¿Como se relaciona la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios del área de la salud?

Objetivos

General

- Analizar la adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes del área de la salud.

Específicos

- Determinar el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios del área de la salud.
- Identificar el nivel de procrastinación académica en estudiantes universitarios del área de la salud.
- Relacionar los niveles de adicción a las redes sociales y de procrastinación académica en los estudiantes universitarios del área de la salud.

CAPÍTULO II.

2. MARCO TEÓRICO.

Antecedentes

En la actualidad el estudio de la adicción a redes sociales y procrastinación en estudiantes universitarios ha llamado el interés de varios investigadores siendo así que parte de ellos buscan establecer una relación existe entre estas variables:

En el estudio desarrollado por Ramírez-Gil et al. (2021) titulado “Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios en el confinamiento por COVID-19”, con el objetivo de explorar las diferencias que existen entre mujeres y hombres en la procrastinación académica y la adicción a redes sociales, y la posible relación existente entre las variables dentro de la modalidad virtual. Este trabajo es de paradigma positivista, exploratorio, correlacional, cualitativo- transversal, no experimental y post-facto, realizado en 250 estudiantes mexicanos, los cuales fueron evaluados mediante un cuestionario de datos sociodemográficos, Escala de Procrastinación Académica y Social Media Adiccition Scale-Student Form, entre sus principales resultados se destaca que existe una correlación entre el género femenino y la postergación de actividades ($\rho=.378$), los problemas ante el uso de las redes sociales ($\rho=.329$) y otra relación se detectó entre los problemas por el uso de las redes sociales ($\rho=.453$).

Mientras en el trabajo elaborado por Núñez y Cisneros (2019) titulado “Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en estudiantes Universitarios”, en Perú, la población a encuestar fue 220 estudiantes de San Agustín, de Arequipa, siendo una investigación cuantitativa, en donde se utilizó el Cuestionario de Medición de Adicción a las Redes Sociales y la Escala de Procrastinación académica de González, entre sus resultados se indica que tanto hombres como mujeres tiene un nivel moderado de adicción redes sociales llegando al 40% en ambos casos, del mismo modo presentan un nivel moderado de procrastinación académica.

Los datos recopilados por Fuentes et al. (2021) en la investigación titulada “Adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes universitarios: Explorando el rol de la regulación emocional y la moderación por edad”, tuvo el objetivo de determinar la relación entre procrastinación y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios, fue una investigación de diseño no experimental, constituida por con una muestra de 342 estudiantes, evaluados con el Cuestionario de Regulación emocional, Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales y el Cuestionario de Procrastinación Irracional, teniendo como resultados que la adicción a las redes sociales influye en la procrastinación irracional así como en la regulación emocional ya que se obtuvo un valor de significancia de $p=0.000$ indicando que existe relación negativa.

En el estudio realizado por Minguno (2017) titulado “Uso de las redes sociales y su impacto en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de comunicación social de la Universidad Técnica de Ambato”, con el objetivo de establecer la influencia del uso de redes sociales en el rendimiento académico, su metodología es exploratoria, descriptiva y relacional, constituida por una muestra de 171 estudiantes. Los resultados refieren que el

95% de los participantes usan redes sociales, siendo Facebook la más utilizada (68%), para actividades de ocio o entretenimiento, siendo la mayoría de los encuestados (83%) que identifican que el uso de redes sociales afecta negativamente el rendimiento escolar ($p=0,001$).

Adicción a redes sociales

Definición de adicción a redes sociales

La adicción a redes sociales de ha ido configurando como un tipo de dependencia conductual caracterizada por el uso excesivo, compulsivo y descontrolado de estas plataformas, afectando la vida cotidiana, las relaciones personales y el rendimiento académico o laboral, aunque tradicionalmente el concepto de adicción se vinculaba a sustancias químicas, hoy se reconoce que actividades, como la navegación en redes sociales, pueden generar síntomas similares: tolerancia, abstinencia, pérdida de control y deterioro funcional; esta conducta se asocia frecuentemente con el uso del internet y los dispositivos móviles, generando una necesidad constante de conexión aun reconociendo sus efectos negativos (Valencia et al., 2021).

La adicción a redes sociales es un subtipo de la adicción a internet que se relaciona con un comportamiento de un uso repetitivo, prolongado y compulsivo de estas plataformas virtuales, dando como resultado una incapacidad para controlar o interrumpir este comportamiento. Este concepto posee tres factores. 1) obsesión por las redes sociales, relacionado con pensar y fantasear con lo que pasa en las redes sociales de forma constante, 2) falta de control personal, vinculado a la carencia de control sobre las redes sociales así mismo de un descuido de las actividades cotidianas, 3) su uso excesivo se relaciona con la incapacidad de disminuir el uso de estas (Colonio, 2023).

Según Villagómez- Cabezas et al. (2023), la observación, la atención, la retención y la motivación son componentes esenciales de este tipo de aprendizajes, permitiendo interiorizar y repetir comportamientos observados. En el contexto actual las redes sociales se han convertido en un espacio donde los jóvenes observan e imitan conductas reforzadas socialmente, como la búsqueda de aprobación mediante “me gusta” o comentarios. Este refuerzo favorece la repetición del comportamiento derivando a patrones de adicción digital.

Tipos de redes sociales

Feeds algorítmicos de alto impacto

Los algoritmos que promueven estos feeds de videos cortos están diseñados para aumentar la visualización por usuario mediante ciclos rápidos de estímulo-respuesta por medio de videos breves, auto reproducción y scroll infinito, esta distribución favorece la habituación y crean un hábito al usuario, además de generar una disminución del control consciente sobre su uso, que desemboca en una subida del tiempo de pantalla. En un contexto educativo, este tipo de formatos es relevante para estudiar la presencia de pérdidas de control de parte de los estudiantes universitarios, disminución de actividades físicas o fuera de línea que indican un patrón de su uso excesivo (Bhatiasevi y Yoopetch, 2024).

Plataformas de autopresentación y comparación social

Las plataformas de autopresentación como Instagram, TikTok o Facebook, están centradas en la exposición y la promoción de un yo, su imagen y la respectiva comparación social, generan comportamientos como la atención constante de la propia apariencia, la aprobación (likes, y comentarios) y el miedo a la exclusión. Estas dinámicas provocan tanto ansiedad, como la autoevaluación negativa, lo cual puede confluír en el uso recurrente de estas redes y se hace difícil de frenar. Investigaciones recientes registran que los usuarios que manejan este tipo de plataformas, con fines de autopresentación o comparación exhiben un mayor número de síntomas de depresión y ansiedad social (Vogel et al., 2014).

Mensajería cerrada y sincrónica

Estas redes basadas en mensajería, grupos cerrados, chats privados y notificaciones constantes como WhatsApp, Telegram o Messenger, pueden favorecer al uso problemático por medio de expectativas de conectividad permanente, interrupciones habituales del foco de atención y problemas para desconectarse. En un contexto académico, estas aplicaciones favorecen la activación nocturna (conectividad a altas horas de la noche), variaciones en los patrones del sueño, y un aumento al estado de alerta que impide la relajación correcta al final del día (Ahmed et al., 2024).

Comunidades y foros

Las plataformas establecidas en torno a comunidades de interés común tales como Reddit, Discord, grupos cerrados en Facebook, LinkedIn o Telegram, permiten la interacción social, sensación de pertenencia y revalidación grupal, pero también pueden facilitar la inmersión excesiva, el aislamiento social fuera de línea y la normalización de conductas o pensamientos patológicos admitidos en dichas comunidades. Clínicamente, estos ambientes pueden resultar en sustitución de interacción presencial y el reforzamiento de síntomas como detrimentos progresivos de la salud mental en la vida real si el uso de estos se vuelve central (Bhatiasevi y Yoopetch, 2024).

Causas de las adicciones a las redes sociales

No todos los estudiantes, expuestos a redes sociales desarrollan una marcada adicción, ya que depende mucho de ciertos factores que predisponen al universitario a un uso problemático como: facilidad del acceso a estas plataformas y a nuevas tecnologías en general; además de un entorno social que promueve el uso constante de estas redes sociales (Echeburua y Corral, 2010).

Factores personales

Los rasgos de personalidad son importantes en la adicción a redes sociales. Se evidencia que la impulsividad es uno de los factores personales más fuertes, que favorece el uso impulsivo y la búsqueda constantes de recompensas inmediata, a más de esto, características personales como baja responsabilidad o neuroticismo se relacionan con un alto riesgo de adictiva, en especial en estudiantes universitarios (Guermazi et al., 2024).

La impulsividad y el escaso autocontrol actúan como los detonantes principales de la aparición de conductas adictivas, relacionadas al uso de redes sociales; estos rasgos predisponen al estudiante a responder de manera inmediata ante estímulos digitales, dificultando la regulación interna frente a la gratificación, dificultando la inhibición de impulsos. En personas con arranques impulsivos, esta configuración favorece la búsqueda constante de recompensas rápidas y reduce la capacidad de posponer deseos, lo que aumenta la probabilidad de desarrollar patrones compulsivos (Benucci et al., 2025).

Las variables de autoestima juegan un papel fundamental en los factores personales; una autoestima baja, acrecienta la posibilidad de adicción, ya que la búsqueda de validación externa y la necesidad de reforzar el vínculo y la identidad en el entorno digital crea un ambiente de constante presión social. La autoestima interviene como un factor de protección y cuando es baja, acrecienta de forma significativa la vulnerabilidad a la adicción. (Piko et al., 2024).

Los factores personales como el miedo a la evaluación negativa, la ansiedad social, y la tendencia a fijarse en información negativa, aumentan la predisposición a usar redes sociales, estos factores promueven directamente la adicción, ya que quienes son más sensibles a juicios sociales dependen más de la comunicación digital en redes (Zhao et al., 2022)

Factores sociales

Además de los factores individuales y emocionales, los entornos sociales inmediatos como pareja ya que las relaciones afectivas marcadas por los celos o control pueden intensificar el uso excesivo de redes como medio de vigilancia o validación, círculo académico y amigos en general desempeñan un papel relevante en el desarrollo de estas conductas negativas con tendencias adictivas, otro elemento a considerarse en la presión social para mantenerse conectado, responder con rapidez a mensajes o participar activamente en plataformas digitales, normalizan el uso excesivo de estas redes sociales, especialmente entre grupos de estudiantes y entornos académicos (Kuss & Griffiths, 2015).

Consecuencias de la adicción las redes sociales

Afecto negativo, ansiedad y depresión

Uno de los mecanismos más consistentes en la psicología clínica es la presencia del afecto negativo como factor predisponente y sustentador del uso problemático de redes sociales, este patrón crea un período de evasión emocional, promueve el uso excesivo y su uso empeora el malestar al reducir la calidad del sueño y la interacción social sana y se asocia significativamente con una mayor sintomatología depresiva y ansiosa, especialmente en adolescentes adultos y jóvenes, quienes acuden a las redes como medio de escapatoria emocional o autorregulación disfuncional (Shannon et al., 2022).

FoMO (Fear of Missing Out) y preocupación

El “fear of missing out” se refiere como la ansiedad o temor persistente de desaprovechar experiencias sociales significativas, lo que induce a revisar las redes de modo compulsivo. Esta respuesta emocional está vinculada a un patrón cognitivo de vigilancia

constante y necesidad de validación social, altamente prevalente entre jóvenes usuarios de plataformas sociales, estudios han confirmado que el FoMO actúa como un predictor positivo del uso problemático de redes sociales y actúa como intermediario entre variables como la autoestima, el apego inseguro y el uso problemático de redes, contribuyendo a la intensificación del comportamiento adictivo digital (Elhai et al., 2025; Russo et al., 2022).

Déficits de funciones ejecutivas y regulación emocional

Las funciones como atención, inhibición, flexibilidad cognitiva y memoria de trabajo, se entrelazan estrechamente con la capacidad para controlar la conducta digital, por lo que una disminución de estas provoca en estudiantes universitarios y jóvenes un mínimo desempeño académico, exhiben mayor riesgo de uso compulsivo de redes debido a su escasa capacidad de planificación y de inhibición de respuestas críticas que son cruciales para mantener un rendimiento académico normal (Zhang et al., 2023).

Neurobiología y mecanismos de recompensa

Las investigaciones neuropsicológicas han descrito alteraciones en los circuitos de recompensa dopaminérgicos y de control inhibitorio en usuarios con adicción a las redes sociales. Estas alteraciones son semejantes a las observadas en otras adicciones conductuales y exponen la búsqueda constante de estimulación y retroalimentación digital (Tereshchenko et al., 2023).

Modelo Cognitivo-Conductual de Adicción

Este modelo permite comprender la adicción a las redes sociales como una conducta que se desarrolla a partir del uso excesivo y compulsivo de estas plataformas, generando dependencia y dificultades para controlar el tiempo de conexión. En este sentido, las adicciones tecnológicas se refieren a comportamientos que no implican el consumo de sustancias, sino la interacción constante entre la persona y la tecnología, lo que puede producir pérdida de control, tolerancia y malestar cuando se interrumpe su uso. Además, el uso problemático de internet y de las redes sociales puede ocasionar diversas consecuencias psicológicas y sociales, como dificultades en la concentración, aumento de la angustia, problemas en la toma de decisiones y alteraciones en el funcionamiento cotidiano (Cabero et al., 2020).

Procrastinación Académica

Definición

La procrastinación académica se refiere a la postergación consciente, intencional y recurrente de tareas escolares, a pesar de conocer las consecuencias negativas de ello. Esta conducta no se debe a problemas como la desorganización del tiempo, sino a un patrón conocido de autorregulación fallida, que involucra componentes tanto emocionales como cognitivos como el miedo al fracaso, baja autoestima o falta de motivación (Steel, 2007).

La palabra procrastinación se deriva del latín procrastinare, que hace referencia a posponer algo para el siguiente día, siendo esta conducta definida como un aplazamiento o

la postergación de tareas importantes, entre ellas existen diferentes tipos de procrastinación como es la académica que es catalogada como eludir, aplazar o posponer deberes académicos, para evitar sentimientos relacionados a la actividad (Procil, 2020).

Por otro lado, es considerada como una dilación de los deberes hasta sentir una sensación de ansiedad exagerada, relacionado con la poca capacidad de autorregulación en aspectos como la autoestima y autoeficacia académica con altos niveles de estrés (Ayala et al., 2020)

Factores de la Procrastinación Académica

En el estudio realizado por Redondo (2022) menciona dos causas principales en la procrastinación académica los cuales son:

Influencia en el entorno académico

La procrastinación académica no solo afecta en el rendimiento individual de los estudiantes universitarios, sino que también tiene consecuencias negativas en su entorno general; los estudiantes que postergan sus responsabilidades a menudo acumulan tareas, aumenta su ansiedad y muestran menos actividad en clase, por lo que el entorno y la dinámica grupal se ve afectada (Schraw et al., 2007).

La sobrecarga académica se presenta como un factor principal en la aparición de conductas de procrastinación; debido al aumento de responsabilidades universitarias, tareas y presión por tener un buen rendimiento en clase, se genera un nivel elevado de presión que dificulta la organización y priorización de los trabajos por parte de los estudiantes. Esta relación entre la procrastinación y la sobrecarga académica se refuerza por el estrés relacionado a la carga universitaria y la percepción de falta de control sobre el tiempo disponible lo que aumenta la predisposición a aplazar obligaciones académicas (Bezerra et al., 2022).

Esta conducta está estrechamente relacionada con los malos hábitos académicos, caracterizados por horarios inadecuados para realizar tareas, así como por la falta de espacios adecuados para el aprendizaje. Factores como una iluminación deficiente, desorden o constantes ruidos dificultan la concentración y reducen la capacidad del universitario para llevar a cabo sus actividades de manera eficiente.

La ansiedad ante las evaluaciones es una de las más mencionadas, ya que el malestar generado por situaciones que determinan la aprobación o el fracaso académico suele estar relacionado con conductas procrastinadoras, pues los estudiantes buscan aplazar el temor y miedo frente a los momentos en los que el conocimiento es evaluado (Simsir-Gokalp y Akyürek, 2024).

Factores académicos externos al entorno académico

Los factores académicos externos al entorno universitario, como niveles socioeconómicos, educación de los padres, disponibilidad de recursos educativos en sus hogares y su condición de vida ejercen una influencia directa sobre el desempeño académico de los estudiantes universitarios. Estudiantes con acceso a mejores oportunidades de aprendizaje, materiales educativos y ambientes familiares más estimulantes a menudo tiene

un mejor desempeño universitario, del mismo modo, condiciones económicas o sociales desfavorables como bajos recursos o limitadas oportunidades educativas merman el desempeño académico de manera significativa (Munir et al., 2023).

El nivel socioeconómico influye de manera indirecta pero significativa en el desempeño académico, al condicionar el acceso a conectividad, dispositivos, tiempo disponible y apoyo contextual para estudiar. La evidencia muestra que, en contextos educativos (especialmente en modalidades en línea), cuando el entorno no facilita el apoyo y la estructura necesarios, disminuye la satisfacción de necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación), lo que afecta la motivación y los resultados de aprendizaje (Wang et al., 2019).

La educación de los padres puede incidir en el rendimiento universitario a través del acompañamiento académico, las expectativas educativas y el clima de apoyo en el hogar, variables que se relacionan con componentes motivacionales y de autopercepción del estudiante. En este sentido, se ha evidenciado que perfiles más favorables de autoconcepto se asocian con mayor motivación académica y mejor rendimiento, lo que respalda la importancia de contar con un entorno familiar que promueva hábitos de estudio y valoración de la formación (Núñez et al., 2024).

La disponibilidad de recursos educativos (materiales, acceso a plataformas, espacio adecuado de estudio y acompañamiento) es determinante para sostener el aprendizaje y reducir barreras que afectan la autorregulación. Asimismo, el desarrollo de habilidades socioemocionales se asocia con mayor bienestar y condiciones psicológicas más favorables para el aprendizaje, por lo que disponer de recursos y apoyo también puede potenciar estos aspectos protectores (Soriano-Sánchez y Jiménez-Vázquez, 2023).

Tipos de Procrastinación Académica

En la investigación de Garzón et al. (2020) se muestran tres tipos de procrastinadores académicos a razón de:

Procrastinación a razón de rebeldía

La dilación de las actividades en esta categoría en los estudiantes se ve por rebeldía al cumplimiento de fechas establecidas, rechazo a los plazos impuestos o acordados, arriesgarse a esperar hasta el último momento para evaluar su capacidad para realizarlo y la influencia del grupo (Garzón et al., 2020).

Puede entenderse como una postergación deliberada de tareas u obligaciones motivado por la necesidad de rechazar reglas, demandas o estructuras externas al estudiante, estos patrones impulsivos están caracterizados por la falta de atención, y por la necesidad de recompensas inmediatas a causa del poco autocontrol. Estas emergen como una respuesta reactiva a normas académicas, funcionando como una expresión conductual de rebeldía frente al sistema impuesto al estudiante (Zhao et al., 2022).

Procrastinación a razón de miedo a la evaluación

La procrastinación a razón del miedo a la evaluación tiene consecuencias más amplias en el bienestar académico y emocional del estudiante; el miedo al fracaso académico

se asocia indirectamente con la insatisfacción académica y las dificultades en la regulación emocional (Kljajic et al., 2024).

Por otro lado, la procrastinación derivada del miedo a la evaluación se correlaciona con el miedo al fracaso y la baja autoestima, que demuestra que las emociones negativas influyen directamente en la gestión del tiempo y la capacidad de autorregulación emocional de los estudiantes universitarios. Este fenómeno se intensifica en carreras universitarias de alta exigencia, en las que los errores o calificaciones deficientes se perciben como indicadores de incompetencia profesional (Zhang et al, 2018).

Procrastinación a razón de pereza

La falta de motivación académica es un motivo significativo para postergar responsabilidades académicas por parte de los estudiantes universitarios, al carecer de interés para comenzar o continuar una tarea por falta de motivación, lo que causa es una disminución en la calidad del estudio y por ende un bajo rendimiento académico (Dautov, 2020).

Los niveles de procrastinación y pereza presentan una correlación con el bajo rendimiento académico y que la falta de interés y la deficiencia de motivación se identificaron como causas de procrastinación en estudiantes universitarios (Fentaw, Moges y Ismail, 2022).

Motivación Académica

Este sentimiento se define como un conjunto de procesos tanto internos como externos que impulsan al universitario a comprometerse con el aprendizaje y a lograr sus metas académicas. Diversos estudios, han demostrado que los niveles bajos de motivación, en especial de carácter intrínseco (relacionada con el interés y la satisfacción personal por aprender), se asocian significativamente con un aumento en la procrastinación académica, y por consiguiente una motivación alta actúa como un factor atenuante de esta (González et al., 2019).

La motivación académica es fundamental para mantener un rendimiento estudiantil satisfactorio y constituye uno de los indicadores principales del éxito y el aprovechamiento académico universitario. Este se relaciona con el interés y la predisposición para realizar y cumplir con las actividades académicas encomendadas a los estudiantes; cuando esta motivación es baja, se suele realizar un aplazamiento de tareas o la realización de estas al último momento como forma de evitar responsabilidades que implican esfuerzo dedicación de tiempo y constancia (Medina et al., 2020).

Modelo integrador de Autorregulatorio de la Procrastinación

Este modelo se enfoca en que la procrastinación se da por la interacción de diversos factores que son los que influyen en el comportamiento de los estudiantes en su rendimiento académico (Lascano y Sacón ,2025).

Dimensión cognitiva

Menciona que la procrastinación se da por dificultades en funciones como la planificación, evaluación y ejecución de tareas, llevándolos a la percepción errónea de plazos y dificultad de las actividades, escasa reflexión sobre el desempeño que limita aprender de errores cometidos (Lascano y Sacón ,2025).

Dimensión Emocional

Aquí se explica que las emociones como el estrés, ansiedad o aburrimiento influyen en la evitación de tareas académicas, se utiliza la procrastinación como una estrategia de alivio emocional inmediato que puede causar consecuencias negativas a largo plazo, también, como solución se busca fomentar una gestión emocional más adaptativa, con técnicas en reducción de estrés y fortalecer la resiliencia emocional (Lascano y Sacón ,2025).

Dimensión Motivacional

La procrastinación académica se puede dar al no tener metas y valores claros o que la persona no sienta conexión con las mismas, de igual forma, no tener una motivación intrínseca o recibir recompensas inmediatas que motivan el aplazamiento de tareas académicas. El modelo plantea la importancia de establecer metas y reforzar la motivación por medio de recompensas graduales (Lascano y Sacón ,2025).

Dimensión Temporal

Las personas priorizan tener recompensas inmediatas a beneficios a largo plazo, provocando que las tareas se vean como menos urgentes y con mayor facilidad para realizarlas. En la actualidad los diversos estímulos como los tecnológicos intensifican esta práctica de postergar tareas. Se busca implementar estrategias que reduzcan las distracciones con recompensas a corto plazo (Lascano y Sacón ,2025).

Dimensión Neurocientífica

La corteza prefrontal en los procesos de autorregulación está relacionada con las funciones ejecutivas como el control de impulsos, la planificación y toma de decisiones, en personas que procrastinan estas funciones se ven alteradas, aumentando la probabilidad de distracción y postergación de tareas (Lascano y Sacón ,2025).

Adicción a redes sociales y procrastinación académica

El uso excesivo y compulsivo de las plataformas suele convertirse en una forma de escape ante tareas que generan ansiedad o aburrimiento, facilitando el aplazamiento constante de responsabilidades. Las redes sociales ofrecen gratificación inmediata mediante notificaciones y validación social, interfiriendo así en la concentración y la priorización de actividades académicas, así la adicción a redes sociales no solo roba tiempo, sino que también refuerza hábitos de evitación que deterioran el desempeño académico (Fuentes et al., 2025)

La adicción a las redes sociales se ha relacionado significativamente con la procrastinación académica en estudiantes universitarios, una relación especialmente relevante en alumnos de carreras de las ciencias de la salud. El uso excesivo de plataformas sociales puede interferir con los hábitos de estudio y la gestión del tiempo, incrementando la tendencia a posponer tareas académicas; un estudio realizado en estudiantes de medicina reportó que alrededor del 80% de los encuestados presentaban algún tipo de adicción a las redes sociales y se halló una correlación significativa entre esta adicción y la procrastinación académica (Naushad et al., 2025).

Las redes sociales han contribuido de una manera directa a la aparición de la procrastinación académica en estudiantes; entre las causas identificadas destacan el uso excesivo de redes sociales, que desvía la atención y reduce significativamente el tiempo destinado a actividades académicas, esto interfiere y crea una constante distracción para los estudiantes que se traduce en falta de concentración y postergación de tareas ya que priorizan actividades recreativas en línea por sobre el cumplimiento de sus responsabilidades universitarias (Fentaw, Moges y Ismail, 2022).

CAPÍTULO III.

3. METODOLOGÍA.

Tipo de investigación

Campo: La investigación fue de tipo de campo al implicar la recolección de datos empíricos sobre las variables adicción a redes sociales y procrastinación académica, con el contacto directo con la población por medios de pruebas psicométricas como son el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales y la Escala de procrastinación académica que se aplicó a los estudiantes de semestres inferiores de las carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud en la Universidad Nacional de Chimborazo.

Bibliográfica: El estudio se sustentó en la revisión sistemática de referencias bibliográficas relevantes como artículos científicos, libros, revistas académicas e investigaciones previas. La selección de la literatura se realizó bajo criterios de exclusión y rigor científico, dando importancia a información relacionada con la adicción a redes sociales y la procrastinación académica de estudiantes de carreras de la salud. Esta información fue analizada de forma crítica, con la finalidad de integrar conceptos que fortalezcan la parte de la fundamentación teórica de la investigación.

Diseño de la Investigación

Transversal

La investigación fue transversal, según Sampieri y Mendoza (2018) el diseño trasversal se caracteriza por la recolección de datos en un solo punto del tiempo, sin seguimiento posterior, lo cual permite que las variables se midan tal como se manifiestan en ese instante. En la presente investigación la información y aplicación de los instrumentos fue recogida una única vez a los estudiantes universitarios, el proceso se llevará a cabo durante el mes de noviembre, dando paso a identificar si existe correlación entre ambas variables en el momento actual.

No experimental

El estudio fue no experimental debido a que las variables no son manipuladas por el investigador. Se observa los niveles de adicción a redes sociales y procrastinación académica, tal como se presentan de manera natural en la población universitaria, por medio de la aplicación de instrumentos psicométricos, esto permite identificar si existe relación entre ambas variables sin intervenir en las condiciones reales de los participantes.

Nivel de investigación

El nivel de investigación será de nivel correlacional, Sampieri y Mendoza (2018) mencionan que este tipo de investigaciones buscan medir la relación entre variables por medio del análisis cuantitativo. Por lo tanto, en la presente investigación se busca establecer el tipo de relación que existe entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios del área de la salud en la Universidad Nacional de Chimborazo.

Población y Muestra:

La población de la presente investigación estuvo constituida por estudiantes universitarios mayores de edad, de la facultad de Ciencias de la salud, matriculados en el periodo actual 2025-2s en la Universidad Nacional de Chimborazo, dando un total de 2740 estudiantes.

La muestra se seleccionó por un muestreo no probabilístico por conveniencia, donde se incluyó aproximadamente a 343 estudiantes, se tomó en cuenta la participación voluntaria, tratando de mantener una equilibrada representación de género, edad para el análisis.

Criterios de Inclusión:

- Estudiantes universitarios de carreras del área de la salud (medicina, enfermería, psicología clínica, laboratorio clínico, fisioterapia y odontología).
- Estar cursando actualmente estudios en una institución de educación superior en Ecuador.
- Tener entre 18 y 30 años.
- Uso activo de redes sociales (al menos una hora diaria en plataformas como Instagram, TikTok, Facebook, etc.).
- Haber firmado el consentimiento informado y aceptar voluntariamente participar en la investigación.

Criterios de Exclusión:

- Personas que presenten diagnósticos previos de trastornos psiquiátricos graves (como esquizofrenia o trastorno bipolar en fase activa), ya que esto podría influir en los resultados y en su capacidad para responder adecuadamente el cuestionario.
- Estudiantes que se encuentren en periodo de prácticas preprofesionales, internado rotativo u otras actividades

Consideraciones Éticas

La investigación se desarrolló con la aprobación del estudio por el Comité de Ética de la Universidad Nacional de Chimborazo con código de aprobación 44-YKLIG-9041-28-09-2025, aplicando los principios éticos establecidos para los estudios con seres humanos, respeto, beneficencia, no maleficencia, justicia y confidencialidad.

Técnicas de recolección de datos

Técnica psicométrica

En la presente investigación se usará reactivos psicológicos como instrumentos científicos que son verificados con validez y confiabilidad útiles para medir características psicológicas útiles para la investigación, se utilizó la técnica psicométrica para la recolección de datos, de forma objetiva, estandarizada y cuantificable sobre las variables de interés, garantizando un mayor nivel de precisión en el procesamiento de datos, reducción de sesgos y facilita la comparación de datos.

Instrumentos:

La investigación se llevará a cabo con la recolección de datos por medio de cuestionario de datos sociodemográficos e instrumentos psicométricos aplicados, los cuales evaluarán la adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios.

Adicción a Redes Sociales (ARS)

El cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS), elaborado por Miguel Ecurra y Edwin Salas, diseñado para evaluar los niveles de adicción a las redes sociales en población joven y universitaria. Su versión original está compuesta por 24 ítems divididos en 3 dimensiones: Obsesión por las redes sociales, falta de control personal en su uso y el uso excesivo de las mismas, lo cual permite medir elementos cognitivos, afectivos y conductuales. Las respuestas se presentan mediante una escala de Likert que va del (0) nunca hasta (4) siempre; evaluando de 0 a 40 puntos para determinar el nivel de Obsesión por las redes sociales, de 0 a 24 nivel de Control personal en el uso de las redes sociales, de 0 a 32 puntos para el Uso excesivo de redes sociales y de 0 a 96 para determinar el nivel Total de Adicción a redes sociales, su aplicación es individual y colectiva, está dirigida a estudiantes universitarios o adultos jóvenes usuarios frecuentes de redes sociales, con un tiempo de aplicación estimado de 20 min; este cuestionario, muestra una consistencia adecuada interna, con un alfa de Cronbach de .95 para la escala total y un .88 y .92 para las subescalas (Caiza, 2024).

Escala Procrastinación Académica (EPA)

La Escala de Procrastinación Académica (EPA) desarrollada por Busko (1998) y adaptada al español por Álvarez (2010), para evaluar tendencias del estudiante a posponer actividades académicas, evitar actividades y presentar dificultades en la autorregulación del estudio. La Escala busca medir comportamientos de dilación, dificultad para iniciar tareas, postergación de actividades relevantes y manejo ineficiente del tiempo, la escala está compuesta 23 ítems que evalúan la tendencia a postergar actividades académicas. Las respuestas se recogen mediante una escala de tipo Likert de 5 puntos que puede ser aplicada tanto individual como colectivamente, es aplicable principalmente a adolescentes y universitarios, su validación en Perú contó con un coeficiente de Omega de .80 (Lunahuana, 2023).

Hipótesis:

Ho: No existe relación entre la adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios del área de la salud, 2025.

H1: Existe relación entre la adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios del área de la salud, 2025.

Métodos de análisis y procesamiento de datos.

Para el procesamiento de datos se emplea el paquete estadístico IBM SPSS versión 22.0. mediante el cual se ejecuta análisis descriptivos, pruebas de normalidad y la prueba de correlación correspondiente con el fin de responder a los objetivos de la investigación. El

presente trabajo realiza un análisis correlacional de Spearman con el propósito de determinar la relación que existe entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud, centrándose en establecer si las variables presentan asociación significativa, directa o inversa dentro de esta población.

CAPÍTULO IV.

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados

En la muestra predomina el género femenino (55.1%), siendo todos estudiantes universitarios, existe una representación equilibrada en las carreras del área de la salud predominando los primeros semestres de la facultad los cuales se encuentran en edades entre los 18 y 26 años ($\bar{X}=19.805$, $DE=1.404$) (Ver Tabla 1).

Tabla 1.

Variables sociodemográficas

Variables		Frecuencia	Porcentaje
Género	Masculino	154	44.9
	Femenino	189	55.1
Carrera	Medicina	57	16.6
	Enfermería	58	16.9
	Psicología Clínica	56	16.3
	Fisioterapia	57	16.6
	Odontología	57	16.6
	Laboratorio Clínico	58	16.9
Semestres	Primer Semestre	163	47.5
	Segundo Semestre	95	27.7
	Tercer Semestre	27	7.9
	Cuarto Semestre	30	8.7
	Sexto Semestre	28	8.2

Nota. N=343

Los estudiantes universitarios presentan niveles medios de adicción a redes sociales (41.1%), en las dimensiones evaluadas: Factor obsesión de redes sociales (37.3%, $\bar{X}=12.5$; $DE=6.785$), factor falta de control (35.3%, $\bar{X}=10.34$; $DE=4.370$), factor uso excesivo (35.9%, $\bar{X}=15.14$; $DE=5.826$) predominan los niveles medios (Ver Tabla 2)

Tabla 2.

Niveles de adicción a las redes sociales y sus factores

Variables		Frecuencia	Porcentaje
Factor Obsesión de Redes Sociales	Medio	128	37.3
Factor Falta de control	Medio	121	35.3
Factor Uso Excesivo	Medio	123	35.9
Total	Medio	141	41.1

Nota. N=343

Los universitarios presentan niveles muy altos de procrastinación académica (38.2%), entre las dimensiones evaluadas la autorregulación (33.5%, \bar{X} =31.35; DE =6.758), motivación (57.1%, \bar{X} =25.8; DE =4.506) y conducta reforzada (51.3%, \bar{X} =17.37; DE =3.758) predominando niveles muy alto (Ver Tabla 3).

Tabla 3.

Niveles de procrastinación académica y sus factores

Procrastinación académica			Frecuencia	Porcentaje
Factor de Autorregulación (AR)	Muy bajo		58	16.9
	Bajo		58	16.9
	Medio		58	16.9
	Alto		54	15.7
	Muy alto		115	33.5
Factor Motivación (EPA-M)	Muy bajo		9	2.6
	Bajo		7	2.0
	Medio		37	10.8
	Alto		94	27.4
	Muy alto		196	57.1
Factor Conducta Reforzada (EPA-CR)	Muy bajo		21	6.1
	Bajo		14	4.1
	Medio		98	28.6
	Alto		34	9.9
	Muy alto		176	51.3
Total Procrastinación Académica (TOTAL_EPA)	Muy bajo		12	3.5
	Bajo		30	8.7
	Medio		50	14.6
	Alto		120	35.0
	Muy alto		131	38.2

Nota. N=343

Los resultados de la prueba de normalidad Kolmogorov-Sminov aplicada a las variables del estudio, presentando valores de significancia menores a 0.05, indicando que los datos no siguen una distribución normal (Ver Tabla 4).

Tabla 4.

Pruebas de normalidad en los factores de adicción

Variables	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	p
Factor 1 Obsesión por las redes sociales (ORS)	.072	343	.000
Factor 2 Falta de control personal en el uso de redes sociales (FCP)	.090	343	.000
Factor 3 Uso excesivo de las redes sociales (UE)	.064	343	.002

Total Adicción a redes sociales (ARS)	.063	343	.002
Factor de Autorregulación (AR)	.045	343	.093
Factor Motivación (EPA-M)	.085	343	.000
Factor Conducta Reforzada (EPA-CR)	.077	343	.000
Total Procrastinación Académica (Total_EPA)	.049	343	.048

Nota. $N = 343$. Sig. $**p < 0,01$.

En los resultados se evidencia una correlación significativa negativa, entre las variables de adicción a redes sociales y procrastinación académica ($\rho = -.493$), así como relaciones inversas es decir a mayor adicción a redes sociales, menor procrastinación académica (Ver Tabla 5).

Tabla 5

Correlaciones entre adicción a redes sociales y procrastinación académica

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Factor 1 ORS	-							
2. Factor 2 FCP	.691**	-						
3. Factor 3 UE	.702**	.772**	-					
4. Total ARS	.901**	.882**	.913**	-				
5. Factor AR	-.443**	-.429**	-.552**	-.527**	-			
6. Factor EPA -M	-.173**	-.143**	-.177**	-.177**	.339**	-		
7. Factor EPA-CR	-.343**	-.312**	-.358**	-.367**	.542**	.263**	-	
8. Total-EPA	-.433**	-.409**	-.506**	-.493**	.880**	.637**	.731**	-

Nota. $N = 343$. Correlación Rho de Spearman. $**p < 0,01$. Los valores 1–4 corresponden a los factores de Adicción a Redes Sociales (ARS): ORS (Obsesión por redes sociales), FCP (Falta de control personal) y UE (Uso excesivo), además del puntaje total (ARS). Los valores 5–8 corresponden a las dimensiones de Procrastinación Académica (EPA): AR (Autorregulación), EPA_M (Motivación), EPA_CR (Conducta reforzada) y el puntaje total (TOTAL_EPA).

Discusión

El apartado que se exhibe a continuación discute los principales resultados obtenidos en la presente investigación, contrastándolos con estudios previos realizados a nivel nacional e internacional; el análisis se basa principalmente en la procrastinación académica y los niveles de adicción a redes sociales, identificados en estudiantes universitarios del área de la salud, así como la relación que existe entre estas variables. Este contraste nos permite interpretar los resultados desde un punto de vista empírico y una perspectiva teórica.

Los resultados más relevantes de esta investigación en cuanto a adicción a redes sociales indican que en los estudiantes universitarios predomina un nivel medio en la escala total y sus factores, estos datos coinciden con Russo et al. (2022), que identificaron niveles moderados de adicción a redes sociales, con un predominio del género femenino y mayor tendencia a la adicción en los estudiantes más que se encuentran en una edad entre 18 y 21 años. En contraparte Escurra y Salas (2014) señalan que, en la población universitaria, es común encontrar patrones de uso moderado, más que niveles extremos de adicción que se caracterizan por, dificultad para regular el uso de redes, incremento progresivo en el tiempo de conexión, sin que se considere una dependencia severa, así también Matalinares et al.

(2017), mencionan que la población universitaria a menudo presenta niveles moderados de adicción a las redes social, donde se evidencia que este comportamiento se presenta como un uso problemático moderado, más que como una dependencia severa.

En relación al segundo objetivo, los resultados demostraron que los estudiantes universitarios del área de la salud presentan elevados niveles de procrastinación académica, donde predominan las categorías “alta” y “muy alta”, lo cual refleja una marcada tendencia al postergamiento de actividades académicas y dificultades en el cumplimiento de tareas en el tiempo requerido. Este hallazgo se relaciona con lo reportado por Hayat et al. (2020), que identificaron que una proporción moderada de estudiantes de medicina presentaba niveles de “moderados” a “altos” de procrastinación académica, añadiendo que este comportamiento se relaciona negativamente con consecuencias relevantes como bajas calificaciones, aumento de estrés, ansiedad y fatiga, y menor motivación para cumplir con responsabilidades académicas, que merman el desempeño académico.

En concordancia con estos resultados, Demir y Kuşcu (2025), sostienen que la procrastinación académica se constituye como un problema común entre estudiantes universitarios y declaran que pueden afectar variables psicológicas claves como el autocontrol y la eficiencia académica, que son elementos fundamentales para mantener hábitos de estudio, compromiso con los objetivos académicos a largo plazo y regular la motivación hacia las responsabilidades universitarias.

En respuesta al tercer objetivo existe una relación significativa negativa entre adicción a redes sociales y la procrastinación académica, cumpliéndose de manera total la hipótesis, Romero et al., (2025) mencionan que las redes sociales pueden utilizarse como herramientas académicas, por su facilidad de comunicación y navegación, incidiendo de manera significativa en la reducción de niveles de procrastinación académica, aunque otras investigaciones difieren en los resultados, como el trabajo de Avci et al., (2024) quienes señalan que la adición a redes sociales no es un predictor por sí solo para la procrastinación académica en universitarios, en cambio, es la capacidad de autorregulación que se ve involucrada como factor determinante en la adición a redes sociales como en la procrastinación académica.

Aunque otros estudios como el realizado por Fuentes et al. (2025), identificaron que el uso problemático de redes sociales tiene relación con la presencia de déficits en la autorregulación emocional y conductual, aumentando la tendencia a postergar tareas o responsabilidades académicas como una forma de evitar el malestar; a su vez se respalda con lo reportado por Tang y He (2025), que demostraron que la adicción a redes sociales, predice de forma positiva la procrastinación académica, evidenciando que esto se explica en gran medida por procesos mediados por la autorregulación; además de esto se identificó que el miedo a perderse algo y la falta de autocontrol, no solo influyen individualmente, sino que actúan como una relación que incrementa la probabilidad de postergar responsabilidades académicas.

El estudio presentó diversas limitaciones que deben ser consideradas, la muestra estuvo conformada por estudiantes de niveles inferiores, lo que limita los hallazgos en otras poblaciones como son estudiantes de semestres superiores o adultos no universitarios, la transversalidad del estudio impide analizar las características de las variables en diferentes momentos. Adicionalmente, al tratarse de un autoinforme, los resultados podrían estar

influenciados por el sesgo de deseabilidad social, ya que algunos participantes tienden a responder de manera más socialmente aceptable, modificando sus conductas reales relacionadas con el uso de redes y la postergación de actividades académicas.

A pesar de las limitaciones expuestas, el presente estudio aporta implicaciones relevantes, ya que permite comprender la relación que existe entre la procrastinación y la adicción a redes sociales entornos universitarios del área de la salud. Este hallazgo resulta útil ya que brinda evidencia para que las instituciones superiores y los docentes, puedan identificar factores asociados al bajo rendimiento académico y dificultades en la autorregulación académica, ayudando al diseño de estrategias preventivas e intervenciones enfocadas al manejo eficiente del tiempo, regulación emocional, y autocontrol.

CAPÍTULO V.

5. CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES

Tras obtener los resultados del estudio se establece las siguientes conclusiones y recomendaciones:

Conclusiones

- Se determinó que, en su mayoría, los estudiantes presentan un nivel medio de adicción a las redes sociales, mostrando puntajes moderados en las dimensiones de uso excesivo, falta de control personal, y obsesión por las redes sociales. Estos resultados evidencian que, en la mayoría de los casos, no se presenta una dependencia severa, pero sí se puede identificar señales de riesgo sobre el uso de redes sociales pudiendo generar dificultades ocasionales, como pasar más tiempo de lo planeado, distracción o alertas tempranas sobre el funcionamiento de la persona.
- Se identificó un predominio de niveles altos y muy altos de procrastinación académica en la muestra universitaria, específicamente en las dimensiones de conducta reforzada, autorregulación y motivación académica. Esto evidencia una tendencia marcada a posponer responsabilidades académicas relevantes, asociadas a dificultades para mantener el esfuerzo sostenido, iniciar actividades, y resistir conductas de evitación. La elevada presencia de procrastinación significa un riesgo significativo para el rendimiento académico y el bienestar psicológico de los estudiantes del área de la salud.
- El análisis de correlación de variables demostró la existencia de una relación significativa e inversa entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica; especialmente en la conducta reforzada y la autorregulación. Estos resultados indican, que a medida que aumentan el uso de redes sociales, disminuye la tendencia a postergar responsabilidades académicas.

Recomendaciones

- Promover capacitaciones o talleres que brinden estrategias para el adecuado uso de las redes sociales y la distribución de tiempo en actividades a realizar en universitarios, orientados a mejorar el uso consciente de medios digitales, la autorregulación, aumento de motivación académica e implementar como apoyo académico para la obtención de información, mejorando su rendimiento académico.
- En la presente investigación con los resultados obtenidos nos permite evidenciar el uso problemático de redes sociales y una alta procrastinación académica en la población universitaria del área de la salud; por lo que se sugiere fortalecer el acompañamiento académico mediante tutorías académicas y seguimiento psicológico en estudiantes del área de la salud, con el fin de mejorar hábitos de estudio, promover el autocontrol y reducir su impacto negativo sobre el rendimiento

BIBLIOGRAFÍA

- Ahmed, O., Hossain, K., Rahman, R., y Azad, M. A. (2024). Social media use, mental health and sleep: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 345, 255-269. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.045>
- Avci. S., Cakir. M., y Akinci. T. (2024). Examining Social Media Addiction as a Predictor of Academic Achievement and Academic Procrastination: A Cohort of Undergraduate Student`s. *Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science*, vol.17, no.4, pp. 286-289. <http://dx.doi.org/10.7160/eriesj.2024.170402>
- Ayala, A., Rodríguez, R., Villanueva, W., Hernández, M., y Campos, M. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Muro de la Investigación*, 5(2). <https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>
- Benucci, S. , Moretta, T., y Buodo, G. (2025). Impulsivity and problematic social network sites use: A meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 188, 121-132. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.12.008>
- Bezerra, M. I. S. de S., Costa, F. R. de F., Maciel, R. S. L., Sousa, D. F. de, & Araújo, L. C. C. de. (2022). Factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes de secundaria. *Revista INFAD de Psicología*, 2(1), 199–208.
- Bhatiasevi, V., & Yoopetch, C. (2024). The uses and gratifications of social media and their impact on social connectedness and psychological well-being. *BMC Psychology*, 12(1), 335. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01422-2>
- Cabero-Almenara, J., Pérez-Díez de los Ríos, J. L., & Valencia-Ortiz, R. (2020). Escala para medir la adicción de estudiantes a las redes sociales. *Convergencia*, 27. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-14352020000100104&script=sci_arttext
- Caiza, A. (2024). *La adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de una carrera de Psicología de una universidad pública, Quito-Ecuador 2024*. [Trabajo de titulación, Universidad Central del Ecuador]. <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/3c0370f5-0483-49e6-9190-a20c4dbb7b83/content>
- Chávez Mendía, P. E., & Proaño Pilliza, R. S. (2024). *Relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Quito*. [Tesis de licenciatura, Universidad Politécnica Salesiana]. <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/28276>
- Chen, X., Wu, M., Dong, G., Cui, L., Qu, B., & Zhu, Y. (2025). Social support and academic procrastination in health professions students: the serial mediating effect of intrinsic learning motivation and academic self-efficacy. *Advances in Health Sciences Education*, 30, 1143–1160. <https://doi.org/10.1007/s10459-024-10394-4>
- Clark, L., Luijten, M., & Verdejo-García, A. (2023). Reward variability and addictive-like behaviors: Neural and behavioral mechanisms. *Addictive Behaviors Reports*, 18, 100484. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2023.100484>

- Demir, S., & Kuşcu Karatepe, H. (2025). The effect of academic procrastination on life satisfaction among nursing and midwifery students: The serial mediation role of academic self-efficacy and self-control. *Behavioral Sciences*, 15(11), 1434. <https://doi.org/10.3390/bs15111434>
- Durand Ysla, M. S. (2024). Adicción a las redes sociales y su impacto en habilidades comunicativas en estudiantes de una universidad privada. *Aula Virtual*, 5(2). https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S2665-03982024000202036&script=sci_abstract
- Echeberua, E. y de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96. <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2025). Worry and fear of missing out are associated with problematic smartphone and social media use severity. *Journal of Affective Disorders*, 355, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.03.012>
- Fuentes, S., Vera, V., Aguilar, H., Yglesias, L., Arbulu, M. y Alegría, C. (2025). Adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes universitarios peruanos: Explorando el rol de la regulación emocional y la moderación por edad. *Atención sanitaria*, 13(9), 1072. <https://doi.org/10.3390/healthcare13091072>
- González, A., Valle, A., Núñez, J. C., & González-Pienda, J. A. (2019). Motivation and procrastination in higher education students. *Revista de Psicodidáctica*, 24(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2018.07.001>
- Guermazi, F., Abid, W., Baati, I., Cherif, F., Mziou, E., Mnif, D., Feki, I., Masmoudi, R., & Masmoudi, J. (2024). Social media addiction and personality dimensions among Tunisian medical students. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1471425.
- Hayat, A., Jahanian, M., Bazrafcan, L., & Shokrpour, N. (2020). Prevalence of academic procrastination among medical students and its relationship with their academic achievement. *Shiraz E-Medical Journal*, 21(7), e96049. <https://doi.org/10.5812/semj.96049>
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2015). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(3), 1286–1306. <https://doi.org/10.3390/ijerph120301286>
- Instituto Nacional de estadísticas y Censos. (2021). *91% de ecuatorianos utiliza las redes sociales en su teléfono inteligente*. <https://www.telecomunicaciones.gob.ec/91-de-ecuatorianos-utiliza-las-redes-sociales-en-su-telefono-inteligente/>
- Lascano, C., y Sacón, 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://doi.org/10.70625/rlce/123>
- Lunahuana, M. (2023). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima*. [Trabajo de titulación, Universidad científica]. <https://doi.org/10.21142/tm.2023.3494>
- Matalinares, M., Díaz, A., Rivas, L., Dioses, A., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda Espinoza, J., Yaringaño Limache, J., y Fernández, E. (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>
- Minigüano, D. (2017). *Uso de las redes sociales y su impacto en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de comunicación social de la universidad técnica de Ambato*. [Trabajo de titulación, Universidad Técnica de Ambato].
<https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/e981899a-48cf-4cc7-9fff-d605e62aa9ea/content>
- Munir, J., Faiza, M., Jamal, B., Daud, S., & Iqbal, K. (2023). The impact of socio-economic status on academic achievement. *Journal of Social Sciences Review*, 3(2), 695–705.
<https://doi.org/10.54183/jssr.v3i2.308>
- Naushad, K., Jamil, B., Khan, N. A., & Jadoon, M. (2025). Correlation between social media addiction and academic procrastination in medical students at public and private medical colleges at Peshawar. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 41(3), 837–842. <https://doi.org/10.12669/pjms.41.3.9276>
- Núñez -Guzmán, R y Cisneros-Chávez, B. (2019). Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios. *Nuevas ideas en informática educativa*, 15(1), 114-120.
https://www.tise.cl/Volumen15/TISE2019/TISE_2019_paper_83.pdf
- Procil, F. (2020). *Factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes universitarios*. [Trabajo de titulación, Escuela Académico profesional de Psicología].
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/9599/4/IV_FHU_501_TI_Procil_Flores_2020.pdf
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2024). *OMS alerta sobre adicción a redes sociales en jóvenes*. <https://www.info7.mx/tecnologia/oms-alerta-sobre-adiccion-a-redes-sociales-en-jovenes/7524837878>
- Picón, G. A. (2024). Estrategias de autorregulación y gestión del aprendizaje en estudiantes de maestría. *Revista Andina de Educación*, 7(1), 000714.
<https://doi.org/10.32719/26312816.2023.7.1.4>
- Piko, B. F., Krajczár, S. K., & Kiss, H. (2024). Social media addiction, personality factors and fear of negative evaluation in a sample of young adults. *Youth*, 4(1), 357–368.
- Pupiales, C. (2021). *Análisis de la gestión de redes sociales (Instagram, Facebook, TikTok) como herramienta del marketing de las microempresas de venta de ropa online del sector centro norte de Quito años 2019-2020* [Trabajo de titulación de pregrado, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio Institucional UPS.
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/20798/1/TTQ393.pdf>
- Ramírez-Gil, E., Cuaya-Itzcoatl, I., Guzmán-Pimentel, M. y Rojas-Solís, J. (2021). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(SPE4). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000600020&script=sci_arttext
- Redondo, C. (2022). Factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes universitarios: *Revisión sistemática*. *Uniciencia*, 15(28).
<https://doi.org/10.35997/unaciencia.v15i28.662>

- Rizvi, B. y Parihar, I. (2024). The Impact of Social Media Addiction on Academic Procrastination: A Comparative Study of Undergraduate and Postgraduate Students in Lucknow City. *International Journal of Indian Psychology*, 12(3). https://ijip.in/wp-content/uploads/2024/09/18.01.255.20241203.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Romero, B., Masgo, E. y Ocaña, Y. (2025). Social Media and Academic Procrastination in College Students. *Journal of Information Systems Engineering and Management*, 10(22s). <https://jisem-journal.com/index.php/journal/article/view/3626/1571>
- Russo, A., Mancini, T., & Caponnetto, P. (2022). Interpersonal guilt and problematic online behaviors: The role of emotion dysregulation. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 943182. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.943182>
- Shannon, H., Bushnik, T., & StatCan, C. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12–25. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>
- Simsir-Gokalp, Z., & Akyürek, M. I. (2024). Self-control and problematic social media use: A meta-analysis. *Journal of Education in Science, Environment and Health*, 10(3), 201-212. <https://doi.org/10.21891/jeseh.1436724>
- 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>
- Solomon, L. J., & 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>
- Tang, Y., Zhang, Y., & Liu, X. (2025). A chain mediated effect of lack of self-control and fear of missing out in the relationship between social media addiction and academic procrastination among college students. *Frontiers in Psychology*, 16, 1668567. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1668567>
- Tereshchenko, S. Y., Reznik, M. E., & Anufrieva, E. V. (2023). Neurobiological risk factors for problematic social media use. *World Journal of Psychiatry*, 13(5), 166-181. <https://doi.org/10.5498/wjp.v13.i5.166>
- Valencia, R., Cabero, J., Garay, U. y Fernández, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes adolescentes. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 18, 99-125. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7758799.pdf>
- Villagómez-Cabezas, A. V., Bonilla-González, G. P., Bonilla-Andrango, L. J., & Torres-García, T. D. (2023). *El aprendizaje social de Albert Bandura como estrategia de*

- enseñanza de educación para la ciudadanía. Pol. Con.*, 8(5), 1286–1307.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9335841>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222.
<https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Zhang, K., Li, W., & Zhou, Y. (2023). Effect of social media addiction on executive functioning: A meta-analytic review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1193521.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1193521>
- Zhao, J., Jia, T., Wang, X., Xiao, Y., & Wu, X. (2022). Risk factors associated with social media addiction: An exploratory study. *Frontiers in Psychology*, 13, 837766.

ANEXOS

Anexo 1. Escala de Adicción a Redes Sociales

Carrera:

Edad:.....

Semestre:.....

Sexo: M() F() Otro()

CUESTIONARIO REDES SOCIALES

A continuación, se presentan 24 ítems referidos al uso de las Redes Sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existen respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque una equis (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

- Siempre **S**
- Casi siempre **CS**
- Algunas veces **AV**
- Rara vez **RV**
- Nunca **N**

N° Item	Descripción	Respuestas				
		S	CS	AV	RV	N
1	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					

22	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

Anexo 2: Escala de Medición de Procrastinación Académica

ESCALA DE MEDICIÓN DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (EPA)

INSTRUCCIONES

A continuación, encontrará una lista de diferentes manifestaciones o comportamientos que pueden o no estar sucediéndole, se le solicita responder a cada una de las situaciones con toda la sinceridad posible. Recuerde que no existen respuestas correctas o incorrectas.

- Siempre **S**
- Casi siempre **CV**
- A veces **AV**
- Casi nunca **CN**
- Nunca **N**

N° Item	Descripción	Respuestas				
		S	CS	AV	CN	N
1	Me desagradan las tareas porque siento que nunca las aplicaré en el ámbito profesional	5	4	3	2	1
2	Postergo tareas que no me agradan o las que considero menos importante.	5	4	3	2	1
3	La presión social me dificulta al momento de organizarme.	5	4	3	2	1
4	Me cuesta iniciar y culminar mis actividades porque no encuentro la motivación necesaria.	5	4	3	2	1
5	Hago todo a tiempo para así obtener reconocimiento.	1	2	3	4	5
6	Cambio frecuentemente mi horario por diversos imprevistos que hacen que mi trabajo no sea el esperado.	5	4	3	2	1
7	Me cuesta organizar mi tiempo porque no logro identificar mi punto de inicio.	5	4	3	2	1
8	Postergo mis responsabilidades porque me frustra equivocarme	5	4	3	2	1
9	Si no me encuentro con buen humor no puedo culminar mis tareas/trabajos académicos.	5	4	3	2	1
10	Descuido y/o postergo tareas que no logro entender.	5	4	3	2	1
11	Culmino mis tareas a tiempo y tengo plazo suficiente para revisarlas.	1	2	3	4	5
12	En esta etapa universitaria no siento tanta carga académica porque mantengo mi vida en equilibrio.	1	2	3	4	5
13	Cumplo mis actividades a tiempo para evitar situaciones desagradables.	1	2	3	4	5
14	Identifico factores que me impiden respetar mis horarios de organización.	1	2	3	4	5
15	Estudio y me organizo para mi propio desarrollo personal.	1	2	3	4	5
16	Busco organizar mi tiempo pese a los inconvenientes para cumplir mis objetivos.	1	2	3	4	5
17	Evito postergar mis actividades para no dañar mi salud mental.	1	2	3	4	5
18	Soy cumplido(a) y organizado(a) para tener una buena imagen ante los demás	5	4	3	2	1
19	Retraso mis actividades académicas porque siento que no tengo la capacidad para ello.	5	4	3	2	1
20	No entrego mis actividades a primera instancia.	5	4	3	2	1

21	Me inspira mejorar académicamente cuando veo que mis compañeros(as) no se saturan académicamente como yo.	5	4	3	2	1
22	Me gusta experimentar la adrenalina de entregar a último minuto mi tarea.	5	4	3	2	1
23	Enfrento consecuencias negativas frente a mi hábito de postergar tareas.	5	4	3	2	1

Anexo 3. Formato de Aprobación Estudios observacionales y de intervención



CEISH - UNACH

COMITÉ DE ÉTICA DE LA INVESTIGACIÓN EN SERES HUMANOS
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

ANEXO EO/EI-VI FORMATO DE APROBACIÓN ESTUDIOS OBSERVACIONALES Y DE INTERVENCIÓN

Riobamba, 28 de septiembre de 2025
Oficio Nro. 44-CEISH-UNACH

Máster
Jennyfer Katheryne Llanga Gavilanez
Investigador Principal
Presente.-

De mi consideración:

Luego de expresarle un cordial y atento saludo, a nombre del Comité de Ética de la Investigación en Seres Humanos de la Universidad Nacional de Chimborazo (CEISH-UNACH), me permito comunicarle que, una vez realizada la revisión ética, metodológica y jurídica del protocolo de investigación presentado por usted, titulado: **Adición a redes sociales y procrastinación académica en universitarios del área de salud**, este Comité ha resuelto aprobar su propuesta; determinación adoptada conforme a lo establecido en el Artículo 16 del Reglamento CEISH-UNACH, referente a los mecanismos e instrumentos de evaluación de estudios.

La aprobación se otorga bajo la modalidad de evaluación expedita, al tratarse de una investigación de riesgo mínimo en la que se cumple con los principios éticos de respeto, beneficencia, no maleficencia, justicia y confidencialidad y se garantiza la protección de los derechos de las participantes.

Esta certificación tiene una vigencia de un año, contado desde la fecha de su emisión. La investigación deberá ejecutarse de conformidad a lo descrito en el protocolo de investigación presentado al CEISH-UNACH. Cualquier modificación a la documentación descrita deberá ser presentada a este Comité para su revisión y aprobación.

Para el cierre del estudio, los investigadores deberán solicitar al CEISH-UNACH el formato de informe final (Anexo EO/EI/EC-15), el que será entregado por el investigador principal en el Anexo EO/EI/EC-16.

Atentamente,



Dr. Carlos Gafas González
Presidente
CEISH-UNACH

✉ ceish-unach@unach.edu.ec

📍 Facultad de Ciencias de la Salud
Unach - Campus Norte
Av. Antonio José de Sucre, Km. 15
Riobamba - Ecuador