



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

Redes sociales y la Procrastinación Académica en estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Universidad Nacional de Chimborazo

Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciatura en Psicopedagogía

Autora:

Jaelin Johana Guaman Gualpa

Tutor:

Mgs. Cristina Alexandra Pomboza Floril

Riobamba, Ecuador. 2026

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Jaelin Johana Guaman Gualpa, con cédula de ciudadanía 0606220069, autora del trabajo de investigación titulado: Redes sociales y la Procrastinación Académica en estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Universidad Nacional de Chimborazo, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mi 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, 19 de mayo de 2026

Jaelin Johana Guaman Gualpa

C.I. 0606220069

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Cristina Alexandra Pomboza Floril catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: Redes sociales y la Procrastinación Académica en estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Universidad Nacional de Chimborazo, bajo la autoría de Jaelin Johana Guaman Guallpa; 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 19 días del mes de mayo de 2026



Mgs. Cristina Alexandra Pomboza Floril

C.I: 0602861262

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación Redes sociales y la Procrastinación Académica en estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Universidad Nacional de Chimborazo, presentado por Jaelin Johana Guaman Gualpa, con cédula de identidad número 0606220069, bajo la tutoría de Mgs. Cristina Alexandra Pomboza Floril; 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 19 de mayo de 2026.

Dra. Patricia Cecilia Bravo Mancero PhD.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO



Dr. Claudio Eduardo Maldonado Gavilánez
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



Ms. Guido Orlando Noriega Salazar
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO





CERTIFICACIÓN

Que, **GUAMAN GUALPA JAEIN JOHANA** con CC: **0606220069**, estudiante de la Carrera de **PSICOPEDAGOGÍA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**REDES SOCIALES Y LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMNORAZO**", cumple con el 7%, 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, 04 de mayo de 2026



Útilite Integramente en Firmad.
Firmado digitalmente por:
**CRISTINA ALEXANDRA
POMBOZA FLORIL**

Mgs. Cristina Pomboza Floril
TUTOR(A)

DEDICATORIA

A Dios y al Santo José Gregorio Hernández, por darme la fortaleza, la paciencia y la sabiduría necesarias para seguir adelante y alcanzar esta meta tan importante en mi vida.

A mi madre, Rosa Senaida Guaman Guallpa, quien luchó con gran valentía cada día de su vida para sacarme adelante. A pesar de todas las dificultades que enfrentó, nunca se rindió y siempre me enseñó, con su ejemplo, el verdadero significado de la lucha, el esfuerzo y el amor de una madre.

De manera muy especial, quiero dedicar mi último trabajo universitario al padre que la vida me regaló, el señor Joel Moreno, quien me adoptó cuando tenía apenas tres meses de nacida y se convirtió en ese padre consentidor, amoroso y responsable que estuvo a mi lado siempre. Papito Joel, lo logré. Espero que desde el cielo te sientas muy orgulloso de mí, porque este logro también es tuyo.

A mi familia más cercana, quienes me apoyaron y acompañaron hasta el final: Carmita Barreno, Mónica Moreno, Javier Moreno y familia, Luis Guaman, Mercedes Jiménez, Manuel Guallpa, Mercedes Farez y Fausto Farez. También a todos aquellos primos que, entre risas y juegos, estuvieron presentes en mis momentos difíciles y en mis alegrías. Dios les pague por todo su cariño y apoyo; siempre los llevaré en mi corazón.

A mi fiel compañera de desvelos, quien entre ronquidos, cabeceos y pequeños lloros siempre estuvo a mi lado en las largas noches de trabajo: mi Nena.

Jaelin Johana

AGRADECIMIENTO

A toda mi familia por nunca perder la fe en mí, por brindarme la fuerza que muchas veces me hacía falta y por estar siempre a mi lado en cada caída, ayudándome a levantarme y a convertir cada dificultad en una oportunidad para aprender y seguir adelante. Gracias por todo lo que me brindaron durante estos cuatro años; cada apoyo, consejo y gesto de cariño siempre lo llevaré guardado en mi corazón.

A mis mejores amigas Aly, Naty y Stefy quienes fueron una gran motivación y un apoyo constante durante este largo camino que, en muchos momentos, fue muy difícil para mí. Gracias por acompañarme, escucharme y animarme cuando más lo necesitaba. Chicas, de verdad no sé qué habría hecho sin ustedes; siempre tendrán un lugar muy especial en mi corazón.

A mis amigos, quienes con una palabra de aliento, una risa o un mensaje oportuno lograron sacarme adelante en momentos de cansancio y estrés. Gracias por su compañía, por su apoyo y por estar presentes, incluso en los momentos más complicados de este proceso.

A aquellos docentes que, más allá de compartir conocimientos, se preocuparon por formar no solo profesionales, sino también mejores seres humanos. Siempre recordaré con cariño cada una de sus clases y procuraré poner en práctica todo lo aprendido a lo largo de mi formación.

Jaelin Johana

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

ÍNDICE DE FIGURAS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I 14

INTRODUCCIÓN 14

1.1 ANTECEDENTES 16

1.2 Planteamiento del problema 18

1.3 Justificación..... 19

1.4 Hipótesis..... 20

1.4.1 Hipótesis de investigación..... 20

1.4.2 Hipótesis nula..... 21

1.5 Objetivos de investigación 21

1.5.1 *Objetivo general* 21

1.5.2 *Objetivos específicos* 21

CAPÍTULO II 22

MARCO TEÓRICO..... 22

2.1 Definición de redes sociales 22

2.2 Tipos de redes sociales 23

2.3 Uso problemático de las redes sociales 23

2.4 Adicción a las redes sociales 24

2.4.1 Factores de la adicción a las redes sociales 24

2.5 Desventajas del uso excesivo o recreativo de las redes sociales 25

2.6 Relación entre las redes sociales, tiempo de uso y rendimiento académico 26

2.7 Procrastinación académica 26

2.8	Causas más comunes de procrastinación académica en estudiantes universitarios	28
2.9	Consecuencias en el rendimiento y formación profesional.....	28
CAPÍTULO III.....		30
METODOLOGÍA.....		30
3.1	Enfoque de investiga	30
3.2	Diseño de la investigación.....	30
3.3	Tipo de investigación	30
3.3.1	Nivel o alcance de investigación: Descriptiva-Correlacional	30
3.3.2	Por los objetivos: Básica	30
3.3.3	Por el lugar: De campo	30
3.3.4	Por el tiempo: Trasversal.....	31
3.4	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	31
3.5	Población de estudio y tamaño de muestra	34
3.5.1	Población.....	34
3.5.2	Muestra.....	34
3.6	Métodos de análisis y procesamiento de datos.....	35
3.6.1	Aplicación del instrumento:	35
3.6.2	Tabulación de la información:.....	35
3.6.3	Análisis estadístico y correlación de variables en Excel:.....	35
3.6.4	Análisis y discusión:.....	36
CAPÍTULO IV.....		37
RESULTADOS Y DISCUSIÓN		37
4.1	Uso problemático de las redes sociales	37
4.1.1	Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS).....	37
4.2	Procrastinación Académica	44
4.2.1	Escala de Procrastinación Académica (EPA).....	44
4.3	Correlación de los datos	48
CAPÍTULO V.....		56
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		56
5.1	Conclusiones	56
5.2	Recomendaciones.....	57
BIBLIOGRAFÍA		58
ANEXOS		64

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Técnicas e instrumentos	31
Tabla 2 Muestra de estudio	34
Tabla 3 Niveles de Autorregulación académica en los estudiantes	44
Tabla 4 Niveles de Postergación de actividades en los estudiantes	46
Tabla 5 Niveles de Obsesión por las redes sociales en los estudiantes.....	37
Tabla 6 Niveles de Falta de control personal en el uso de las redes sociales en los estudiantes	39
Tabla 7 Niveles del Uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes	41
Tabla 8 Matriz de correlación	48
Tabla 9 Criterios de interpretación de la magnitud del coeficiente de correlación.....	49

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Distribución porcentual de los niveles de Autorregulación académica.	45
Figura 2 Distribución porcentual de los niveles de Postergación de actividades	46
Figura 3 Distribución porcentual de los niveles de Obsesión por las redes sociales.....	38
Figura 4 Distribución porcentual de los niveles de la Falta de control personal en el uso de las redes sociales	40
Figura 5 Distribución porcentual de los niveles del Uso excesivo de las redes sociales.....	42
Figura 6 Correlación entre postergación de actividades y obsesión por las redes sociales	50
Figura 7 Correlación entre la postergación de actividades y la falta de control en el uso de las redes sociales	51
Figura 8 Correlación entre la postergación de actividades y el uso excesivo de las redes sociales.....	52
Figura 9 Correlación entre la autorregulación académica y la obsesión por las redes sociales	53
Figura 10 Correlación entre la autorregulación académica y la falta de control personal en el uso de las redes sociales.....	54
Figura 11 Correlación entre la autorregulación y el uso excesivo de las redes sociales	55

RESUMEN

El uso de las redes sociales se ha convertido en una práctica cotidiana entre los estudiantes universitarios, influyendo en sus hábitos de estudio, la gestión del tiempo y el cumplimiento de responsabilidades académicas. Cuando el uso de estas plataformas digitales se vuelve problemático o difícil de controlar, puede generar conductas que afectan el rendimiento académico, entre ellas la procrastinación académica. La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el uso problemático de las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo. Metodológicamente, el estudio adoptó un enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo-correlacional y un diseño no experimental, de corte transversal. La población estuvo conformada por estudiantes de la carrera mencionada, seleccionándose una muestra no probabilística de tipo intencional compuesta por 94 estudiantes de segundo y tercer semestre. Para la recolección de datos se aplicaron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS). Los resultados evidenciaron una predominancia de niveles medios tanto en el uso problemático de las redes sociales como en la procrastinación académica, identificándose además una relación positiva moderada entre ambas variables. Se concluye que el uso problemático de las redes sociales, aunque no constituye un factor determinante por sí mismo, representa un riesgo que puede favorecer la procrastinación académica cuando los estudiantes presentan dificultades en la autorregulación y gestión del tiempo.

Palabras clave: redes sociales, procrastinación académica, autorregulación, estudiantes universitarios

ABSTRACT

The use of social media has become a daily practice among university students, influencing their study habits, time management, and fulfillment of academic responsibilities. When the use of these digital platforms becomes problematic or difficult to control, it can generate behaviors that affect academic performance, including academic procrastination. This research aimed to determine the relationship between problematic social media use and academic procrastination in students of the Physical Activity and Sports Pedagogy program at the National University of Chimborazo. Methodologically, the study adopted a quantitative approach, with a descriptive-correlational scope and a non-experimental, cross-sectional design. The population consisted of students in the aforementioned program, and a non-probabilistic, purposive sample of 94 second- and third-semester students was selected. Data was collected using the Academic Procrastination Scale (EPA) and the Social Media Addiction Questionnaire (ARS). The results showed a predominance of moderate levels in both problematic social media use and academic procrastination, with a moderate positive correlation identified between the two variables. It is concluded that problematic social media use, while not a determining factor in itself, represents a risk that can contribute to academic procrastination when students experience difficulties with self-regulation and time management.

Keywords: social media, academic procrastination, self-regulation, university students



Publicado en línea en
Revista de Investigación en
Educación

MARCO ANTONIO
AQUINO ROJAS

Reviewed by:
Marco Antonio Aquino
ENGLISH PROFESSOR
C.C. 1753456134

CAPÍTULO I

1. INTRODUCCIÓN

El avance acelerado de la tecnología ha transformado de manera significativa los hábitos sociales, comunicativos y educativos de la humanidad, especialmente en la población joven. Las redes sociales se han convertido en una herramienta cotidiana que permite el acceso inmediato a la información, al entretenimiento y a la comunicación interpersonal. No obstante, su uso desmedido ha generado nuevas problemáticas en diferentes ámbitos, entre ellos el académico, principalmente relacionadas con la gestión del tiempo y la concentración.

Este fenómeno ha despertado el interés de diversos investigadores debido a sus posibles repercusiones en el rendimiento y el bienestar de los estudiantes de educación superior. En este contexto, resulta necesario analizar cómo estas plataformas digitales influyen en las conductas académicas de los estudiantes universitarios.

Diversos estudios han evidenciado que el uso problemático de redes sociales puede provocar alteraciones en la organización de las actividades diarias y en el cumplimiento de responsabilidades académicas (Lukose y Agbeyangi, 2025). Investigaciones recientes señalan que los estudiantes que dedican varias horas al día a estas plataformas tienden a postergar tareas académicas importantes, lo cual repercute negativamente en su desempeño académico (Briones y Cedeño, 2025).

El uso problemático de las redes sociales puede convertirse en un factor de desgaste y estrés para los estudiantes universitarios, especialmente cuando estos no cuentan con hábitos de estudio establecidos y priorizan el tiempo dedicado a las plataformas digitales sobre sus responsabilidades académicas (Saavedra, 2019).

Desde una perspectiva educativa, el uso problemático de las redes sociales representa un desafío para el proceso de enseñanza y aprendizaje. Aunque estas plataformas pueden ser utilizadas con fines pedagógicos, su empleo excesivo con objetivos recreativos contribuye al descuido de las obligaciones académicas. La facilidad de acceso a dispositivos móviles y la personalización de contenidos digitales favorecen la permanencia prolongada en línea. Esta realidad incrementa el riesgo de dependencia tecnológica y dificulta el establecimiento de rutinas de estudio efectivas, especialmente en estudiantes universitarios que enfrentan altas cargas académicas.

Diversos estudios sugieren una posible relación inversa entre el uso de las redes sociales y el rendimiento académico, ya que a mayor uso de estas plataformas digitales, menor puede ser el desempeño académico de los estudiantes universitarios, debido a la distracción y a la reducción del tiempo destinado al estudio (Vallejos, 2023).

En el ámbito latinoamericano, diferentes investigaciones han demostrado la existencia de una relación significativa entre el uso problemático de las redes sociales y la procrastinación académica. Estudios realizados en países como México, Perú y Ecuador coinciden en señalar

que el tiempo excesivo dedicado a estas plataformas podría asociarse con una mayor tendencia a postergar actividades académicas.

Además, las investigaciones han evidenciado una posible relación entre este comportamiento y las dificultades en el control emocional, la autorregulación y la organización del tiempo. El uso distractor de redes sociales como Facebook y WhatsApp se relaciona de manera negativa y estadísticamente significativa con el rendimiento académico, evidenciando que a mayor tiempo dedicado a estas plataformas, menor es el nivel de desempeño académico de los estudiantes universitarios (Vilca et al., 2022). Estas evidencias permiten comprender la magnitud del problema y su impacto en la formación profesional de los estudiantes.

La presente investigación centrada en el análisis de la relación entre el uso problemático de las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo. Este estudio surge de la necesidad de comprender cómo ambas variables interactúan en el contexto universitario y de qué manera influyen en el cumplimiento de las actividades académicas. Asimismo, se busca generar información que permita sensibilizar a los estudiantes sobre las consecuencias del uso problemático de las redes sociales en su proceso formativo.

Finalmente, este trabajo pretende aportar evidencia científica que contribuya al diseño de estrategias educativas orientadas a mejorar la gestión del tiempo, fortalecer la autorregulación académica y promover un uso responsable de las redes sociales. Los resultados obtenidos podrán servir como base para la implementación de acciones preventivas y correctivas dentro del ámbito institucional. De esta manera, se aspira a favorecer el desarrollo integral de los estudiantes y a mejorar su desempeño académico, considerando las demandas actuales del entorno digital y educativo.

Capítulo I: La introducción describe antecedentes de ambas variables de estudio, el uso problemático de las redes sociales y la procrastinación académica. Así como también, detalla el contexto de la investigación, el planteamiento del problema, la justificación y los objetivos de la investigación.

Capítulo II: Marco teórico se presenta el sustento teórico-conceptual sobre las variables de investigación, el uso problemático de las redes sociales y la procrastinación académica. Se analiza definiciones, características, tipos, teorías y estudios previos basados en fuentes confiables que permiten comprender la relación entre ambas variables de estudio.

Capítulo III: Metodología aplicada en la investigación, con enfoque cuantitativo. En el capítulo mencionado se detalla el diseño y tipo de investigación, el tipo de estudio, la población y la muestra. También se describen las técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de los datos.

Capítulo IV: Resultados y discusión se presentan y analizan los datos obtenidos mediante la aplicación de las técnicas e instrumentos de recolección de datos a la muestra seleccionada. Este proceso permite evidenciar los principales hallazgos en la investigación.

Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones responden a los objetivos planteados en la investigación, además se proponen sugerencias en base a los resultados presentados contribuyendo a futuras investigaciones.

1.1 ANTECEDENTES

El uso problemático de las redes sociales es un factor que está afectando el diario vivir de la sociedad, debido a que esta ha generado problemas en la comunicación entre pares y la gestión del tiempo de cada persona. En el contexto europeo, específicamente en España, García (2017), en su estudio “Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales”, expone que las redes sociales poseen características que las convierten en potentes reforzadores inmediatos, tales como la facilidad de acceso y la gratificación instantánea. Estas condiciones favorecen conductas adictivas que interfieren en la vida cotidiana de los jóvenes, provocando el incumplimiento de obligaciones académicas, la pérdida de control del tiempo y un bajo rendimiento en los estudios, especialmente cuando no existe una adecuada autorregulación.

En constancia con lo anterior, esta investigación menciona que la respuesta instantánea y algoritmos personalizados de las redes sociales son elementos desarrollan conductas adictivas en los jóvenes. La exposición continua a recompensas inmediatas como notificaciones, me gusta, comentarios, etc. reduce la paciencia y tolerancia hacia las actividades académicas que conllevan un esfuerzo prolongado, impactando de manera negativa en la gestión del tiempo y en su rendimiento académico.

Asimismo, Franco et al. (2023), en su investigación titulada “Impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de los adolescentes: estudio de Instagram y TikTok”, evidenciaron que el uso prolongado de redes sociales tiene un impacto negativo en las calificaciones de los estudiantes, dependiendo del tiempo empleado en cada aplicación y del momento de acceso a las mismas. Los autores concluyen que dedicar más de dos horas diarias a estas plataformas incrementa significativamente el número de suspensos, afectando el desempeño académico de los adolescentes.

En cuanto a la información anterior, se evidencia la influencia de las redes sociales, especialmente aquellas que poseen contenido audiovisual personalizado para cada individuo, como Instagram y TikTok. Ahora bien, es preciso destacar la relación negativa entre el consumo de estas redes y el desempeño académico, ya que el uso problemático de las mismas altera los procesos de concentración, autorregulación y organización del estudiante. Asimismo, el consumo ambas redes sociales en horarios destinados al estudio o al descanso interfiere directamente en la planificación y gestión del tiempo académico, ocasionando un menor rendimiento durante jornadas académicas.

De la misma forma, López et al. (2023) demostraron en su trabajo de investigación “Patologías y dependencias que provocan las redes sociales en los jóvenes nativos digitales” que las redes sociales son un factor que afecta directamente a la salud y vida académica de los

jóvenes encuestados. Sin embargo, los jóvenes aun siendo conscientes de las consecuencias que las redes sociales tienen en su vida, expresan de manera consciente que el abuso de estas se puede convertir en una adicción y representa una gran amenaza a la privacidad y seguridad de su vida.

De igual manera, en el contexto latinoamericano, especialmente en México, Chávez et al. (2021) en su investigación “Uso de las redes sociales y rendimiento académico de estudiantes de preparatoria de la Universidad Autónoma de Sinaloa” se identificó que más del 50% de los estudiantes que tiene acceso a internet le dedican entre una y cuatro horas, descuidando sus actividades académicas y sus responsabilidades en el entorno familiar.

Asimismo, Aguilar y Torres (2021), en su investigación titulada “Redes sociales y rendimiento académico”, señalan que múltiples investigaciones coinciden en que el uso prolongado e indiscriminado de las redes sociales afecta negativamente la atención y la concentración de los estudiantes. Los autores concluyen que, aunque estas plataformas pueden aportar beneficios educativos cuando se emplean con fines pedagógicos, su uso problemático con objetivos recreativos genera distracciones constantes que repercuten en el rendimiento académico y en la organización de las actividades escolares.

Al analizar investigaciones desarrolladas en el contexto latinoamericano se obtuvo información más ajustada a la realidad educativa regional, cuyos resultados demuestran que el tiempo dedicado al consumo de las redes sociales conforma un factor clave dentro de una rutina estudiantil, ya que más del 50% de los estudiantes invierten entre una y cuatro horas diarias a las redes sociales. El uso problemático de estas plataformas ocasiona el incumplimiento de responsabilidades académicas generando dificultades en la autorregulación, procrastinación y deficiente gestión del tiempo. En este sentido, estos antecedentes apoyan la premisa de que el uso problemático de las redes sociales tiene un efecto negativo en los procesos educativos y en el rendimiento de los estudiantes.

A su vez, en el contexto ecuatoriano en la investigación Adicción a las redes sociales y su influencia en la procrastinación académica, Mendoza (2024) evidenció que una parte considerable de los participantes presenta niveles medios de obsesión por el uso excesivo de redes sociales, así como una tendencia marcada a la postergación de tareas. Estos hallazgos muestran una relación directa entre ambas variables.

La intención del autor parece centrarse en visibilizar cómo ciertos hábitos digitales contemporáneos se han convertido en factores determinantes dentro del rendimiento académico. Al señalar que una parte considerable de los participantes presenta niveles medios tanto de obsesión por el uso excesivo de redes sociales como de procrastinación, Mendoza busca mostrar que estos comportamientos no son excepcionales ni marginales, sino tendencias normalizadas en la vida estudiantil actual. De este modo, el autor orienta su estudio hacia una lectura crítica del entorno digital, invitando a considerar cómo la inmediatez y la gratificación constante que ofrecen las plataformas pueden erosionar los procesos de autorregulación, disciplina y concentración que exige la vida académica.

Finalmente, la investigación realizada en la Universidad Nacional de Chimborazo por Medina y Romero (2025) titulada “Uso de redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios” obtuvieron como resultado que existe una correlación positiva entre el uso de las redes sociales y la procrastinación académica, es decir, a mayor tiempo de uso de estas plataformas digitales existe mayor postergación de responsabilidades académicas, es importante señalar que esta tendencia no se debe a un factor demográfico sino del tipo de uso que los estudiantes hacen de las redes sociales.

1.2 Planteamiento del problema

Actualmente, la sociedad se encuentra inmersa en una era digital en la que, con un solo toque en la pantalla de los dispositivos tecnológicos, es posible acceder a diferentes tipos de entretenimiento e información de manera inmediata. Según Rosell (2015), los jóvenes son quienes más utilizan y dominan las redes sociales, razón por la cual se les considera nativos digitales.

Chávez et al. (2020) señalan que los estudiantes universitarios han desarrollado gran parte de sus actividades en interacción con la tecnología debido al fácil acceso a laptops, computadores, videojuegos, teléfonos inteligentes y otras herramientas digitales. Si bien es cierto que las redes sociales ofrecen múltiples beneficios, como la comunicación inmediata con otras personas, el acceso a información en tiempo real y diversas formas de entretenimiento, también han generado nuevas problemáticas asociadas a su uso excesivo. Entre estas se encuentran el descuido de las responsabilidades académicas y la procrastinación académica.

En México, Romero C. y Romero D. (2024) mencionan que existe una conexión clara y significativa entre el tiempo que los adolescentes pasan en redes sociales y su tendencia a descuidar sus estudios. El estudio indica que aquellos jóvenes que pasan más tiempo en estas plataformas suelen dejar de lado sus responsabilidades académicas, ya que las redes sociales fomentan la búsqueda de gratificación instantánea, relegando las obligaciones a un segundo plano. Además, se observó que este comportamiento está relacionado con dificultades en el control emocional y la inhibición, procesos vinculados con las funciones ejecutivas.

De igual forma, en el mismo contexto, otro estudio relevante sobre procrastinación académica fue realizado por Ricardez et al. (2025), el cual se centró en el cumplimiento de tareas con anticipación. Los resultados evidenciaron que, mientras mayor tiempo disponen los estudiantes para realizar una tarea, mayor es la tendencia a postergarla, especialmente cuando existe un uso excesivo de redes sociales como Facebook, TikTok e Instagram, debido a la alta afinidad de los estudiantes universitarios hacia estas plataformas digitales.

En Perú, Cisneros y Núñez (2019), en su investigación titulada “Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios”, realizada en la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, concluyen que existe una correlación directa y significativa entre los niveles de adicción a las redes sociales y los niveles de procrastinación académica en los estudiantes universitarios. Cuando estas funciones se ven comprometidas, se favorece el uso impulsivo de las redes sociales, lo que incrementa los niveles de

procrastinación. En este sentido, el uso excesivo de estas plataformas se convierte en un factor de riesgo que impacta negativamente en la capacidad de organización, concentración y cumplimiento de tareas académicas. Asimismo, el estudio señala que este comportamiento puede interpretarse como una forma de evasión frente a las exigencias académicas.

Por otro lado, en la provincia de Tungurahua, Ecuador, Cando y Hernández (2023), en su investigación titulada “Procrastinación académica y riesgo de adicción a las redes sociales e internet en estudiantes de bachillerato”, concluyen que la dimensión de postergación de actividades presenta una relación directa y moderadamente significativa con el riesgo de adicción a las redes sociales. Esto demuestra que, mientras mayor sea la postergación de las actividades académicas, mayor será el riesgo de desarrollar conductas de uso problemático de las redes sociales e internet.

A nivel local, Chavez y Moreano (2022), en su investigación titulada “Procrastinación académica y dependencia al dispositivo móvil en estudiantes universitarios. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Riobamba”, evidenciaron que la relación entre ambas variables fue positiva y moderadamente significativa; es decir, a mayor procrastinación académica, mayor es la dependencia al dispositivo móvil.

A partir de este contexto, se identifica la necesidad de analizar esta problemática en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo. Esta carrera se caracteriza por integrar procesos formativos teóricos y prácticos, lo que exige organización del tiempo, disciplina académica y cumplimiento oportuno de las actividades formativas. En este sentido, resulta pertinente estudiar la relación entre el uso problemático de las redes sociales y la procrastinación académica, con el fin de comprender cómo estas variables influyen en el comportamiento académico de los estudiantes y generar conciencia sobre la importancia de desarrollar hábitos digitales y académicos más saludables.

1.3 Justificación

La presente investigación analiza la relación entre dos variables de gran relevancia en la actualidad: el uso problemático de las redes sociales y la procrastinación académica, fenómenos cada vez más frecuentes en el contexto universitario. Conocer el impacto del uso problemático de las redes sociales en estudiantes universitarios constituye un tema de gran interés para la comunidad académica. Como señalan Valladolid et al. (2023), en su investigación titulada “Adicción a redes sociales en estudiantes de una Universidad Nacional de Junín-2021”, el 41,6 % de los estudiantes evaluados presentan un nivel alto de adicción a las redes sociales, lo que puede generar consecuencias como una inadecuada gestión del tiempo y mayores niveles de estrés.

Según Shanahan y Bahia (2024), se ha evidenciado un crecimiento significativo de aproximadamente 160 millones de personas que comenzaron a utilizar internet móvil. Asimismo, cerca del 80 % de los usuarios de internet móvil a nivel global acceden a la red mediante teléfonos inteligentes. En este contexto, el análisis de la problemática es pertinente

por el uso excesivo de redes sociales que abre la puerta a un amplio mundo digital donde existen múltiples aplicaciones y plataformas orientadas tanto a la información como al entretenimiento. Estas plataformas, a través de algoritmos de personalización, tienden a mostrar contenidos ajustados a los intereses de cada usuario, lo que incrementa el tiempo de permanencia en línea y favorece su uso frecuente.

Por otra parte, cuando se analiza la procrastinación académica, según Rivera (2022) es relevante señalar que esta conducta se presenta con mayor frecuencia en estudiantes universitarios, debido a que esta población suele enfrentarse a altos niveles de estrés académico. Esta situación puede provocar que los estudiantes posterguen sus actividades académicas aun cuando son conscientes de las consecuencias negativas que esta conducta puede generar.

De acuerdo con el trabajo de investigación de Lima (2024) , el presente estudio fue primordial para comprender el bajo desempeño estudiantil en el ámbito universitario; es por ello que se investigó la relación entre el uso de las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, en donde los resultados de la misma demostró que el uso excesivo de las redes sociales tuvo como consecuencia un rechazo al cumplimiento de las responsabilidades académicas de los estudiantes.

Desde una perspectiva académica, la presente investigación permitió comprender la relación existente entre el uso problemático de las redes sociales y la procrastinación académica, así como su influencia en la organización y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

Desde una perspectiva social, el estudio buscó promover una reflexión sobre el uso responsable y saludable de la tecnología en el ámbito educativo.

Finalmente, desde una perspectiva institucional, los resultados de esta investigación podrán contribuir al desarrollo de estrategias de acompañamiento académico dentro de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo. Estas estrategias podrían orientarse a fortalecer la gestión del tiempo, fomentar la autorregulación académica y promover un uso adecuado de las redes sociales, con el propósito de mejorar el desempeño académico y el bienestar integral de los estudiantes, así como generar futuras líneas de investigación en este campo.

1.4 Hipótesis

1.4.1 Hipótesis de investigación

Existe relación entre el uso problemático de las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo.

1.4.2 Hipótesis nula

No existe relación entre el uso problemático de las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo.

1.5 Objetivos de investigación

1.5.1 Objetivo general

- Determinar la relación entre el uso problemático de las redes sociales y la procrastinación académica de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo.

1.5.2 Objetivos específicos

- Identificar los niveles de uso problemático de las redes sociales en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Medir los niveles de las dimensiones de procrastinación académica de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Analizar la relación estadística entre el uso problemático de las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Definición de redes sociales

Las redes sociales tienen su origen en los estudios sociológicos y antropológicos del siglo XX, cuando autores como Jacob Moreno y Kurt Lewin comenzaron a analizar las relaciones humanas a través de estructuras denominadas redes sociales. Sin embargo, el concepto moderno de red social en el entorno digital surge con la aparición de la plataforma SixDegrees.com en 1997, considerada la primera plataforma que permitió a los usuarios crear perfiles y listas de amigos. Desde entonces, con el avance del internet y el desarrollo de los dispositivos móviles, surgieron redes como Facebook, Instagram, TikTok y WhatsApp, las cuales han transformado significativamente la comunicación y la forma en que los usuarios comparten información a nivel global (Kaplan y Haenlein, 2010).

En el ámbito educativo, Sivakumar et al. (2023) mencionan que las redes sociales se han convertido en herramientas de apoyo para los procesos de enseñanza y aprendizaje, permitiendo la comunicación directa entre docentes y estudiantes, el intercambio de materiales académicos y la colaboración entre pares. Diversas investigaciones destacan que, cuando estas plataformas se utilizan con fines académicos, promueven el aprendizaje colaborativo, la motivación y el desarrollo de competencias digitales. Sin embargo, su uso excesivo o con fines principalmente recreativos puede generar distracción, pérdida de tiempo y disminución del rendimiento académico, especialmente cuando se utilizan durante los momentos destinados al estudio (Vera y Moya, 2024).

Según Rudas (2021), las redes sociales se definen como plataformas digitales cuyo propósito principal es facilitar la interacción social y la creación de contenido por parte de los usuarios. Estas plataformas permiten la creación de perfiles personales, la conexión con otros usuarios o el seguimiento de estos, así como compartir contenido en diferentes formatos como imágenes, texto, video y mensajes directos. Además, posibilitan la interacción en comunidades virtuales y la obtención de retroalimentación social de manera inmediata. Asimismo, presentan características específicas que influyen en el comportamiento del usuario, tales como la personalización del contenido, la accesibilidad constante, los mecanismos de recompensa social y la exposición continua a estímulos digitales que fomentan la gratificación inmediata.

En el estudio de Arteaga et al. (2022) se establece que las redes sociales son plataformas digitales que permiten la conexión entre personas y grupos mediante el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), facilitando el intercambio de ideas, datos y experiencias tanto en ámbitos personales como académicos. Aunque su utilización puede potenciar la colaboración y el aprendizaje, el uso excesivo o inadecuado puede generar dependencia tecnológica, pérdida de concentración y disminución del rendimiento académico.

En este sentido, las redes sociales han transformado la manera en que las personas se comunican, interactúan y comparten información. Desde una perspectiva educativa, estas

herramientas presentan un doble impacto: por un lado, pueden facilitar el intercambio de conocimientos y el aprendizaje colaborativo; por otro, pueden convertirse en una fuente de distracción y pérdida de tiempo cuando no se utilizan de manera responsable. Por ello, el desafío actual consiste en aprovechar sus beneficios dentro del proceso educativo sin afectar el rendimiento académico de los estudiantes.

2.2 Tipos de redes sociales

En el entorno digital, las redes sociales se diversifican en diversas categorías de acuerdo con su contenido, público y objetivo dentro del contexto digital contemporáneo. Diversos estudios evidencian que, en los últimos años, los estudiantes utilizan una combinación de plataformas con distintos propósitos: WhatsApp, para comunicarse a nivel académico y organizar grupos; YouTube, para acceder a material audiovisual educativo o informativo; e Instagram, TikTok y Facebook, principalmente con fines de entretenimiento e interacción social informal (García, 2022).

Espinosa (2023), en su análisis del artículo “Análisis de las redes sociales más utilizadas por los niños y jóvenes”, concluye que las plataformas más utilizadas por niños y jóvenes en América Latina son WhatsApp, con aproximadamente 2.000 millones de usuarios, Facebook con 2.740 millones, Instagram con 1.221 millones y TikTok con 732 millones de usuarios.

El entorno digital ofrece una diversidad de interacciones, cada una con diferentes características y propósitos. Los estudiantes suelen utilizar plataformas como WhatsApp, Facebook, Instagram y TikTok, variando su uso según sus necesidades académicas o deportivas. Esta diversidad permite comprender que el uso de redes sociales no constituye un fenómeno homogéneo, sino una actividad multifacética que responde a diferentes objetivos comunicativos, informativos y recreativos.

Desde esta perspectiva, el análisis del uso diferenciado de las plataformas digitales permite identificar patrones de comportamiento que pueden influir en la gestión del tiempo y en los procesos de autorregulación, elementos teóricamente relacionados con la procrastinación de tareas académicas. Además, esta diversidad de interacciones digitales respalda la necesidad de considerar el uso de redes sociales como un constructo complejo, cuya influencia depende no solo de la frecuencia de uso, sino también del tipo de interacción y del nivel de control que el estudiante ejerce sobre su comportamiento digital.

2.3 Uso problemático de las redes sociales

Según Casale y Fioravanti (2023), el uso problemático de las redes sociales se define como una dificultad para autorregular el tiempo y la frecuencia de conexión, lo que puede generar efectos negativos en la vida cotidiana. Este concepto hace referencia a la incapacidad de la persona para ejercer un adecuado autocontrol en la interacción con estas plataformas digitales, dedicándoles más tiempo del previsto o necesario. Esta conducta suele repetirse de manera recurrente, dejando de lado otras responsabilidades personales, académicas o sociales.

Por otro lado, Weinstein (2023) menciona que el uso problemático de las redes sociales se caracteriza por una preocupación excesiva por estas plataformas digitales, acompañada de un fuerte impulso por conectarse durante largos periodos de tiempo y de un esfuerzo constante por mantenerse activo en ellas. Esta situación puede afectar diversas áreas de la vida del individuo, como las relaciones sociales, el ámbito educativo, el desempeño laboral, el bienestar psicológico y las relaciones interpersonales.

Cuando este patrón de uso se intensifica y se mantiene en el tiempo, puede transformarse en conductas de dependencia, lo que algunos autores denominan adicción a las redes sociales. Este fenómeno se caracteriza por la pérdida de control sobre su utilización, la necesidad creciente de permanecer conectado y la aparición de consecuencias negativas significativas en el funcionamiento personal, académico y social.

2.4 Adicción a las redes sociales

Como mencionan Echeburúa y Corral (2010), cuando se habla de una adicción, exista o no una sustancia química de por medio, se trata de una tendencia excesiva hacia la realización de determinadas actividades, la cual puede llegar a limitar la autonomía del individuo. Un elemento característico de una adicción es la pérdida de control sobre la conducta y la generación de dependencia. Cuando existe dependencia, las conductas adictivas tienden a volverse automáticas, con escaso control racional sobre las decisiones. En este contexto, la persona adicta prioriza la satisfacción inmediata, sin considerar las consecuencias a largo plazo que estas acciones pueden generar.

En este sentido, al abordar la adicción relacionada con el internet en jóvenes y adultos, uno de los factores que explica su desarrollo es la gratificación inmediata que ofrecen las plataformas digitales, asociada al funcionamiento del sistema de recompensas y a la diversidad de actividades recreativas disponibles en las aplicaciones digitales. El uso excesivo de internet y de las redes sociales puede contribuir al aislamiento social, a la disminución del rendimiento académico, al desinterés por otras actividades, entre otras consecuencias negativas (Echeburúa y Corral, 2010).

Asimismo, Valencia et al. (2023) señalan que el uso excesivo de las redes sociales puede generar una confusión entre el mundo real y el mundo virtual, además de dificultades de atención en otras actividades, síntomas de ansiedad y depresión, e incluso riesgo de deserción universitaria. Por ello, resulta necesario promover estrategias de regulación y uso responsable de las redes sociales por parte de las instituciones educativas, docentes y familias, con el fin de prevenir el desarrollo de conductas adictivas asociadas al uso excesivo de estas plataformas digitales.

2.4.1 Factores de la adicción a las redes sociales

Basauri (2023) encontró 91 variables que están directamente asociadas a las redes sociales, las cuales agrupó en 8 categorías las cuales son:

- **Factores académicos:** Este factor hace referencia al rendimiento académico y actividades de aprendizaje.
- **Adicción y uso del celular:** Implica un comportamiento muy amplio que no permite reconocer de forma específica las actividades problemáticas en sí mismas.
- **Competencias personales:** Se relaciona a la autoestima, autonomía, autorregulación, manejo del tiempo etc.
- **Emociones positivas:** Habla que a mayor uso de las redes sociales menos felicidad, bienestar, satisfacción con la vida etc. Van a experimentar los estudiantes universitarios.
- **Factores en línea:** Se relaciona a las situaciones que pueden estar expuestos los estudiantes como phubbing, cyberbullying, entre otros.
- **Síntomas negativos:** Hace referencia a la ansiedad, depresión y estrés que pueden enfrentar los estudiantes universitarios a mayor tiempo de uso de las redes sociales.
- **Uso de redes:** Habla de la frecuencia y duración de uso de las redes.
- **Factores cognitivos:** Este factor habla que el uso problemático de las redes sociales genera dependencia a seguir usándolas.

Por otro lado, Escurra y Salas (2014) proponen otros factores dentro de la adicción a las redes sociales las cuales son:

- **Obsesión por las redes sociales:** Este factor hace referencia al pensar constantemente en las redes sociales y fantasear con ellas, lo que genera ansiedad y preocupación por la falta de acceso a estas.
- **Falta de control personal en el uso de las redes sociales:** Intranquilidad generada por el descontrol o interrupción del uso de las redes sociales, lo que trae como consecuencia descuido en tareas académicas y del hogar.
- **Uso excesivo de las redes sociales:** Incapacidad de controlarse al momento de estar usando las redes sociales, provocando dificultades al tratar de disminuir el manejo de estas.

2.5 Desventajas del uso excesivo o recreativo de las redes sociales

Como mencionan Cabero y Marín (2019), si bien las redes sociales ofrecen diversos beneficios en el ámbito educativo, su uso excesivo o predominantemente recreativo puede generar efectos negativos en el rendimiento académico y en la capacidad de concentración de los estudiantes. La constante exposición a estas plataformas puede favorecer el desarrollo de una dependencia tecnológica, lo cual interfiere con los procesos de atención y con el cumplimiento oportuno de las actividades académicas.

En este contexto, el uso desmedido de las redes sociales también puede impactar negativamente en el desarrollo de las relaciones interpersonales y en los procesos de socialización dentro del entorno del estudiante. Esto implica mayores dificultades en la resolución de problemas y en el desarrollo de una comunicación efectiva (Casanova y Cedeño, 2022).

Por otra parte, Cabero y Marín (2019) advierten que, a pesar del potencial educativo de estas plataformas digitales, su uso sin orientación pedagógica ni regulación adecuada puede derivar en distracciones constantes e incluso en comportamientos de tipo adictivo, lo que afecta la adecuada gestión del tiempo y la productividad académica de los estudiantes. En este sentido, la falta de control sobre el uso recreativo de redes sociales representa un desafío para las instituciones de educación superior, las cuales deben promover estrategias que fomenten un uso responsable y equilibrado de las tecnologías digitales.

2.6 Relación entre las redes sociales, tiempo de uso y rendimiento académico

Según Marchena et al. (2015), la gestión y organización del tiempo de estudio constituye un componente clave para alcanzar un adecuado rendimiento académico en el ámbito universitario. Una correcta administración del tiempo permite a los estudiantes ser más productivos y contribuye también a su bienestar personal. Asimismo, una adecuada planificación facilita el cumplimiento oportuno de las actividades académicas, evitando retrasos o el incumplimiento de tareas.

De acuerdo con BBC Mundo (2018), la presencia constante de las redes sociales en la vida cotidiana dificulta que las personas identifiquen con precisión el tiempo real que dedican a estas plataformas digitales. Diversos especialistas recomiendan que el tiempo de uso de redes sociales no supere las dos horas diarias, ya que exceder este límite puede convertirse en un factor de riesgo para la salud mental. En este sentido, se sugiere complementar el tiempo libre con actividades que favorezcan el bienestar, como el descanso adecuado, la convivencia con la familia y amigos, la práctica de actividad física o la realización de actividades recreativas al aire libre. Por lo tanto, el equilibrio entre el uso de las redes sociales y el bienestar personal se relaciona con un uso moderado y consciente de estas plataformas.

Por otra parte, en la investigación titulada “Las redes sociales y su influencia en los hábitos de consumo”, realizada por Palacios et al. (2024) en la Universidad Técnica de Machala, se identificaron diversos factores que influyen en el tiempo de uso problemático de las redes sociales en estudiantes universitarios. Entre los principales factores se destacan la creciente dependencia hacia estas plataformas, la presión social, la publicidad en línea y la influencia de los creadores de contenido o influencers. Estos elementos contribuyen al desarrollo de hábitos de consumo digital excesivo, lo que incentiva a los estudiantes a permanecer conectados durante más tiempo, muchas veces en búsqueda de aceptación social o de contenidos de interés personal.

2.7 Procrastinación académica

Históricamente, la procrastinación ha sido asociada con conceptos como la evitación de tareas y la ansiedad anticipatoria, abordados por teóricos como Freud y sus seguidores, quienes la consideraban una forma de defensa del ego ante tareas percibidas como desagradables o amenazantes (Ferrari et al., 1995). Con el paso del tiempo, los estudios se han enfocado en analizar las causas, consecuencias y características de esta conducta, distinguiendo entre procrastinación ocasional y crónica. La tendencia a procrastinar se presenta con mayor

frecuencia en jóvenes y estudiantes universitarios, ya que diversas investigaciones señalan que este fenómeno constituye uno de los principales factores que afectan la eficacia en el desarrollo de las actividades académicas (Carranza y Ramírez, 2013).

Silva et al. (2025) mencionan que la palabra procrastinación proviene del verbo latino *procrastināre*, la cual implica postergar la presentación de una actividad de manera voluntaria; al analizar y estudiar el origen histórico de la procrastinación se ha vuelto perjudicial ya que el progreso de la sociedad depende netamente de la productividad de las personas. Ahora al hablar de procrastinación académica se sabe que existe una evidente dificultad en la autorregulación de los estudiantes, lo cual lleva a que la persona posponga el comienzo y realización de tareas o actividades académicas planificadas con anticipación.

Por otro lado, Casasola (2022) considera que la procrastinación académica es un problema dentro del sistema educativo el cual afecta por igual a estudiantes, docentes y personal administrativo, pero en el caso específico de los estudiantes el postergar y no cumplir con sus trabajos académicos tiene una serie de consecuencias negativas las cuales pone en riesgo la culminación de su carrera profesional.

De acuerdo con Parada y Schulmeyer (2021), la procrastinación académica se define como un fenómeno psicológico y conductual caracterizado por la tendencia persistente a postergar tareas o actividades académicas relevantes, aun cuando los estudiantes son conscientes de las consecuencias negativas que esta conducta puede generar. Los autores señalan que este comportamiento no solo implica una deficiente gestión del tiempo, sino también un conflicto entre la intención y la acción, en el cual intervienen factores emocionales y motivacionales que dificultan el cumplimiento de los objetivos académicos.

En el contexto universitario, la procrastinación se manifiesta principalmente en la postergación de actividades como la elaboración de trabajos académicos, la preparación de exámenes o la lectura de materiales obligatorios, mientras que otras actividades como la asistencia a clases o el cumplimiento de trámites administrativos suelen verse menos afectadas. Este patrón evidencia que los estudiantes tienden a retrasar aquellas tareas que requieren mayor esfuerzo cognitivo o emocional, lo que puede repercutir negativamente en su rendimiento académico y bienestar psicológico (Parada y Schulmeyer, 2021).

Como menciona Lara et al. (2014), dentro de la procrastinación académica se identifican dos dimensiones principales:

- **Postergación de actividades:** La procrastinación consiste en aplazar o retrasar la realización de tareas académicas, constituyendo el núcleo de este comportamiento. Esto implica posponer de manera intencional y recurrente el inicio o la finalización de trabajos escolares o universitarios, aun cuando el estudiante es consciente de las consecuencias negativas que esta conducta puede generar. Esta dimensión se caracteriza por la tendencia a retrasar las actividades académicas priorizando tareas más gratificantes o distractoras, como el uso de redes sociales, los videojuegos o la interacción social que no contribuye directamente al logro de sus metas académicas.

- **Autorregulación Académica:** La segunda dimensión de la procrastinación es la autorregulación académica, la cual se relaciona con la capacidad del estudiante para planificar, supervisar y evaluar su propio proceso de aprendizaje. Uno de los factores que favorece la aparición de conductas procrastinadoras es la falta de autorregulación, ya que los estudiantes que presentan dificultades para gestionar su tiempo, responsabilidades y emociones tienden a postergar con mayor frecuencia sus tareas académicas. En este sentido, la autorregulación actúa como un mecanismo de control que contribuye a prevenir la procrastinación y a fomentar un aprendizaje autónomo y eficaz.

2.8 Causas más comunes de la procrastinación académica en estudiantes universitarios

La procrastinación académica, entendida como la postergación constante de las tareas, se asocia con diversos factores psicológicos y conductuales, entre los que destacan el miedo al fracaso, la falta de compromiso académico y la escasa disciplina personal. Entre las principales causas identificadas por Jiménez et al. (2018) se encuentran el miedo al fracaso, la aversión hacia determinadas tareas académicas y el conflicto motivacional entre las responsabilidades académicas y las actividades de ocio.

Según Ciro (2022), la procrastinación académica se relaciona con factores emocionales, sociales y académicos. Dentro del factor personal se incluyen elementos como el uso excesivo de redes sociales, el uso inadecuado de internet y el consumo constante de contenido audiovisual. Estos aspectos se vinculan, a su vez, con hábitos de estudio inadecuados, una deficiente organización del tiempo y la sobrecarga de actividades académicas.

Por su parte, Parada y Schulmeyer (2021) señalan que las causas más frecuentes de la procrastinación académica están relacionadas con la ansiedad frente a las evaluaciones, el perfeccionismo, la falta de motivación y la dificultad para tomar decisiones. Estas variables suelen combinarse con una gestión ineficiente del tiempo y con la tendencia a priorizar actividades más placenteras o de menor exigencia, como el uso recreativo de redes sociales o el ocio digital. En este contexto, la procrastinación se presenta como una conducta extendida que puede afectar a los estudiantes en distintos grados, independientemente de su edad, área de estudio o nivel de rendimiento académico, manifestándose con mayor frecuencia en periodos de alta carga académica o estrés.

2.9 Consecuencias en el rendimiento y formación profesional

La procrastinación, de acuerdo con Mamani y Aguilar (2018), implica el aplazamiento constante de tareas relevantes, lo que genera emociones como frustración, culpa y ansiedad, afectando negativamente tanto la estabilidad emocional como la calidad del aprendizaje. Este patrón de conducta suele transformarse en un círculo vicioso: el estudiante posterga una tarea para evitar el malestar que esta le genera; sin embargo, posteriormente experimenta mayor tensión y estrés debido a la acumulación de actividades pendientes.

Diversos estudios han evidenciado que la procrastinación afecta directamente el desempeño académico. Según Manchado y Hervías (2021), la postergación de tareas está

vinculada con factores de ansiedad, como la falta de confianza en las propias capacidades y ciertos impedimentos cognitivos que disminuyen la concentración y el rendimiento académico. En esta misma línea, Yana et al. (2022) encontraron una correlación significativa entre el uso excesivo de redes sociales y la procrastinación académica, lo que demuestra que las distracciones tecnológicas constituyen un factor relevante en el bajo rendimiento académico.

Asimismo, Toapanta y Gavilanes (2023) señalaron que la falta de un descanso adecuado y la baja calidad del sueño intensifican las conductas procrastinadoras, dificultando aún más el mantenimiento de hábitos de estudio saludables. En el ámbito profesional, los efectos de la procrastinación pueden prolongarse en el tiempo, afectando la capacidad de organización, la toma de decisiones y el sentido de responsabilidad laboral. Los estudiantes que tienden a postergar sus actividades académicas pueden desarrollar patrones de evitación que posteriormente se trasladan al contexto laboral, limitando su desempeño profesional.

Investigaciones como las de Zumárraga y Cevallos (2022) muestran que la procrastinación, al disminuir la autoeficacia, debilita las competencias necesarias para el éxito académico y profesional. En consecuencia, esta conducta no solo reduce el rendimiento académico, sino que también compromete el desarrollo de habilidades fundamentales para la inserción y permanencia en el entorno laboral.

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de investiga

El enfoque utilizado en la investigación fue cuantitativo, debido a que se aplicaron dos cuestionarios estructurados que permitieron obtener datos numéricos, los cuales fueron procesados y analizados mediante procedimientos estadísticos utilizando el software Microsoft Excel.

3.2 Diseño de la investigación

La presente investigación se caracterizó por un diseño no experimental, ya que no se manipularon deliberadamente ninguna de las variables. El análisis se centró en observar los

fenómenos en su contexto natural, mediante la aplicación de cuestionarios relacionados con el uso de las redes sociales y la procrastinación académica para la recolección de la información. De esta manera se buscó describir y analizar la relación existente entre estas

variables.

3.3 Tipo de investigación

3.3.1 Nivel o alcance de investigación: Descriptiva-Correlacional

La investigación se desarrolló con un alcance descriptivo–correlacional, ya que tuvo como propósito describir las características de la procrastinación académica y el uso de redes sociales, así como analizar la relación existente entre ambas variables. En este sentido, no se manipuló ninguna variable ni se pretendió establecer relaciones de causalidad, sino identificar el grado de asociación entre los fenómenos estudiados.

3.3.2 Por los objetivos: Básica

La investigación fue de tipo básica, ya que tuvo como finalidad ampliar el conocimiento científico acerca de la relación entre el uso problemático de las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo.

3.3.3 Por el lugar: De campo

La investigación se desarrolló bajo la modalidad de campo, debido a que la recolección de la información se realizó directamente en el contexto donde ocurre el fenómeno de estudio. En este caso, el estudio se llevó a cabo en la Universidad Nacional de Chimborazo, específicamente en la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías. Los datos fueron recolectados directamente en las aulas de los semestres

seleccionados (segundo y tercero) de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

3.3.4 Por el tiempo: Transversal

El estudio fue de tipo transversal, debido a que los datos fueron recolectados en un único momento o periodo de tiempo mediante la aplicación de la Escala de Procrastinación Académica y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales, sin realizar seguimiento posterior a los participantes.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Tabla 1

Técnicas e instrumentos

VARIABLES	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	DESCRIPCIÓN
Variable Independiente: Redes Sociales	Encuesta	Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales	<p>El Para medir la variable uso problemático de las redes sociales, se utilizó el cuestionario denominado “Adicción a Redes Sociales”, el cual constituye una adaptación realizada por Miguel Mayaute y Edwin Blas a partir de instrumentos originalmente diseñados para evaluar conductas de dependencia.</p> <p>De acuerdo con Mayaute y Blas (2014), el cuestionario está estructurado en tres dimensiones principales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obsesión por las redes sociales • Falta de control personal en el uso de las redes sociales • Uso excesivo de las redes sociales <p>El instrumento consta de 24 ítems, los cuales se responden</p>

mediante una escala tipo Likert que permite identificar el grado de acuerdo de los participantes con cada afirmación. Su aplicación puede realizarse de forma individual o grupal, con un tiempo aproximado de 10 a 12 minutos.

En relación con sus propiedades psicométricas, estudios previos han evidenciado que el cuestionario presenta adecuados niveles de validez de constructo, comprobados mediante análisis factorial, así como alta consistencia interna, con un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.90 en cada una de sus subescalas, lo que respalda la confiabilidad y pertinencia del instrumento para investigaciones en población universitaria (Escurra y Salas, 2014).

Variable Dependiente: Procrastinación académica	Instrumento Psicométrico	Escala de Procrastinación Académica (EPA)	de La Escala de Procrastinación Académica (EPA) fue desarrollada originalmente en 1998 en Canadá por Deborah Busko, con el objetivo de medir, a través de una escala tipo Likert, la tendencia de los estudiantes a postergar el cumplimiento de sus tareas académicas. Posteriormente, en el año 2010, el instrumento fue traducido y adaptado al contexto hispanohablante por Blanca Álvarez en España, manteniendo su estructura
--	-----------------------------	---	---

inicial de 16 ítems (Zumárraga y Cevallos, 2021).

Más adelante, el instrumento fue sometido a un proceso de revisión psicométrica, reduciendo el número de ítems de 16 a 12, organizados en dos dimensiones principales: postergación de actividades y autorregulación académica. Esta modificación fue propuesta por Domínguez y Centeno en 2014, con el fin de mejorar su estructura factorial y su aplicabilidad en contextos universitarios (Moreta y Durán, 2018).

La escala puede aplicarse de forma individual o grupal, con un tiempo aproximado de aplicación de 10 a 12 minutos, y está dirigida a participantes con edades comprendidas entre 17 y 54 años. El instrumento incluye ítems con puntuación inversa, lo que implica que a medida que aumenta el puntaje en la dimensión de postergación de actividades, tiende a disminuir el nivel de autorregulación académica (Chicaiza y Aldaz, 2024).

En cuanto a sus propiedades psicométricas, estudios realizados en población universitaria ecuatoriana reportan una estructura factorial consistente con el constructo teórico y adecuados niveles de

confiabilidad, con un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.83, lo que evidencia una alta consistencia interna del instrumento (Moreta y Durán, 2018).

Elaborada por: Jaelin Johana Guaman Gualpa

3.5 Población de estudio y tamaño de muestra

3.5.1 Población

La población de estudio estuvo conformada por los estudiantes matriculados en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo.

3.5.2 Muestra

La muestra estuvo constituida por 94 estudiantes de segundo y tercer semestre de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Los participantes fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional, considerando criterios de inclusión previamente establecidos, entre los cuales se encuentran: estar legalmente matriculados en la carrera y manifestar disponibilidad y accesibilidad para participar en el estudio. estudio.

Tabla 2

Muestra de estudio

Semestre	Número
2do semestre	72
3er semestre	22
Total	94

Fuente: Secretaría de Carrera de Actividad Física y Deporte.

Elaborada por: Jaelin Johana Guaman Gualpa

3.6 Métodos de análisis y procesamiento de datos

3.6.1 Aplicación del instrumento:

La aplicación de los instrumentos de recolección de datos se realizó de manera presencial a los estudiantes seleccionados como parte de la muestra de estudio, en un horario previamente coordinado con las autoridades académicas. Antes de su aplicación, se explicó a los participantes el objetivo de la investigación y se proporcionaron instrucciones claras sobre la forma correcta de responder los cuestionarios.

Los instrumentos utilizados fueron administrados en un ambiente adecuado, garantizando condiciones de orden, tranquilidad y comprensión de los ítems. Asimismo, se aseguró la participación voluntaria de los estudiantes y la confidencialidad de la información proporcionada, respetando los principios éticos de la investigación educativa.

3.6.2 Tabulación de la información:

Una vez recolectados los datos, se procedió a la revisión minuciosa de los cuestionarios con el fin de verificar que estuvieran correctamente completados. Posteriormente, las respuestas fueron organizadas y codificadas mediante la asignación de valores numéricos de acuerdo con las escalas de Likert establecidas en cada instrumento.

La información fue ingresada en una matriz de datos elaborada en una hoja de cálculo en Microsoft Excel, lo que permitió estructurar los resultados de forma ordenada y facilitar su posterior análisis estadístico. Este proceso contribuyó a garantizar la organización, consistencia y confiabilidad de los datos registrados.

3.6.3 Análisis estadístico y correlación de variables en Excel:

La información tabulada fue procesada mediante el software Microsoft Excel, donde se realizaron análisis estadísticos descriptivos con el propósito de determinar los niveles de procrastinación académica y de uso problemático de las redes sociales en los estudiantes.

Posteriormente, para identificar la relación existente entre ambas variables, se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson. Este coeficiente fue seleccionado debido a que permite medir la dirección y la magnitud de la relación lineal entre dos variables cuantitativas.

En este caso, se analizaron los puntajes obtenidos en los dos instrumentos aplicados: la Escala de Procrastinación Académica y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales. Los resultados obtenidos permitieron establecer la magnitud y dirección de la relación entre las variables estudiadas, contribuyendo a una interpretación objetiva y cuantificable de los datos recolectados.

3.6.4 Análisis y discusión:

Los resultados obtenidos a partir del análisis estadístico fueron interpretados considerando los objetivos planteados y el marco teórico que sustenta la investigación. Para ello, se realizó una comparación entre los hallazgos del estudio y los resultados de investigaciones previas relacionadas con la procrastinación académica y el uso de las redes sociales.

Este proceso permitió identificar coincidencias y diferencias relevantes, así como explicar los posibles factores que influyen en el comportamiento de las variables analizadas. Finalmente, se elaboró la discusión de los resultados, destacando sus implicaciones académicas y su aporte al conocimiento científico en el ámbito educativo.

CAPÍTULO IV.

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Uso problemático de las redes sociales

4.1.1 Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)

Tabla 3

Niveles de Obsesión por las redes sociales en los estudiantes

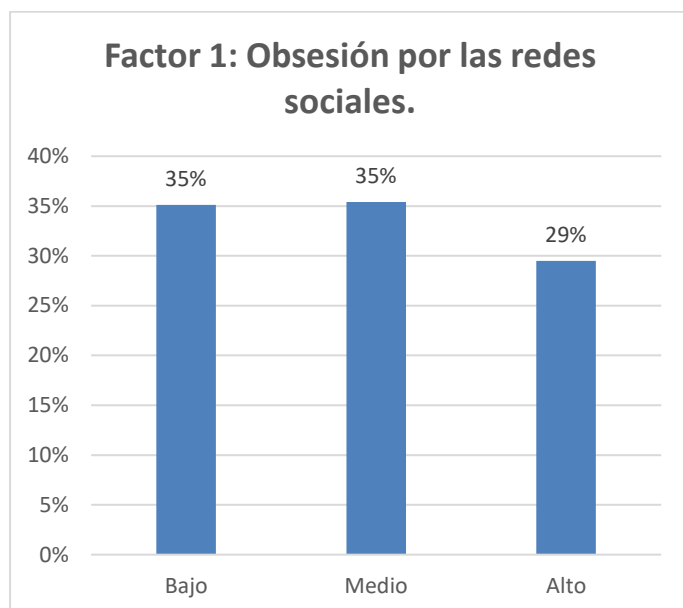
Ítem	Bajo	Medio	Alto
2.- Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.	39%	33%	28%
3.- El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.	50%	33%	17%
13.- Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.	30%	32%	38%
15.- Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.	35%	41%	23%
19.- Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.	13%	24%	63%
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.	41%	44%	15%
23.- Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).	37%	40%	22%
MEDIA ARITMÉTICA	35%	35%	29%

Fuente: Estudiantes de la carrera de Actividad Física y Deporte

Elaboración: Jaelin Johana Guaman Guallpa

Figura 1

Distribución porcentual de los niveles de Obsesión por las redes sociales



Nota: La figura presenta la distribución porcentual de los niveles bajo, medio y alto del factor de Obsesión por las redes sociales, obtenida a partir de las respuestas de los estudiantes en la escala tipo Likert del instrumento aplicado.

Análisis:

La tabla muestra la distribución porcentual de los niveles bajo, medio y alto del factor Obsesión por las redes sociales en los estudiantes evaluados, según las respuestas obtenidas a través del instrumento aplicado.

Los resultados mostraron que el 35% de los estudiantes presentó un nivel bajo de obsesión por las redes sociales, lo que indica una baja frecuencia de pensamientos constantes y preocupación sobre el uso de las redes sociales.

De igual manera, el 35% de los encuestados se ubicó en un nivel medio, lo que demuestra el uso moderado de las redes sociales como parte de su rutina diaria sin llegar a una preocupación constante.

Finalmente, los resultados revelaron que el 29% de los estudiantes alcanzó un nivel alto de obsesión por las redes sociales, caracterizado por pensamientos continuos y un consumo persistente y prolongado de estas plataformas digitales.

Interpretación:

Los resultados evidenciaron que los estudiantes que se ubicaron en el nivel bajo de obsesión por las redes sociales fueron conscientes en el control de uso de estas, lo que generó una

probabilidad menor en experimentar ansiedad o preocupación al no poder acceder a ellas, lo que permitió enfocar su atención en otras actividades académicas.

En relación con quienes se ubicaron en un nivel medio de obsesión, se observó que las redes sociales forman parte habitual de su rutina diaria, aunque sin llegar a convertirse en una preocupación excesiva. Si bien estos estudiantes revisan con frecuencia sus plataformas, lograron mantener cierto control sobre su uso; no obstante, en algunos momentos estas generaron distracciones en sus actividades académicas.

Finalmente, los estudiantes con niveles altos de obsesión evidenciaron una presencia más intensa de pensamientos relacionados con las redes sociales, así como una tendencia persistente a revisarlas constantemente. También se identificó una mayor necesidad de mantenerse conectados o pendientes de las interacciones virtuales, situación que podría influir negativamente en la distribución del tiempo destinado a otras actividades.

Tabla 4

Niveles de Falta de control personal en el uso de las redes sociales en los estudiantes

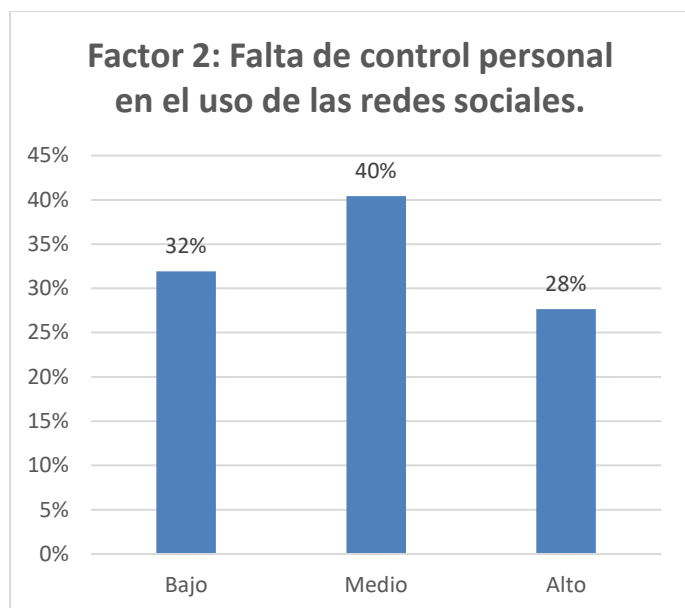
Ítem	Bajo	Medio	Alto
12.- Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.	22%	38%	39%
14.- Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.	27%	41%	32%
20.- Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.	50%	36%	14%
24.- Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.	29%	46%	26%
MEDIA ARITMÉTICA	32%	40%	28%

Fuente: Estudiantes de la carrera de Actividad Física y Deporte

Elaboración: Jaelin Johana Guaman Gualpa

Figura 2

Distribución porcentual de los niveles de la Falta de control personal en el uso de las redes sociales



Nota: La figura presenta la distribución porcentual de los niveles bajo, medio y alto del factor de la Falta de control personal en el uso de las redes sociales, obtenida a partir de las respuestas de los estudiantes en la escala tipo Likert del instrumento aplicado.

Análisis:

La tabla muestra la distribución porcentual de los niveles bajo, medio y alto del factor Falta de control personal en el uso de las redes sociales en los estudiantes evaluados, según las respuestas obtenidas a través del instrumento aplicado.

Los resultados obtenidos muestran que el 32% de los estudiantes presenta un nivel bajo de falta de control personal en el uso de redes sociales, lo que refleja una mayor capacidad para regular su comportamiento digital y evitar que estas plataformas interfieran con sus responsabilidades académicas.

En un nivel intermedio, se ubica el 40% de los estudiantes, quienes en determinadas ocasiones experimentan dificultades para regular el tiempo que dedican a las redes sociales, lo que indica una falta de control personal moderada.

Finalmente, el 28% de los estudiantes presenta un nivel alto, evidenciando mayores dificultades para regular el uso de estas plataformas, situación que podría afectar su organización del tiempo y el cumplimiento de sus actividades académicas.

Interpretación:

Los resultados permitieron identificar que los estudiantes que se encuentran en un nivel bajo de la falta de control personal en el uso de las redes sociales experimentaron tranquilidad frente a el uso limitado de estas redes digitales, ya que su prioridad es la realización de sus tareas académicas, lo cual demuestra una menor actitud procrastinadora.

En cuanto a los estudiantes que se ubicaron en un nivel medio de falta de control personal, se evidenció que en determinadas ocasiones experimentaron dificultades para limitar el tiempo que dedican a las redes sociales. Aunque mantuvieron cierto control sobre su comportamiento, en algunos momentos estas plataformas generaron distracciones. Esta situación pudo interferir parcialmente en la organización de sus actividades académicas. Sin embargo, esta conducta no se manifestó de manera constante.

Para concluir, los estudiantes que presentaron niveles altos de falta de control personal demostraron mayor intranquilidad y descontrol al momento de estar realizando una tarea académica, es decir, pese a que hayan planificado realizar alguna actividad la inquietud por usar las redes sociales es mayor, resultando en distracciones y pérdida del tiempo que en un principio fue establecido para realizar sus actividades académicas.

Tabla 5

Niveles del Uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes

Ítem	Bajo	Medio	Alto
1.- Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales	20%	45%	35%
9.- Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo	37%	36%	27%
10.- Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.	30%	35%	35%
16.- Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.	32%	41%	27%
17.- Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.	27%	41%	32%
18.- Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.	32%	39%	29%

21.- Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.	33%	41%	26%
---	-----	-----	-----

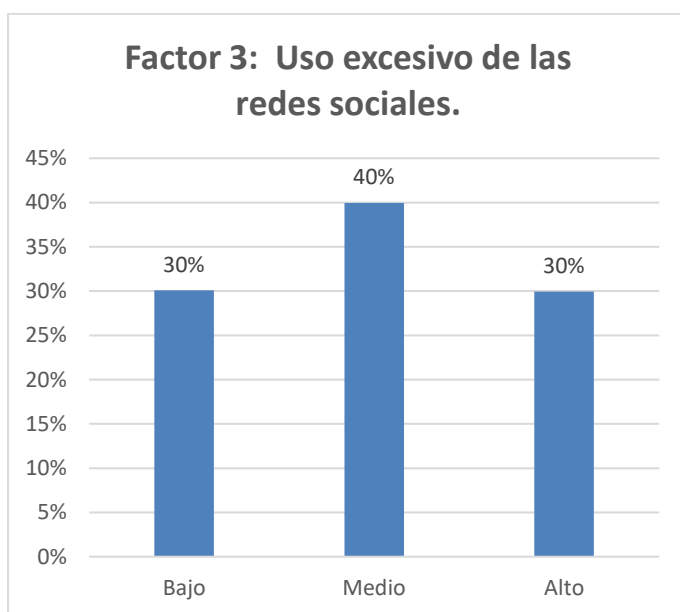
MEDIA ARITMÉTICA	30%	40%	30%
-------------------------	-----	-----	-----

Fuente: Estudiantes de la carrera de Actividad Física y Deporte

Elaboración: Jaelin Johana Guaman Guallpa

Figura 3

Distribución porcentual de los niveles del Uso excesivo de las redes sociales



Nota: La figura presenta la distribución porcentual de los niveles bajo, medio y alto del factor del Uso excesivo de las redes sociales, obtenida a partir de las respuestas de los estudiantes en la escala tipo Likert del instrumento aplicado.

Análisis:

La tabla muestra la distribución porcentual de los niveles bajo, medio y alto del factor de uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes evaluados, según las respuestas obtenidas a través del instrumento aplicado.

Los resultados muestran que el 30% de los estudiantes presenta un nivel bajo de uso excesivo de redes sociales, lo que refleja una menor frecuencia de uso prolongado y una mayor capacidad para regular el tiempo que dedican a estas plataformas.

Asimismo, el 40% se ubica en un nivel medio, lo que indica que, en determinadas ocasiones, dedican más tiempo del previsto a estas plataformas, sin que ello implique un patrón de uso persistentemente elevado.

Finalmente, el 30% restante presenta un nivel alto, evidenciando una tendencia más frecuente a permanecer conectado durante largos periodos, lo que podría interferir en la organización de su tiempo y otras actividades.

Interpretación:

Los resultados evidenciaron que un grupo de estudiantes presentó niveles bajos de uso excesivo de redes sociales, lo que indica que el tiempo dedicado a estas plataformas se mantuvo dentro de límites moderados. En estos casos, los estudiantes demostraron una mayor capacidad para equilibrar el uso de redes sociales con sus actividades académicas, sin que estas herramientas representaran una interferencia significativa en su desempeño escolar, lo que sugiere un manejo más responsable de dichas plataformas.

En relación con los estudiantes que se ubicaron en un nivel medio de uso excesivo, se observó que las redes sociales forman parte importante de su rutina diaria, aunque su utilización no alcanzó niveles completamente problemáticos. Si bien estos estudiantes dedicaron tiempo frecuente a estas plataformas y lograron mantener cierto control sobre su uso, en algunas ocasiones estas generaron distracciones durante sus actividades académicas.

Finalmente, los estudiantes que presentaron niveles altos de uso excesivo evidenciaron una mayor dedicación de tiempo a las redes sociales, con una tendencia a permanecer conectados durante periodos prolongados y una frecuencia más elevada de interacción dentro de estas plataformas. Esta situación podría influir en la organización de su tiempo y en la priorización de sus responsabilidades académicas.

4.2 Procrastinación Académica

4.2.1 Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Tabla 6

Niveles de Autorregulación académica en los estudiantes

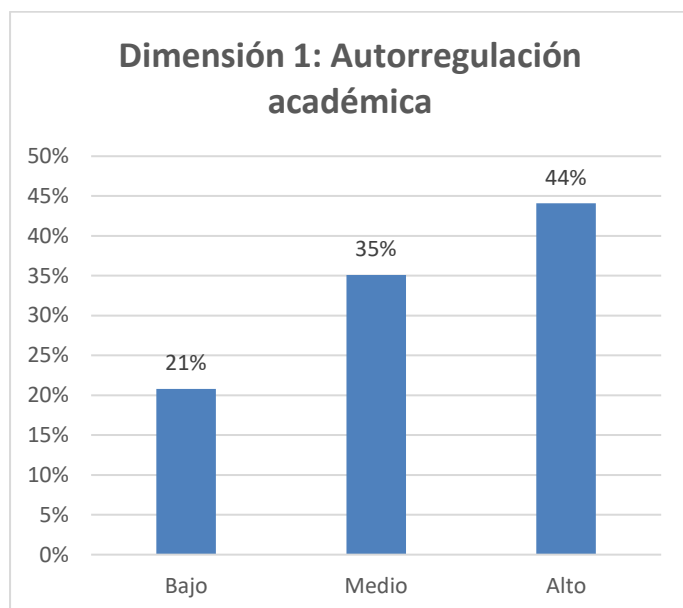
Ítem	Bajo	Medio	Alto
2.- Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	29%	45%	27%
3.- Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	27%	47%	27%
4.- Asisto regularmente a clase.	10%	15%	76%
5.- Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	18%	29%	53%
8.- Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	15%	39%	46%
9.- Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	27%	47%	27%
10.- Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	18%	36%	46%
11.- Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	21%	33%	46%
12.- Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	23%	26%	51%
MEDIA ARITMÉTICA	21%	35%	44%

Fuente: Estudiantes de la carrera de Actividad Física y Deporte

Elaboración: Jaelin Johana Guaman Gualpa

Figura 4

Distribución porcentual de los niveles de Autorregulación académica.



Nota: La figura presenta la distribución porcentual de los niveles bajo, medio y alto de la dimensión Autorregulación académica, obtenida a partir de las respuestas de los estudiantes en la escala tipo Likert del instrumento aplicado.

Análisis:

La tabla muestra la distribución porcentual de los niveles bajo, medio y alto de la dimensión Autorregulación académica en los estudiantes evaluados, según las respuestas obtenidas a través del instrumento aplicado.

Los resultados obtenidos evidencian que el 44% de los estudiantes encuestados presenta un nivel alto de autorregulación académica, lo que indica una adecuada capacidad para planificar sus actividades de estudio, organizar su tiempo y cumplir con sus responsabilidades académicas.

Por otra parte, el 35% de los estudiantes se ubica en un nivel medio de autorregulación académica, lo que sugiere que, aunque poseen ciertas estrategias para organizar su proceso de aprendizaje, estas no siempre se aplican de manera constante o sistemática.

Finalmente, el 21% de los estudiantes presenta un nivel bajo de autorregulación académica, lo que refleja dificultades para planificar el tiempo de estudio, mantener hábitos académicos adecuados y cumplir oportunamente con las tareas asignadas.

Interpretación:

Los resultados obtenidos permiten inferir que los estudiantes con niveles bajos de autorregulación académica presentan mayores dificultades para gestionar su tiempo y organizar

sus actividades académicas, lo que puede favorecer la postergación de tareas y el desarrollo de conductas procrastinadoras.

En el caso de los estudiantes que se ubican en un nivel medio de autorregulación académica, se evidencia que poseen ciertas habilidades para planificar y controlar su proceso de aprendizaje; sin embargo, estas estrategias suelen aplicarse de manera irregular o dependiendo de factores externos, como la proximidad de fechas de entrega o evaluaciones.

Por otro lado, los estudiantes que presentan un nivel alto de autorregulación académica demuestra una mayor capacidad para planificar, organizar y supervisar sus actividades de estudio, lo que favorece el cumplimiento oportuno de sus responsabilidades académicas y contribuye al desarrollo de un aprendizaje más autónomo y eficaz.

Tabla 7

Niveles de Postergación de actividades en los estudiantes

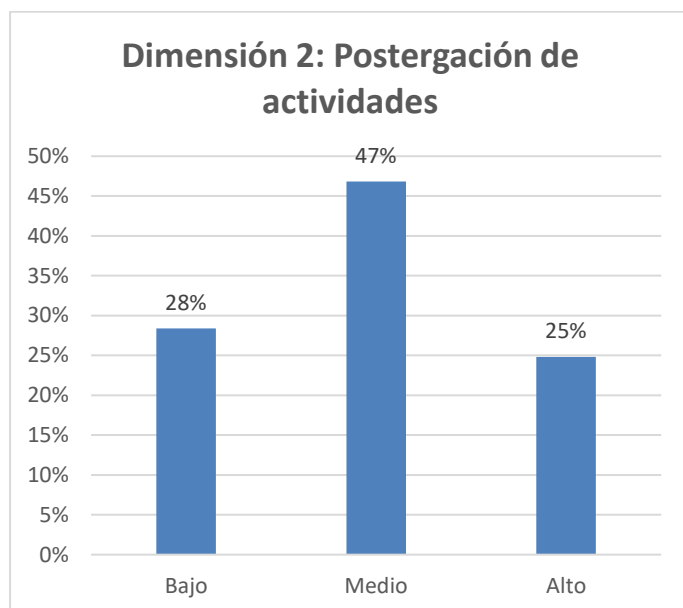
Ítem	Bajo	Medio	Alto
1.- Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.	31%	48%	21%
6.- Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	29%	45%	27%
7.- Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	26%	48%	27%
MEDIA ARITMÉTICA	28%	47%	25%

Fuente: Estudiantes de la carrera de Actividad Física y Deporte

Elaboración: Jaelin Johana Guaman Gualpa

Figura 5

Distribución porcentual de los niveles de Postergación de actividades



Nota: La figura presenta la distribución porcentual de los niveles bajo, medio y alto de la dimensión Postergación de actividades, obtenida a partir de las respuestas de los estudiantes en la escala tipo Likert del instrumento aplicado.

Análisis:

La tabla muestra la distribución porcentual de los niveles bajo, medio y alto de la dimensión Postergación de actividades en los estudiantes evaluados, según las respuestas obtenidas a través del instrumento aplicado.

Los resultados evidencian que el 28% de los estudiantes se encuentra en un nivel bajo de postergación de actividades, lo que refleja que, estos estudiantes mantienen un mayor control sobre sus responsabilidades académicas y muestran menor inclinación a posponerlas.

Asimismo, el 47% de los estudiantes presenta un nivel medio de postergación de actividades, lo que indica que en determinadas circunstancias tienden a retrasar la realización de tareas académicas de manera ocasional.

Finalmente, el 25% se ubica en un nivel alto de postergación de actividades, lo que evidencia una constante tendencia a aplazar trabajos o actividades académicas, comportamiento relacionado con una actitud procrastinadora persistente.

Interpretación:

Los resultados obtenidos permiten inferir que los estudiantes que presentan niveles bajos de postergación de actividades evidencian una mayor capacidad para organizar su tiempo y

cumplir de manera oportuna con sus responsabilidades académicas, lo cual favorece el desarrollo de hábitos de estudio más disciplinados y una adecuada planificación de sus tareas.

En cuanto a los estudiantes que se ubican en un nivel medio de postergación de actividades, se observa que en determinadas situaciones tienden a retrasar la realización de sus tareas académicas, sin embargo, esto sucede de manera ocasional y puede ser por factores exógenos como la carga académica o la proximidad de evaluaciones.

Finalmente, los estudiantes que presentan un nivel alto de postergación de actividades evidencia mayores dificultades para iniciar o concluir sus actividades académicas en el tiempo previsto, lo que puede afectar la organización de su tiempo y favorecer el desarrollo de conductas procrastinadoras.

4.3 Correlación de los datos

Tabla 8

Matriz de correlación

Dimensiones y Factores	Postergación de actividades	Autorregulación académica	Obsesión por las redes sociales	Falta de control personal en el uso de las redes sociales	Uso excesivo de las redes sociales
Postergación de actividades	1				
Autorregulación académica	0,118488005	1			
Obsesión por las redes sociales	0,392333195	0,360421811	1		
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	0,501113389	0,334174286	0,526137884	1	
Uso excesivo de las redes sociales	0,408889219	0,397271605	0,492485911	0,434787278	1

Fuente: Estudiantes de la carrera de Actividad Física y Deporte

Elaboración: Jaelin Johana Guaman Guallpa

Tabla 9*Criterios de interpretación de la magnitud del coeficiente de correlación*

Rangos del coeficiente de correlación	
Correlación muy fuerte	0,80 -1
Correlación fuerte	0,60 - 0,79
Correlación moderada	0,40 - 0,59
Correlación baja	0,20 - 0,39
Correlación muy baja	0 - 0,19

Nota: La tabla presenta los rangos del coeficiente de correlación (r) utilizados, donde los valores más cercanos a 0 indican una correlación muy baja, mientras que los valores aproximados a 1 indican una correlación muy fuerte.

Análisis:

En la matriz de correlación se observa que las dos variables guardan relación, aunque con diferente intensidad. La dimensión de postergación de actividades muestra una relación muy débil con la autorregulación académica ($r \approx 0.118$). En cambio, esta variable se vincula con mayor precisión con los factores de adicción a las redes sociales, presentando una relación baja con el factor de obsesión con las redes sociales ($r \approx 0.392$) y relaciones de nivel moderado con la falta de control personal en el uso de las redes sociales ($r \approx 0.501$) y el uso excesivo de las redes sociales ($r \approx 0.409$).

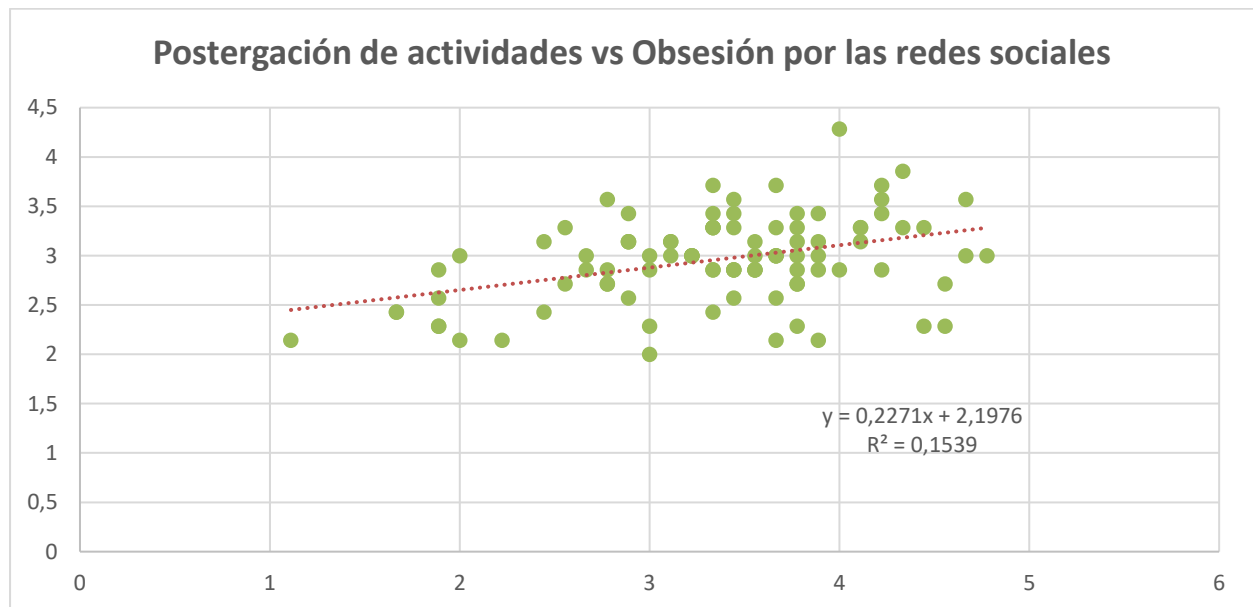
Por otro lado, la autorregulación académica mantiene un coeficiente de relación baja con los factores de adicción a las redes sociales, con valores que van entre $r \approx 0.334$ y $r \approx 0.397$. Para concluir, los componentes de la adicción a las redes sociales presentan correlaciones moderadas entre sí, con valores de $r \approx 0.435$ a 0.526 , lo que demuestra que los estudiantes presentan esas conductas de manera conjunta.

Interpretación:

Los resultados indican que existe una relación entre la postergación de actividades con el uso problemático de las redes sociales y no con la dimensión de autorregulación académica de manera directa. La relación muy débil entre la postergación de actividades y la autorregulación académica sugieren que la tendencia a procrastinar no depende únicamente de las aptitudes de estudio de los estudiantes, más bien podría ser por factores externos, como la gestión del tiempo fuera del ámbito académico o relacionado a los hábitos digitales de cada estudiante.

Figura 6

Correlación entre postergación de actividades y obsesión por las redes sociales



Análisis:

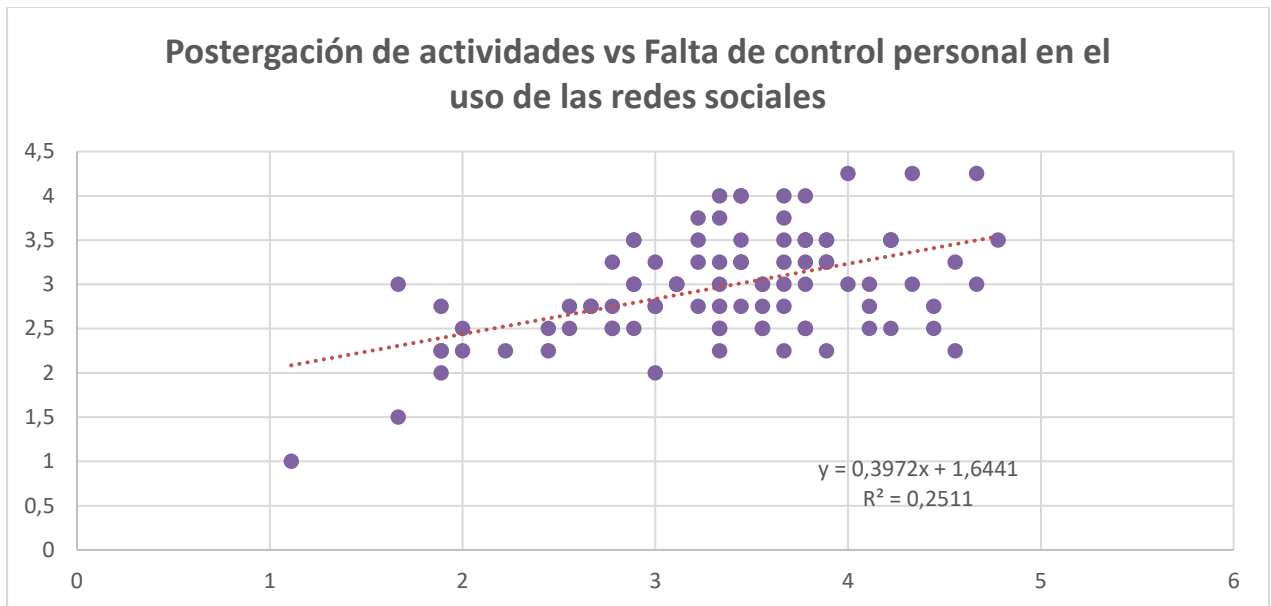
El gráfico de dispersión entre la postergación de actividades con la obsesión por las redes sociales muestra una tendencia positiva. Esto indica que, a medida que aumenta la obsesión por las redes sociales, aumenta de igual manera la postergación de actividades. Sin embargo, la dispersión de los puntos sugiere que no en todos los casos va a existir una relación homogénea.

Interpretación:

Los datos evidencian que la preocupación constante por las redes sociales, la necesidad recurrente de revisarlas y la ocupación mental en estas plataformas pueden asociarse con la postergación de actividades académicas; sin embargo, esa relación no siempre se presentará en todos los casos por igual, ya que existen excepciones donde los estudiantes con altos niveles de involucramiento con las redes sociales, logran cumplir con sus responsabilidades académicas por medio de la presencia de rutinas estructuradas, la presión académica o el uso de estrategias de autorregulación.

Figura 7

Correlación entre la postergación de actividades y la falta de control en el uso de las redes sociales



Análisis:

En el gráfico de dispersión se observa una inclinación positiva, en la cual los puntos están más concentrados siguiendo una dirección ascendente, lo que demuestra a mayores niveles de falta de control personal en el uso de las redes sociales, se registran mayores niveles de postergación de actividades.

Interpretación:

Según los datos presentados, se demuestra que cuando a una persona le resulta difícil controlarse durante el uso de las redes sociales, es probable que termine aplazando sus responsabilidades y postergando las actividades académicas que debe cumplir. Es decir, no se trata únicamente del gusto por el contenido personalizado que ofrecen estas plataformas digitales, sino la dificultad para regular el tiempo dedicado a su uso.

Figura 8

Correlación entre la postergación de actividades y el uso excesivo de las redes sociales

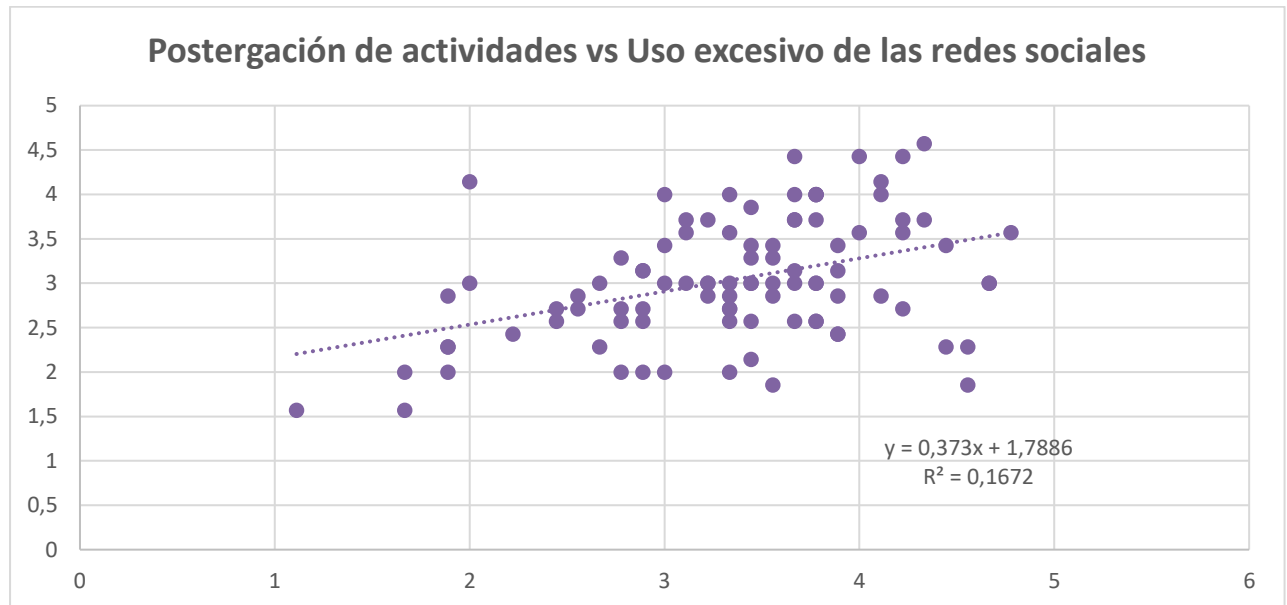
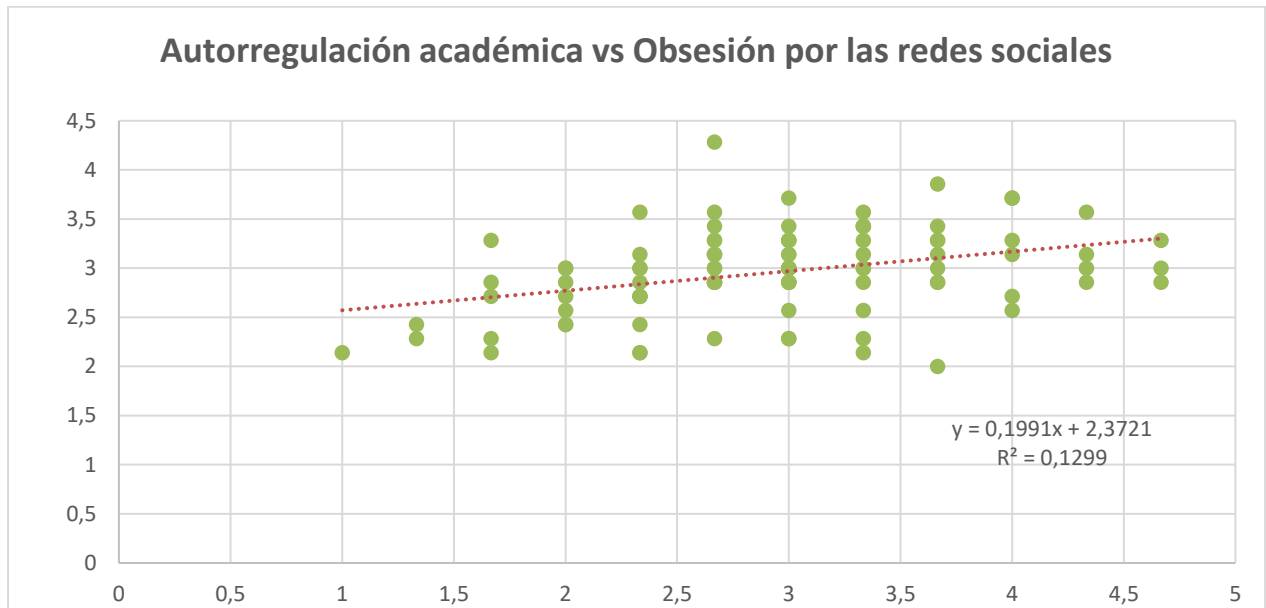


Figura 9

Correlación entre la autorregulación académica y la obsesión por las redes sociales



Análisis:

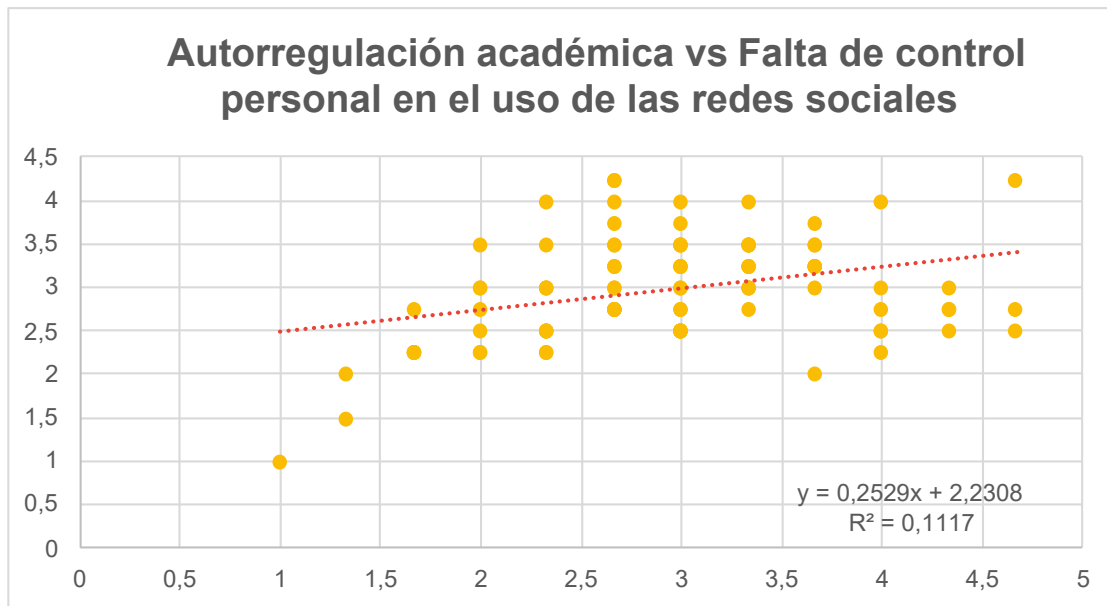
En este gráfico se observa que existe una relación, pero es tenue. Se puede notar una inclinación positiva ligera, pero con puntos bastante dispersos. Esto indica que no se establece un patrón claramente definido que permita afirmar que el incremento de una variable conlleva necesariamente el aumento de la otra.

Interpretación:

Esto sugiere que la obsesión por redes sociales no determina por completo cómo se autorregula un estudiante. En otras palabras, hay quienes pueden pensar mucho en las redes sociales, pero aun así cumplir sus responsabilidades académicas, ya que tienen disciplina, metas claras o apoyo incondicional. También puede ocurrir lo contrario: estudiantes con baja obsesión pero con autorregulación irregular por otros motivos, como hábitos de estudio débiles o bajo planificación.

Figura 10

Correlación entre la autorregulación académica y la falta de control personal en el uso de las redes sociales



Análisis:

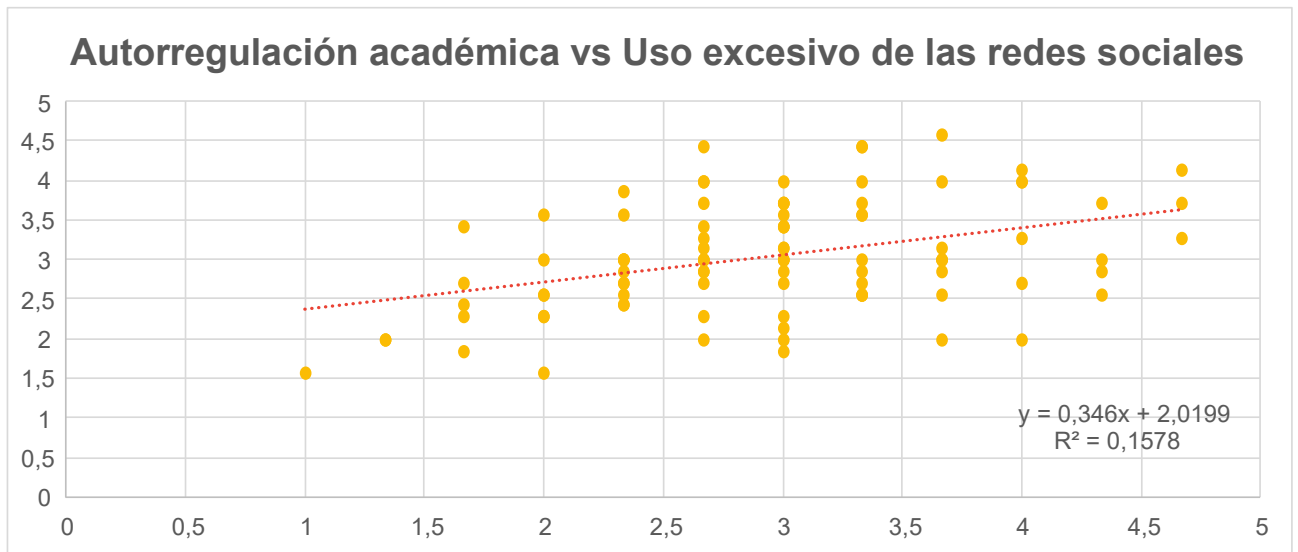
El gráfico evidencia una asociación débil, caracterizada por una leve tendencia positiva acompañada de una amplia dispersión de los datos. Esta distribución sugiere la ausencia de un patrón definido que permita sostener que el aumento de una variable se relacione de forma consistente con el incremento de la otra.

Interpretación:

El gráfico explica que la falta de control en redes sociales se relaciona poco con la autorregulación académica. En otras palabras, una persona puede perder el control con redes y, aun así, mantener cierta estructura académica por obligación, exigencia o estrategias externas; o puede tener buen control en redes y aun así no autorregularse bien por temas de motivación, atención o planificación. Por ello, la autorregulación no parece depender principalmente de esta variable, al menos en esta muestra.

Figura 11

Correlación entre la autorregulación y el uso excesivo de las redes sociales



Análisis:

En el gráfico se observa que la tendencia es un poco más visible que en los otros cruces con autorregulación, aunque sigue siendo una relación baja. Se aprecia que, conforme aumenta el uso excesivo, también tiende a aumentar ligeramente la autorregulación, pero la dispersión es considerable, lo que indica que no es una relación fuerte ni estable para todos los casos.

Interpretación:

Este resultado evidencia un vínculo débil y no determinante, ya que el uso excesivo de las redes sociales no explica por sí solo la forma en que el estudiante se autorregula. Asimismo, al tratarse de una relación positiva, puede reflejar que algunos estudiantes desarrollan mecanismos de compensación: utilizan con frecuencia las redes sociales, pero también implementan estrategias para cumplir con sus tareas, ya sea organizándose bajo presión o realizando periodos intensivos de estudio. En cualquier caso, debido a la baja magnitud de la asociación, se recomienda no interpretarla como una relación causal, sino como un comportamiento que se presenta en ciertos casos, pero no de manera generalizada.

CAPÍTULO V.

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Al finalizar la investigación, se presentan las siguientes conclusiones:

- La presente investigación permitió determinar que existe una relación moderada entre el uso problemático de las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Respecto al uso problemático de las redes sociales, se identificó que los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte presentan niveles medios de obsesión, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales, lo que indica una presencia constante de estas plataformas en su rutina diaria.
- En relación con las dimensiones de la procrastinación académica, se logró medir un nivel medio en la postergación de actividades académicas y autocontrol en la muestra evaluada. Lo cual evidencia que los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte postergan sus actividades académicas en determinadas ocasiones, especialmente en aquellas tareas que no les causa interés y requieren mayor esfuerzo.
- Se analizó los datos obtenidos de la relación entre el uso problemático de las redes sociales y la procrastinación académica, demostrando que la obsesión por las redes sociales, la falta de control personal y el uso excesivo de estas plataformas digitales se relaciona con la postergación de tareas académicas y el autocontrol, ya que los estudiantes tienden a priorizar el uso recreativo de las redes sociales sobre sus obligaciones académicas, lo cual afecta su rendimiento y bienestar emocional, confirmando que el uso problemático de las redes sociales se asocia con el desarrollo de conductas procrastinadoras.

5.2 Recomendaciones

- Diseñar y desarrollar talleres de orientación sobre gestión del tiempo y uso responsable de redes sociales, dirigidos a los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, con el fin de que puedan establecer límites claros en su tiempo de conexión y priorizar a sus responsabilidades académicas.
- Incorporar actividades formativas sobre autorregulación académica, la procrastinación académica y salud mental en espacios de tutoría o programas de bienestar estudiantil, con el objetivo de sensibilizar a los estudiantes acerca de las consecuencias a corto y largo plazo del uso excesivo de las redes sociales.
- Implementar estrategias metodológicas que incorporen el uso adecuado de las TIC's educativas, orientadas a la optimización del proceso de enseñanza-aprendizaje, con el propósito de disminuir la procrastinación académica y el uso problemático de las redes sociales. De igual manera, promover capacitaciones continuas dirigidas a docentes y personal administrativo acerca de la sobrecarga académica y sus consecuencias.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, Y. A., & Torres, S. Á. (2021). *Redes sociales y rendimiento académico. Una revisión teórica sobre el tema*. <https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v17/doc/0390.pdf>
- Arteaga, H. J., Quispe, N., Sánchez, K. M., Polin, J. J., Coronado, J., & Suni, J. (2022). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana. *Eugenio espejo*, 16(3), 4-14.
- Basauri, M. (2023). Factores asociados a la adicción a redes sociales en universitarios: Una revisión sistemática y metaanálisis. *Universidad Femenina del Sagrado Corazón (UNIFÉ)*, 11-56. [https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(1\).6189](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(1).6189)
- BBC Mundo. (2018, febrero 23). Cómo saber si pasamos demasiado tiempo mirando una pantalla y qué hacer para minimizar sus efectos. *BBC News Mundo*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-43169895>
- Briones, W., & Cedeño, M. (2025). Influencia del uso de redes sociales en la procrastinación académica en bachillerato. *Mikarimin. Revista Científica Multidisciplinaria*, XI(2), 136-152. <https://doi.org/10.61154/mrcm.v11i2.3921>
- Cabero, J. A., & Marín, V. D. (2019). Las redes sociales en educación: Desde la innovación a la investigación educativa. *RIED-Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 25-33. <https://doi.org/10.5944/ried.22.2.24248>
- Cando, J. C. B., & Hernández, V. F. F. (2023). Procrastinación académica y riesgo de adicción a las redes sociales e internet en estudiantes de bachillerato: Academic procrastination and risk of addiction to social networks and internet in high school students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.276>
- Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). PROCRASTINACIÓN Y CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS ASOCIADOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*, 3(2), 95-108.
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2023). *Uso problemático de las redes sociales: Una visión general* | Temas de ScienceDirect. ScienceDirect. <https://www.sciencedirect.com/topics/psychology/problematic-social-media-use>
- Casanova, O. D., & Cedeño, R. B. (2022). Las redes sociales y su impacto en las habilidades sociales en adolescentes de la Escuela Fiscal Mixta “Rubén Darío” del sitio la soledad del Cantón Junín. *Polo del Conocimiento*, 7(10), 411-433. <https://doi.org/10.23857/pc.v7i10>

- Casasola, W. (2022). REVISIÓN SISTEMÁTICA SOBRE PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN EL CONTEXTO LATINOAMERICANO. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 6(11), 227-244. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp227-244p>
- Chavez, D. M., & Moreano, L. J. (2022). *Procrastinación académica y dependencia al dispositivo móvil en estudiantes universitarios. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Riobamba, 2022* [bachelorThesis, Universidad Nocional de Chimborazo]. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/10097>
- Chávez, I., Flores, C., Ordóñez, A. I., & Sánchez, L. R. (2020). Nativos digitales: Internet y su relación con la lectura en estudiantes universitarios. *Apertura (Guadalajara, Jal.)*, 12(2), 94-107. <https://doi.org/10.32870/ap.v12n2.1876>
- Chávez, R., Romero, F., Lugo, T., Apodaca, C., Félix, G., & Castro, S. (2021). Uso de las redes sociales y rendimiento académico de estudiantes de preparatoria de la Universidad Autónoma de Sinaloa. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(5), 8515-8537. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i5.938
- Chicaiza, K. D. G., & Aldaz, L. N. P. (2024). *Sentido de vida y procrastinación académica en estudiantes de nivelación de una Institución de Educación Superior.*
- Ciro, E. (2022). Factores asociados a la Procrastinación Académica en estudiantes Universitarios. Revisión sistemática. *Unaciencia Revista de Estudios e Investigaciones*, 15(28), Article 28. <https://doi.org/10.35997/unaciencia.v15i28.662>
- Cisneros, B., & Núñez, R. (2019). Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios. *Congreso Internacional de Informática Educativa TISE 2019, Nuevas Ideas en Informática Educativa*, 15, 114-120.
- Echeburúa, E., & Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto. *Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el Alcoholismo y las otras Toxicomanías*, 22(2), 91-95.
- Escurra, M., & Salas, E. (2014). *CONSTRUCCIÓN Y VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS)*. 20(1), 73-91.
- Espinosa, P. (2023). Análisis de las Redes sociales más utilizadas por los niños y jóvenes. *Polo del Conocimiento, Polo del Conocimiento (Edición núm. 82)*, 8(5), 574-588.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment.*
- Franco, R. M. M., López, A. D., & García, J. A. S. (2023). Impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de los adolescentes: Estudio de Instagram y TikTok. *Ciencia y Educación*, 4(2), 12-23.

- García, J. (2017). *ADICCIONES TECNOLÓGICAS: EL AUGE DE LAS REDES SOCIALES*.
- García, P. (2022). Las redes sociales en la investigación social: ¿se ha de desarrollar nuevas metodologías o se ha de adaptar a las ya existentes? *Miscelánea Comillas*, 80(157), 407-428.
- Jiménez, M. F., Naturil, C., Peñaranda, D., & Vicente, J. (2018, julio 19). Mala gestión del tiempo en los estudiantes universitarios: Efectos de la procrastinación. *Libro de Actas IN-RED 2018: IV Congreso Nacional de Innovación Educativa y Docencia en Red*. IN-RED 2018: IV Congreso Nacional de Innovación Educativa y Docencia en Red. <https://doi.org/10.4995/INRED2018.2018.8874>
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Lara, S. A. D., García, G. V., & Leyva, S. B. C. (2014). Procrastinación Académica: Validación De Una Escala En Una Muestra De Estudiantes De Una Universidad Privada. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 20(2), 293-304.
- Lima, S. (2024). *USO DE LAS REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA, 2022* [Tesis de licenciatura en Psicología, <https://chatgpt.com/c/69bd720a-1ea0-832a-b257-0da0dd83a6f7#:~:text=Universidad%20Peruana%20Cayetano%20Heredia>]. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/15456/Uso_LimaHumani_Sonia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- López, M., Tapia, A., & Claudia, R. (2023, enero 2). *PATOLOGÍAS Y DEPENDENCIAS QUE PROVOCAN LAS REDES SOCIALES EN LOS JÓVENES NATIVOS DIGITALES*. 13, 1-22.
- Lukose, J. M., & Agbeyangi, A. O. (2025). *Is social media hindering or helping Academic Performance? A case study of Walter Sisulu University Buffalo City Campus* (arXiv:2501.03611). arXiv. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2501.03611>
- Mamani, S. E. G., & Aguilar, A. A. (2018). Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Revista Psicológica Herediana*, 11(2), 33-41. <https://doi.org/10.20453/rph.v11i2.3627>
- Manchado Porras, M., & Hervías Ortega, F. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 38(2), 243-258. <https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.16>

- Marchena, E., Hervías, F., Galo, C., & Rapp, C. (2015). *ORGANIZA TU TIEMPO DE FORMA EFICAZ*.
- Mayaute, M. E., & Blas, E. S. (2014). Construcción Y Validación Del Cuestionario De Adicción a Redes Sociales (ars). *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 20(1), 73-91.
- Medina, D., & Romero, M. (2025). *Uso de redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios* [Trabajo de Titulación para optar al título de licenciatura en Psicología Clínica, Universidad Nacional de Chimborazo]. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/16036/1/Medina%20G.%2c%20Daniela%20Y.%2b%20Romero%20A.%2c%20Mar%2c%20Ada%20A.%20%282025%29%20Uso%20de%20las%20redes%20sociales%20y%20la%20procrastinaci%2c%2b%20acad%2c%2a%20mica%20en%20estudiantes%20universitarios..pdf>
- Mendoza, D. G. (2024). *Adicción a las redes sociales y su influencia en la procrastinación académica*. [Universidad del Azuay]. <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/14806/1/20323.pdf>
- Moreta, R., & Durán, T. (2018). Propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) en estudiantes de psicología de Ambato, Ecuador. *Salud & Sociedad*, 9(3), 236-247. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2018.0003.00003>
- Palacios, A., Zhiminaicela, K., & Ávila, V. (2024). Las redes sociales y su influencia en los hábitos de consumo, caso: Universidad Técnica de Machala. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(4), Article 4. <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.4.2415>
- Parada, B. E., & Schulmeyer, M. K. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Aportes*, 1(30), 51-65. <https://doi.org/10.56992/a.v1i30.17>
- Ricardez, A., Trujillo, J., Valera, M. M., & Lozano, E. O. (2025). Impacto de la procrastinación académica en estudiantes de Enfermería. *Revista CuidArte*, 14(27). <https://doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2025.14.27.89065>
- Rivera, W. (2022). *La procrastinación en estudiantes universitarios ¿Por qué debería ser un asunto de importancia académica?* Tecnológico de Costa Rica. Hoy en el TEC. <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2022/11/23/procrastinacion-estudiantes-universitarios-deberia-ser-asunto-importancia-academica>
- Romero, C. A., & Romero, D. L. (2024). Procrastinación académica, adicción a redes sociales y funciones ejecutivas: Un estudio de autorreporte en adolescentes. *Revista Panamericana de Pedagogía*, (38), Article 38. <https://doi.org/10.21555/rpp.vi38.3126>
- Rosell, M. M. (2015). *JÓVENES Y REDES SOCIALES*. Universidad de La Laguna.

- Rudas, C. M. (2021). Redes sociales: Inteligencia artificial en el derecho al honor desde una perspectiva peruana. *Lucerna Iuris Et Investigatio*, 1(1), 99-110. <https://doi.org/10.15381/lucerna.v0i1.20137>
- Saavedra, S. (2019). *IMPACTO DEL USO DE REDES SOCIALES SOBRE EL RENDIMIENTO ACADÉMICO UNIVERSITARIO EN EL 2019* [San Ignacio de Loyola]. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/9e4110a8-2dce-488b-8d97-84de80cbe91d/content>
- Shanahan, M., & Bahia, K. (2024). Estado de la conectividad de internet móvil. *Asociación del Sistema Global para Comunicaciones Móviles*. <https://www.gsma.com/r/wp-content/uploads/2024/11/Estado-de-la-conectividad-de-internet-movil-Conclusiones-principales-2024.pdf>
- Silva, A., Cortez, A., & Guachamboza, A. (2025). La procrastinación académica: Bases epistemológicas. *Revista INVECOM: Estudios transdisciplinarios en comunicación y sociedad*, 5(4).
- Sivakumar, A., Jayasingh, S., & Shaik, S. (2023). Social Media Influence on Students' Knowledge Sharing and Learning: An Empirical Study. *Education Sciences*, 13(7), 745. <https://doi.org/10.3390/educsci13070745>
- Toapanta, L. M., & Gavilanes, F. R. (2023). Calidad de sueño y procrastinación académica en estudiantes universitarios: Sleep Quality and Academic Procrastination in University Students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 906-918. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.305>
- Valencia, R., Garay, U., & Cabero, J. (2023). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Alteridad*, 18(1), 23-33. <https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.02>
- Valladolid, A. M., Hinojosa, C., Olaya, C., Neyra, F., & Sandoval, J. (2023). *Adicción a Redes Sociales en Estudiantes de una Universidad Nacional de Junín – 2021* (1º). CID - Centro de Investigación y Desarrollo. https://doi.org/10.37811/cli_w938
- Vallejos, I. (2023). *Uso de las redes sociales y rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Jaime Bausate y Meza, 2023*. UNIVERSIDAD JAIME BAUSATE Y MEZA.
- Vera, M. G. M., & Moya, L. A. M. (2024). Social Networks and Their Impact on Higher Education. *Fuel Cells Bulletin*, 47-57. <https://doi.org/10.52710/fcb.18>
- Vilca, H., Magali Mamani, Y., & Sosa, F. (2022). Redes sociales y su relación con el nivel de rendimiento académico en estudiantes universitarios de educación de la región andina de Perú. *Encuentros: Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento Crítico*, (Extra 1), 137-154.

- Weinstein, A. M. (2023). Problematic Social Networking Site use-effects on mental health and the brain. *Frontiers in Psychiatry, 13*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1106004>
- Yana, M., Adco, D. Y., Alanoca, R., & Casa, M. D. (2022). Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus Covid-19. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 25*(2), 129-143. <https://doi.org/10.6018/reifop.513311>
- Zumárraga, M., & Cevallos, G. (2021). Evaluación psicométrica de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Resiliencia Académica (ARS-30) en personas universitarias de Quito-Ecuador. *Revista Educación, 34*(6), 346-366. <https://doi.org/10.15517/revedu.v45i1.42820>
- Zumárraga, M., & Cevallos, G. (2022). Autoeficacia, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ecuador. *Alteridad, 17*(2), 277-290. <https://doi.org/10.17163/alt.v17n2.2022.08>

ANEXOS

ANEXO

EPA

A continuación encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

N = Nunca

CN = Casi Nunca

AV = A veces

CS = Casi siempre

S = Siempre

		N	CN	AV	CS	S
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4	Asisto regularmente a clase.					
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aún cuando el tema sea aburrido.					
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					

ARS

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

Siempre **S** Rara vez **RV**
 Casi siempre **CS** Nunca **N**
 Algunas veces **A/**

N° ITEM	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	A/	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.					

* mescurra@peru.com

** esalash@usmp.pe

e.salash@hotmail.com

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

Carrera de Psicopedagogía

Tema de investigación: Redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Universidad Nacional de Chimborazo

Objetivo general: Identificar

la relación entre el uso problemático de las redes sociales y la procrastinación académica de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deportes de la Universidad Nacional de Chimborazo.

* Indica que la pregunta es obligatoria

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Jaelin Guaman, estudiante de la carrera de Psicopedagogía me encuentro realizando la investigación acerca de la Procrastinación académica, los datos que se obtengan de su participación serán utilizados únicamente con fines investigativos. En ningún caso se harán públicos los datos individuales, siempre garantizando la plena confidencialidad de los datos, el anonimato y el riguroso cumplimiento del secreto profesional en el uso y manejo de la información obtenida.

AUTORIZACIÓN

He leído el procedimiento arriba escrito, el (la) investigador (a) me ha explicado el estudio y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente, doy mi consentimiento para participar en la presente investigación.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

* Indica que la pregunta es obligatoria

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (EPA)

A continuación, encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

N= Nunca, CN= Casi Nunca, AV= A veces, CS= Casi siempre y S= Siempre

1.- Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto. *

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

2.- Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes. *

- Nunca

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

Carrera de Psicopedagogía

Tema de investigación: Redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Universidad Nacional de Chimborazo

Objetivo general: Identificar la relación entre el uso problemático de las redes sociales y la procrastinación académica de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deportes de la Universidad Nacional de Chimborazo.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Jaelin Guaman, estudiante de la carrera de Psicopedagogía me encuentro realizando la investigación acerca del tema "Redes sociales y la Procrastinación Académica en estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Universidad Nacional de Chimborazo", los datos que se obtengan de su participación serán utilizados únicamente con fines investigativos. En ningún caso se harán públicos los datos individuales, siempre garantizando la plena confidencialidad de los datos y el riguroso cumplimiento del secreto profesional en el uso y manejo de la información obtenida.

AUTORIZACIÓN

He leído el procedimiento arriba escrito, el (la) investigador (a) me ha explicado el estudio y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente, doy mi consentimiento para participar en la presente investigación.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

* Indica que la pregunta es obligatoria

CUESTIONARIO DE ADICCION A LAS REDES SOCIALES (ARS)

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 un aspa (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 y Nunca= N

1.- Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales. *

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Rara vez
- Nunca

2.- Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con *

