

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA  
PRIVADA KHIPU  
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS  
TURÍSTICAS Y HOTELERAS**



**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN APLICADA**

**“DEPENDENCIA DEL USO DE SMARTPHONES Y PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS, DISTRITO DE SAN SEBASTIÁN-CUSCO, PERIODO-2025”**

**Línea de investigación: Gestión de calidad**

**Autores:**

**Mtro. Jose Armando Serna Bravo**  
Código Orcid: 0000-0002-5606-4201

**Mtro. Oscar Katsuiko Deza Motohasi**  
Código Orcid: 0000-0003-1311-5256

**Lic. Alexandra Pamela Mauricio Sirlopú**  
Codigo Orcid: 0000-0003-1009-6387

**CUSCO – PERÚ**

**2025**

## Agradecimientos

*En primer lugar, quiero expresar mi más profundo agradecimiento a Dios, por haberme brindado la fortaleza, sabiduría y perseverancia necesarias para llevar a cabo esta investigación. Sin Su guía y bendiciones, este trabajo no habría sido posible. Agradezco por iluminar mi camino en los momentos de duda y por darme la paciencia para superar los desafíos que se presentaron a lo largo de este proceso.*

*Los Autores*

## Resumen

El tema de la presente investigación “Dependencia del uso de smartphones y procrastinación en estudiantes de la carrera de Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras, distrito de San Sebastián-Cusco, periodo 2025”, tuvo como objetivo general “Establecer la relación entre la dependencia del uso de smartphones y la procrastinación académica en los estudiantes de la carrera de Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras del distrito de San Sebastián-Cusco durante el periodo 2025.”, se llevó a cabo una investigación de tipo cuantitativo, con un diseño no experimental, de alcance correlacional y corte transversal. Para la recolección de datos, se emplearon dos instrumentos validados: la Escala de Dependencia y Adicción al Smartphone (EDAS-18) y la Escala de Procrastinación de Tuckman (TPS). El análisis de los datos se realizó mediante el coeficiente de correlación de Spearman, debido a que los mismos no presentaban una distribución normal según la prueba de Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk, Los resultados evidenciaron una relación positiva moderada entre la dependencia al smartphone y la procrastinación académica, con un coeficiente de correlación de Spearman de  $\rho = 0.485$  ( $p < 0.05$ ). Es decir, un mayor uso del smartphone está asociado con una mayor tendencia a postergar actividades académicas.

**Palabras clave:** Dependencia del uso de smartphones, procrastinación

**Abstrac**

The topic of this research, "Dependence on Smartphone Use and Procrastination in Students of the Tourism and Hospitality Business Administration Program, San Sebastián-Cusco District, 2025 Period," aimed to "Establish the relationship between dependence on smartphone use and academic procrastination in students of the Tourism and Hospitality Business Administration Program in the San Sebastián-Cusco district during the 2025 period."

A quantitative study was conducted, employing a non-experimental, correlational, and cross-sectional design. For data collection, two validated instruments were used: the Smartphone Dependence and Addiction Scale (EDAS-18) and the Tuckman Procrastination Scale (TPS). The data analysis was performed using Spearman's correlation coefficient, as the data did not follow a normal distribution according to the Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk tests.

The results showed a moderate positive relationship between smartphone dependence and academic procrastination, with a Spearman's correlation coefficient of  $\rho = 0.485$  ( $p < 0.05$ ). In other words, greater smartphone use is associated with a higher tendency to postpone academic activities.

**Keywords: Smartphone dependence, procrastination.**

## Índice general

	<b>Pág.</b>
Agradecimientos.....	II
Resumen.....	III
Abstrac .....	IV
Índice general .....	V
Índice de tablas .....	VIII
INTRODUCCIÓN .....	IX
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	1
1.1. Descripción del problema.....	1
1.2. Formulación del Problema.....	3
1.2.1. Problema general.....	3
1.2.2. Problemas específicos .....	3
1.3. Justificación .....	3
1.3.1. Relevancia social.....	3
1.3.2. Implicancias practicas .....	3
1.3.3. Valor teórico .....	3
1.3.4. Valor metodológico .....	4
1.4. Objetivos de investigación .....	4
1.4.1. Objetivo general.....	4
1.4.2. Objetivos específicos .....	4
1.5. Delimitación de la investigación .....	4
1.5.1. Delimitación temporal.....	4
1.5.2. Delimitación espacial .....	4
1.5.3. Delimitación conceptual .....	5
1.5.4. Delimitación social .....	5
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO .....	6
2.1. Antecedentes de estudios .....	6
2.1.1. Antecedentes internacionales .....	6
2.1.2. Antecedentes nacionales .....	7
2.1.3. Antecedentes locales.....	9

2.2. Bases teóricas .....	10
2.2.1. Dependencia del uso del celular .....	10
2.2.2. Procrastinación .....	12
2.3. Marco Conceptual .....	15
2.4. Variables .....	16
2.4.1. Identificación de variables.....	16
2.4.2. Operacionalización de variables .....	18
CAPÍTULO III METODOLOGÍA .....	20
3.1. Tipo de Investigación .....	20
3.2. Nivel o alcance de Investigación.....	20
3.3. Diseño de la investigación .....	21
3.4. Método de la investigación.....	21
3.5. Población .....	21
3.6. Muestra .....	21
3.7. Técnicas de Recolección de la Información.....	22
3.8. Técnicas de Análisis e Interpretación de la Información .....	22
3.9. Técnicas para demostrar la verdad o falsedad de hipótesis .....	23
3.10. Hipótesis .....	23
3.10.1. Hipótesis General .....	23
3.10.2 Hipótesis Específicas .....	23
CAPÍTULO IV RESULTADOS .....	24
4.1. Confiabilidad de instrumento.....	24
4.2. Prueba de normalidad .....	28
4.3. Resultados descriptivos .....	31
4.4. Análisis de correlaciones .....	38
4.4.1. Correlaciones principales .....	38
4.5. Prueba de hipótesis.....	43
DISCUSIÓN .....	45
5.1. Descripción de los hallazgos más relevantes y significativos .....	45
5.2. Limitaciones del estudio.....	45
5.3 Comparación crítica con la literatura existente y los antecedentes .....	46
5.4. Implicancias del estudio.....	47

CONCLUSIONES .....	48
RECOMENDACIONES.....	50
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	52
ANEXOS .....	58
a. Matriz de consistencia .....	59
b. Instrumento aplicado .....	60
c. Panel fotográfico y otros.....	63

**Índice de tablas**

Tabla 1	Identificación de variables .....	17
Tabla 2	Operacionalización de variables .....	18
Tabla 3	Confiabilidad de instrumento .....	24
Tabla 4	Estadísticas por elemento .....	24
Tabla 5	Estadísticas de fiabilidad .....	26
Tabla 6	Estadísticas de total elemento .....	26
Tabla 7	Prueba de normalidad .....	28
Tabla 8	Resultados descriptivos .....	31
Tabla 9	Prueba de normalidad .....	38
Tabla 10	Prueba de normalidad .....	40
Tabla 11	Prueba de hipótesis .....	43
Tabla 12	Prueba de hipótesis .....	43

## INTRODUCCIÓN

El uso de los smartphones ha crecido exponencialmente en los últimos años, convirtiéndose en una herramienta fundamental en la vida cotidiana. Sin embargo, su uso excesivo ha generado una creciente preocupación debido a sus efectos negativos en diversas áreas, especialmente en el ámbito académico. La dependencia al **teléfono inteligente** es un fenómeno que implica el uso compulsivo de este dispositivo, afectando la concentración, la productividad y la salud mental de los usuarios. Uno de los problemas más frecuentes asociados con esta dependencia es la **procrastinación académica**, la cual se define como la postergación intencional de tareas importantes en favor de actividades menos relevantes, afectando el rendimiento y la eficiencia de los estudiantes.

Estudios previos han demostrado que la dependencia al smartphone está relacionada con niveles elevados de procrastinación académica, lo que impacta negativamente en la gestión del tiempo y en la capacidad de los estudiantes para cumplir con sus responsabilidades. **En el entorno universitario, donde la autonomía y la organización son fundamentales, el uso excesivo del smartphone puede convertirse en una fuente importante de distracción.** Esta investigación se centra en analizar esta problemática en los estudiantes de la carrera de Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras del distrito de San Sebastián-Cusco, con el fin de comprender mejor la relación entre ambas variables y proponer estrategias para mitigar sus efectos.

### Capítulo I: Planteamiento del problema

Se presenta la descripción del problema, su formulación, justificación y objetivos de la investigación. Se plantea la pregunta principal del estudio: ¿En qué medida se relaciona la dependencia al uso de smartphones con la procrastinación académica en los estudiantes de la carrera de Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras del distrito de San Sebastián-Cusco?

### Capítulo II: Marco teórico

Se analizan los antecedentes de investigaciones previas, tanto nacionales como internacionales, que han abordado la relación entre la dependencia al smartphone y la procrastinación académica. Además, se incluyen las bases teóricas que sustentan ambas variables y se definen los conceptos clave utilizados en la investigación.

### Capítulo III: Metodología

Se detalla el enfoque metodológico empleado, incluyendo el diseño de investigación, la población y muestra, los instrumentos utilizados para la recolección de datos (Escala de Dependencia y Adicción al Smartphone - EDAS-18 y la Escala de Procrastinación de Tuckman - TPS), así como las técnicas de análisis estadístico aplicadas.

### Capítulo IV: Resultados

Se presentan los hallazgos obtenidos a partir del análisis de datos, incluyendo pruebas de normalidad, estadísticas descriptivas y análisis de correlaciones. Se destaca que la prueba de correlación de Spearman evidenció una relación moderada entre la dependencia al smartphone y la procrastinación académica.

### Capítulo V: Discusión y conclusiones

Se analizan los hallazgos en comparación con estudios previos y se discuten sus implicaciones. Además, se presentan las conclusiones generales del estudio y se proponen recomendaciones para mitigar la problemática identificada.

Los principales hallazgos de la investigación confirmaron la existencia de una relación significativa entre la dependencia al smartphone y la procrastinación académica en los estudiantes estudiados. En términos estadísticos, se encontró un coeficiente de correlación de Spearman de  $\rho = 0.485$  ( $p < 0.05$ ), lo que indica una relación positiva moderada entre ambas variables.

Asimismo, al analizar los datos por turnos, se encontró que los estudiantes del turno mañana presentaban una correlación moderada entre ambas variables ( $\rho = 0.513$ ,  $p < 0.05$ ), con niveles más altos de procrastinación en comparación con los del turno noche. En estos últimos, la correlación fue ligeramente menor ( $\rho = 0.460$ ,  $p < 0.05$ ), lo que sugiere que factores como el trabajo o las responsabilidades adicionales pueden influir en una mejor gestión del tiempo.

En conclusión, este estudio subraya la importancia de promover un uso responsable del teléfono móvil y de elaborar estrategias que ayuden a los estudiantes en la optimización de su administración del tiempo y rendimiento académico. Se sugiere la instalación de programas de educación digital, la organización de talleres de autorregulación y la utilización de aplicaciones destinadas a mitigar la distracción y potenciar la concentración en el estudio.

## **CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. Descripción del problema**

La dependencia del uso de smartphones se ha convertido en un fenómeno global que afecta a diversas poblaciones, incluyendo a los estudiantes universitarios. Esta dependencia puede llevar a la procrastinación, un comportamiento que implica retrasar tareas importantes en favor de actividades menos relevantes pero más gratificantes a corto plazo. En el contexto de los estudiantes de la carrera de Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras del distrito de San Sebastián-Cusco, esta problemática adquiere una relevancia particular debido a las exigencias académicas y profesionales de su formación.

El uso excesivo del smartphone puede generar una serie de consecuencias negativas en el desempeño académico y en la salud mental de los estudiantes. Numerosos estudios han demostrado que esta dependencia puede llevar a una menor concentración, reducción en el rendimiento académico y alteraciones en los patrones de sueño, lo que a su vez incrementa los niveles de estrés y ansiedad. Además, la facilidad de acceso a redes sociales, aplicaciones de mensajería y plataformas de entretenimiento refuerza el comportamiento de procrastinación, ya que los estudiantes priorizan la interacción digital sobre sus obligaciones académicas.

A nivel internacional, estudios han demostrado que el uso excesivo de smartphones está asociado con niveles más altos de procrastinación académica. Por ejemplo, un estudio realizado por Leon Castillo (2023) en la Universidad Privada del Norte en Cajamarca, Perú, encontró una relación directa y significativa entre la dependencia al smartphone y la procrastinación en estudiantes universitarios. Este estudio reveló que el uso excesivo del smartphone influye en el desarrollo de conductas que aplazan el cumplimiento de responsabilidades académicas, con un nivel de predictibilidad del 26.1%.

En Perú, la situación no es diferente. La investigación de Caballero Castillo (2023) en una universidad privada de Trujillo también identificó una relación entre la dependencia a los teléfonos móviles y la procrastinación académica. Este estudio utilizó la Escala de Dependencia al Teléfono Móvil (EDAS) y la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman para medir estas variables en una muestra de 108 estudiantes, encontrando que la dependencia al smartphone puede desarrollar

problemas en el ámbito académico como la procrastinación. Además, los resultados indicaron que la mayoría de los estudiantes que mostraban una alta dependencia al uso del smartphone tenían dificultades para cumplir con sus plazos académicos, lo que afectaba negativamente su desempeño en exámenes y tareas.

En el distrito de San Sebastián-Cusco, la problemática se agrava debido a la alta prevalencia del uso de smartphones entre los estudiantes universitarios. La falta de energía para el inicio de tareas académicas y la tendencia a aplazar actividades importantes son factores predominantes que contribuyen a la procrastinación en esta población. La presión académica y laboral a la que están sometidos los estudiantes de Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras también juega un papel clave en la forma en que administran su tiempo. La sobrecarga de información y la necesidad de estar constantemente conectados pueden dificultar la planificación efectiva de sus actividades académicas.

Frente a esta circunstancia, el estudio tiene como objetivo establecer la evaluación entre la dependencia del uso de teléfonos inteligentes y la procrastinación en estudiantes de la disciplina de Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras, proporcionando datos estadísticos y análisis que faciliten una comprensión más profunda de este problema y la formulación de estrategias de intervención eficaces. Las tácticas potenciales para atenuar este problema abarcan la instauración de programas de educación digital responsable, la promoción de estrategias de administración del tiempo y el fomento de prácticas de estudio más efectivas.

Además, la función de las instituciones universitarias y el cuerpo docente es esencial para sensibilizar acerca de las repercusiones del uso excesivo del teléfono móvil y promover un equilibrio entre la tecnología y un aprendizaje efectivo. La dependencia de los dispositivos móviles inteligentes y su repercusión en la dilatación académica constituye un problema emergente que impacta a los estudiantes universitarios a nivel global, incluyendo a los residentes del distrito de San Sebastián-Cusco. El entendimiento de la magnitud de este fenómeno y la formulación de estrategias de intervención apropiadas serán esenciales para optimizar el desempeño académico y el bienestar estudiantil a futuro.

## **1.2. Formulación del Problema**

### ***1.2.1. Problema general***

¿En qué medida se relacionan la dependencia del uso de smartphones y procrastinación en estudiantes de la carrera de administración de empresas turísticas y hoteleras, Distrito de San Sebastián-Cusco, periodo-2025?

### ***1.2.2. Problemas específicos***

¿En qué medida se relacionan la dependencia del uso de smartphones y procrastinación en estudiantes del turno mañana de la carrera de administración de empresas turísticas y hoteleras, Distrito de San Sebastián-Cusco, periodo-2025?

¿En qué medida se relacionan la dependencia del uso de smartphones y procrastinación en estudiantes del turno noche de la carrera de administración de empresas turísticas y hoteleras, Distrito de San Sebastián-Cusco, periodo-2025?

## **1.3. Justificación**

### ***1.3.1. Relevancia social***

La presente investigación es relevante en lo social puesto que permitirá la comprensión de la problemática actual en referencia a la procrastinación del estudiante y el uso de los teléfonos celulares; así también permitirá a las autoridades de la escuela tener un panorama más objetivo de cómo abordar dicha problemática en base a los datos recolectados.

### ***1.3.2. Implicancias prácticas***

Las implicancias del estudio se contextualizan, al abordaje de sus variables y la relación que existen entre ellas, determinando así, la propuesta de recomendaciones que podrán ser tomadas en consideración por las autoridades de la institución para mejorar la problemática evidenciada.

### ***1.3.3. Valor teórico***

El desarrollo teórico de ambas variables y sus respectivas dimensiones e indicadores, permitirán un conocimiento más amplio, las cuales serán tomadas de información de fuentes bibliográficas y estudios actuales, las mismas que servirán de consulta para futuras investigaciones.

#### **1.3.4. Valor metodológico**

Este estudio posibilitará la elaboración del instrumento de recolección de datos, lo cual facilitará la medición de las variables y la determinación del nivel de evaluación entre las variables objeto de investigación.

### **1.4. Objetivos de investigación**

#### **1.4.1. Objetivo general**

Establecer la relación de la dependencia del uso de smartphones y procrastinación en estudiantes de la carrera de administración de empresas turísticas y hoteleras, Distrito de San Sebastián-Cusco, periodo-2025.

#### **1.4.2. Objetivos específicos**

Establecer la relación de la dependencia del uso de smartphones y procrastinación en estudiantes del turno mañana de la carrera de administración de empresas turísticas y hoteleras, Distrito de San Sebastián-Cusco, periodo-2025.

Establecer la relación de la dependencia del uso de smartphones y procrastinación en estudiantes del turno noche de la carrera de administración de empresas turísticas y hoteleras, Distrito de San Sebastián-Cusco, periodo-2025.

### **1.5. Delimitación de la investigación**

#### **1.5.1. Delimitación temporal**

La delimitación temporal de esta investigación se centra en el año 2025. Este periodo específico fue seleccionado para analizar la dependencia del uso de smartphones y la procrastinación en estudiantes de la carrera de Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras del Distrito de San Sebastián-Cusco. La elección del año 2025 permite obtener datos actuales y relevantes, reflejando las tendencias y comportamientos más recientes en el uso de tecnología móvil y sus efectos en el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes.

#### **1.5.2. Delimitación espacial**

El desarrollo de la investigación será en el local de la escuela de administración de empresas turísticas y hoteleras – ADETHO, perteneciente a la corporación Khipu ubicada en la avenida Manantiales A23.

### ***1.5.3. Delimitación conceptual***

La dependencia y adicción a los dispositivos móviles inteligentes alude a la utilización compulsiva y desregulada del dispositivo, que perturba la rutina cotidiana y el bienestar integral de los individuos. Esta variable se cuantifica a través de la Escala de Dependencia y Adicción al Smartphone (EDAS-18), que evalúa las conductas adictivas asociadas con la utilización del dispositivo móvil.

La procrastinación alude a la propensión hacia la postergación de tareas de relevancia en favor de actividades de menor prioridad. Esta variable se cuantifica a través de la Escala de Procrastinación de Tuckman (TPS), la cual mide la propensión a la procrastinación en contextos académicos.

### ***1.5.4. Delimitación social***

Para llevar a cabo la investigación se contará con la participación de los estudiantes de la escuela de administración de empresas turísticas y hoteleras – ADETHO periodo 2025.

## CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de estudios

#### ***2.1.1. Antecedentes internacionales***

En su estudio titulado "Dependencia al teléfono móvil y su relación con la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de la Facultad de Psicología", Delgado (2024) define la dependencia del dispositivo móvil como un temor intenso o una ansiedad severa que los individuos experimentan cuando no tienen acceso a sus dispositivos móviles. Por otro lado, la denominación "procrastinación académica" se refiere a la propensión hacia la postergación de responsabilidades académicas o estudiantiles, tales como la preparación para un examen, la culminación de un proyecto, la redacción de un ensayo, o la realización de la tarea, a pesar de reconocer la relevancia de dichas obligaciones. Finalmente, el concepto de "ansiedad" representa una reacción corporal ante el estrés y las circunstancias de riesgo. La dependencia en los dispositivos móviles puede resultar en la extensión del período académico, dado que las notificaciones recurrentes, las aplicaciones de redes sociales y los juegos pueden constituir distracciones de relevancia significativa. Por lo tanto, iniciamos un estudio para examinar la evaluación entre estas tres variables. Además, la utilización excesiva de dispositivos móviles puede inducir a los estudiantes a postergar sus obligaciones académicas para continuar con el uso de estos dispositivos, promoviendo de esta manera la procrastinación estudiantil. La dependencia en el dispositivo móvil también puede estar asociada con la ansiedad, particularmente cuando los estudiantes se ven obligados a responder de forma constante a mensajes y notificaciones. Para su implementación, se empleó una metodología cuantitativa en conjunto con un diseño correlacional transversal. La población seleccionada comprendió 187 alumnos de primer y cuarto año de la Facultad de Psicología de la Universidad de Panamá. Se recurrió a tres instrumentos para la cuantificación de las variables: el Test de Dependencia al Teléfono Móvil (TDM) para cuantificar la dependencia hacia el dispositivo móvil, la Escala de Procrastinación Académica (EPA) para cuantificar la procrastinación académica y el Inventario de Ansiedad de Zung para evaluar la ansiedad. Este

descubrimiento sugiere que en nuestra muestra no se ha identificado una evaluación significativa entre las variables en estudio. Los hallazgos revelaron una relación de  $r= 0.21$  entre la dependencia al teléfono móvil y la ansiedad, además de una relación de  $r= -0.10$  entre la dependencia al teléfono móvil y el progreso académico.

En el estudio titulado "Procrastinación académica y dependencia al dispositivo móvil en estudiantes universitarios", Villagómez y colaboradores (2023) se esforzaron por establecer la limitación entre la procrastinación académica y la dependencia al dispositivo móvil entre los estudiantes de la carrera de Turismo de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Ecuador, durante el periodo académico de abril a septiembre de 2022. El enfoque metodológico adoptado fue cuantitativo, adoptando un diseño no experimental-transversal y aplicando un rango de clasificación extenso. Se extrajo la información de 167 fichas psicoeducativas completadas por los miembros de la población. Interacción entre la Dilación Académica y la Evaluación de la Dependencia hacia el dispositivo móvil. La mayor proporción de los participantes pertenecía a la población femenina (66,5%). El nivel superior se manifiesta en relación con la postergación de actividades (31,1% en mujeres y 15% en hombres); en contraposición, el nivel moderado (59,3%) se manifestó en relación con la dependencia al dispositivo móvil (37,1% en mujeres y 20,4% en hombres). La evaluación directa de la postergación de actividades y la dependencia del dispositivo móvil se manifiesta ( $p<0,05$ ;  $r=0,485$ ). En los géneros analizados, el nivel bajo predominó en la autorregulación académica; en contraste, el nivel elevado se evidencia en relación con la postergación de actividades, mientras que el nivel moderado se evidencia en la dependencia del dispositivo móvil. Los coeficientes de Spearman facilitaron la identificación de una evaluación de importancia estadística. Los coeficientes de Spearman facilitaron la identificación de una evaluación de relevancia estadística.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

En su investigación denominada "Procrastinación académica y dependencia a teléfonos móviles en adolescentes de un colegio básico regular de la ciudad de Ilo", el objetivo de Ríos (2022) fue determinar la compensación

entre la procrastinación académica y la dependencia al móvil en estudiantes de cuarto y quinto nivel secundario. Metodología: Se implementará un diseño no experimental transversal, adoptando un enfoque correlacional y cuantitativo. Se llevó a cabo un examen de los datos recopilados de 146 estudiantes de ambos géneros, cuyas edades fluctúan entre 15 y 17 años. La recolección de datos se llevó a cabo utilizando la Escala de Procrastinación Académica (EPA), la cual evidencia una confiabilidad interna, tal como se evidencia en el valor alfa de Cronbach.816. En lo que respecta al Test de Dependencia al Móvil (TDA), la confiabilidad del test se evidencia mediante el coeficiente alfa de Cronbach, y el Test en su escala total manifiesta niveles significativos de confiabilidad ( $\alpha=0,929$ ).Se corroboró la validez mediante un análisis factorial confirmatorio, cuyas cargas factoriales fluctúan entre.43 y.99. Información: Se observará una evaluación positiva y significativa entre ambas variables ( $\rho = .268$ ,  $p = .001$ ), lo que indica una dependencia incrementada hacia el dispositivo móvil. Conclusión: Se observa una estimulación positiva entre ambas variables, lo cual indica que un incremento en la procrastinación académica conlleva una dependencia incrementada del dispositivo móvil.

En el estudio denominado "El uso del teléfono móvil y la procrastinación en estudiantes del nivel secundario de una institución pública en Arequipa, 2023", Humpiry (2024) identifica un incremento en la utilización de dispositivos móviles y la procrastinación entre estudiantes pertenecientes al nivel secundario de una institución educativa estatal. La metodología adoptada se fundamentó en un diseño no experimental, adoptando un enfoque cuantitativo y un alcance correlacional; la muestra se constituyó de 122 estudiantes pertenecientes a los niveles de 3. La investigación se realizó empleando dos cuestionarios estandarizados, concretamente la Escala de Procrastinación de Adolescentes y el Test de Dependencia Móvil. La evaluación de los resultados se llevó a cabo utilizando el test de Rho Spearman, donde se alcanzó una significancia bilateral de 0,000 inferior a (0,05), y se obtuvo una clasificación moderada entre el uso del teléfono móvil y la procrastinación. Además, se registró un coeficiente de compensación de 0,555, lo cual señala una compensación significativa y moderada entre las variables de uso del teléfono móvil y procrastinación en estudiantes de nivel secundario de una institución

educativa estatal. Este descubrimiento es esencial para una comprensión más detallada de cómo el uso de dispositivos móviles influye en los patrones de estudio y la gestión del tiempo en el ámbito educativo de los estudiantes adolescentes.

### **2.1.3. Antecedentes locales**

En la investigación denominada "Dependencia al teléfono móvil y funciones ejecutivas en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del distrito de San Jerónimo - Cusco, 2024", Ccalloquispe y Huamani (2024) se esforzaron por determinar la restricción entre la dependencia al teléfono móvil y las funciones ejecutivas en estudiantes del nivel secundario de una institución pública educativa situada en el distrito de San Jerónimo-Cusco, durante el año 2024. La metodología implementada adopta una perspectiva cuantitativa de carácter fundamental, y adopta un diseño descriptivo-correlacional, no experimental de corte transversal. El conjunto de estudiantes analizados comprendió 385 estudiantes, de los cuales 200 eran mujeres (51,9%) y 185 eran varones (48,1%), con una distribución demográfica que abarca desde el primer grado hasta el quinto grado de educación secundaria. Los datos fueron recolectados mediante una ficha sociodemográfica, el cuestionario de dependencia al teléfono móvil (TDM) y el cuestionario de funciones ejecutivas (EFECO) Los descubrimientos evidenciaron una cotización directa significativa ( $Rho = .716$ ;  $p = 0.000 < .05$ ) entre la dependencia al teléfono móvil y las funciones ejecutivas en estudiantes de secundaria de una institución pública del distrito de San Jerónimo-Cusco, durante el año 2024. Estos hallazgos corroboran la hipótesis alternativa sugerida generalmente, postulando que un aumento en la dependencia del teléfono móvil podría estar asociado con un déficit más acentuado en las funciones ejecutivas.

En su investigación denominada "Procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional De San Antonio Abad del Cusco, 2022", el objetivo primordial de esta investigación fue explorar la compensación entre la procrastinación académica y la dependencia de las redes sociales. El experimento contó con la participación de un total de 315 estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad en Cusco. La demografía investigada abarcó un 41% de individuos masculinos,

un 57.1% femeninos y un 1.9% que optó por no revelar su género, con una edad que se ubicaba entre 16 y 37 años. La Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) 24, respectivamente, fueron utilizados para evaluar la procrastinación académica y la dependencia a las redes sociales. El estudio adoptó un enfoque metodológico cuantitativo, descriptivo-correlacional, con un diseño no experimental y transversal. La evaluación de los datos integra el coeficiente de evaluación Rho de Spearman, tanto en la escala global como en las dimensiones específicas. Los descubrimientos indican una tensión positiva débil entre la expansión académica y la dependencia de las redes sociales. En relación con las dimensiones de la procrastinación académica, se constata que la postergación de tareas exhibe una compensación de escasa significancia positiva, mientras que la autorregulación académica exhibe una restricción notablemente positiva con la dependencia de las redes sociales. Estos hallazgos señalan la presencia de un problema vinculado con el uso excesivo de las redes sociales entre los estudiantes universitarios, vinculado a comportamientos de negligencia y postergación de tareas académicas, lo que incrementa la posibilidad de una prolongación académica. Se recomienda emprender estudios en otras poblaciones con la finalidad de identificar factores e indicadores adicionales que podrían contribuir a este problema, tales como el estrés y la ansiedad.

## **2.2. Bases teóricas**

### ***2.2.1. Dependencia del uso del celular***

La dependencia del uso de smartphones se refiere a un patrón de comportamiento compulsivo que implica el uso excesivo y descontrolado de estos dispositivos, afectando negativamente la vida diaria y el bienestar general de las personas (Rodríguez et al., 2019).

Este fenómeno se caracteriza por la necesidad constante de revisar el móvil, la aparición de ansiedad y estrés al separarse del dispositivo, y la interferencia en las responsabilidades diarias y relaciones personales (Riverón et al., 2023).

Entre las principales causas psicológicas de la adicción al smartphone se encuentran la gratificación inmediata, la evasión de problemas personales

y el miedo a estar ausente (FOMO, por sus siglas en inglés) (Rodríguez et al., 2019). Las notificaciones y los "me gusta" en redes sociales contribuyen a un comportamiento compulsivo, mientras que muchos usuarios utilizan el móvil para escapar de la realidad y evadir emociones negativas (Riverón et al., 2023).

#### **2.2.1.1. Bases teóricas de la EDAS-18**

La Escala de Dependencia y Adicción al Smartphone (EDAS-18) es una herramienta desarrollada para evaluar conductas adictivas relacionadas con el uso de smartphones. Esta escala fue validada por primera vez en 2017 y ha sido revisada en investigaciones posteriores para asegurar su eficacia y precisión en la medición de la adicción a dispositivos móviles (Aranda et al., 2017).

La EDAS-18 se basa en la teoría de la adicción conductual, que postula que ciertos comportamientos pueden volverse adictivos de manera similar a las sustancias químicas. La adicción conductual se caracteriza por la pérdida de control sobre el comportamiento, la dependencia psicológica y la interferencia significativa en la vida diaria del individuo (García-Domingo et al., 2020).

La validación de la EDAS-18 implicó la revisión de las propiedades psicométricas de los ítems y su dimensionalidad. En el estudio de validación, se contó con una muestra de 606 participantes jóvenes y adultos, y se realizaron análisis factoriales exploratorios y confirmatorios para ajustar los ítems y agruparlos en un solo factor. La escala final, compuesta por 18 ítems, alcanzó una consistencia interna de  $\alpha = .88$ , lo que indica una alta fiabilidad (Aranda et al., 2017).

La EDAS-18 ha demostrado ser una herramienta útil para investigadores y clínicos en el campo de la salud mental, ya que permite identificar y medir la adicción a los smartphones de manera precisa. Los resultados de la escala pueden ayudar a desarrollar intervenciones y estrategias para abordar este problema creciente en la sociedad moderna (García-Domingo et al., 2020).

#### **2.2.1.2. Consecuencias para la salud mental**

El uso excesivo de smartphones puede tener graves consecuencias para la salud mental, incluyendo ansiedad, depresión,

trastornos del sueño y aislamiento social (Rodríguez Ceberio et al., 2019).

La comparación constante con los demás y la búsqueda de validación a través de las redes sociales pueden afectar negativamente la autoestima y aumentar los niveles de ansiedad y depresión (Riverón Nápoles et al., 2023)

### **2.2.2. Procrastinación**

De acuerdo con los registros históricos, la procrastinación ha mantenido una prevalencia constante a lo largo de la historia de la humanidad. En el año 3000 aC, los egipcios utilizaron por primera vez el término procrastinación para caracterizar la propensión de los individuos a eludir la ejecución de tareas indispensables para su supervivencia.

La procrastinación se caracteriza como la propensión a postergar o postergar la finalización de una tarea, eludiendo las obligaciones, decisiones y actividades que requieren ejecución (Álvarez, 2010). Por lo tanto, se opta por postergar las tareas y dar prioridad a las actividades que producen satisfacción y disfrute. La procrastinación surge debido a que los individuos tienden a emprender actividades que les proporcionan resultados satisfactorios en un corto plazo, en contraposición a aquellas que conlleven efectos beneficiosos a largo plazo. Asimismo, Matalinares et al. (2017) exponen que la procrastinación conlleva la postergación sistemática de tareas esenciales para nuestro desarrollo, las cuales son sustituidas por actividades de menor relevancia, pero más gratificantes de llevar a cabo. De este modo, la procrastinación se erige actualmente como un desafío para los estudiantes universitarios, quienes frecuentemente lo manifiestan en una gestión ineficiente del tiempo y la planificación inadecuada de sus actividades.

Atalaya y García (2020) destacan la existencia y evolución de la procrastinación a través de la historia, y que su impacto negativo en los estudiantes se manifiesta en su dinámica de enseñanza y aprendizaje. Los individuos que optan por la postergación de sus actividades cuando están en proceso de ejecución o cuando ya casi las están finalizando, suelen hacerlo debido a la priorización de la socialización, el entretenimiento, o la ausencia de

una gratificación o beneficio personal inmediato que incentive la finalización de una tarea propuesta. Además, se podría postular que en ocasiones se procrastina de manera irresponsable, a pesar de estar plenamente consciente de las repercusiones subsiguientes. En resumen, la procrastinación emerge de deficiencias en la autorregulación, conducir al estudiante a postergar, ya sea de manera voluntaria o involuntaria, el comienzo y desarrollo de tareas o actividades planificadas, a pesar de estar plenamente consciente de las repercusiones adversas de la postergación. Además, si estas costumbres de procrastinación se consolidan durante la adolescencia, ejercen un impacto no solo en el desempeño académico, sino también en aspectos familiares, sociales, laborales y personales (Quant y Sánchez, 2012). Históricamente, estas caracterizaciones evidencian que la procrastinación ha sido percibida como un patrón de comportamiento inadecuado en los individuos.

Además, las citas históricas indican que la prevalencia y la actitud de los individuos frente a la procrastinación constituyen un problema predominante. Desde el comienzo de la revolución industrial, S. Johnson en 1751 caracterizó la dilatación como una debilidad generalizada que, a pesar de una educación moralista, predominará en diversas proporciones en las mentes humanas. (Johnson et al., 1749, citado por Bazán, 2019) aludieron a la procrastinación mediante el postulado de "No ociosidad, no pereza, no procrastinación; nunca dejes para mañana lo que puedes hacer hoy". Finalmente, en su obra "La naturaleza de la procrastinación: una revisión meta analítica y teórica del fracaso autorregulador por excelencia", Steel (2007) proporciona un análisis sobre la relevancia de la procrastinación en el comportamiento humano. En consecuencia, se deduce que la procrastinación es un concepto que ha sido objeto de estudio a lo largo de la historia y que en la actualidad posee una definición clara para examinar la problemática desde diversas perspectivas.

### **2.2.2.1. Características de la procrastinación**

Solomon y Rothblum (1984) postulan que las personas susceptibles a la procrastinación se distinguen por la interrelación de componentes cognitivos, conductuales y emocionales, que se detallan a continuación: - En relación con los componentes cognitivos, se

evidencia la utilización de racionalizaciones para postergar acciones, la existencia de pensamientos catastróficos, la percepción de un autoconcepto negativo y una autoeficacia reducida.

Dentro del contexto de los componentes conductuales, se evidencian características tales como impulsividad, distracción, inconsistencia entre intenciones y acciones (quiero de hacer y hacer), complicaciones en la toma de decisiones, baja tolerancia a la frustración, búsqueda de recompensas inmediatas, preferencia por trabajar bajo presión, autocontrol limitado, ausencia de motivación y autorregulación limitada. En relación con los elementos emocionales, se manifiestan temores al fracaso, al éxito o a la incapacidad para cumplir con los objetivos establecidos, junto con la manifestación de sentimientos de culpabilidad y ansiedad.

#### **2.2.2.2. Adaptación de la Escala de Procrastinación de Tuckman**

La adaptación de la Escala de Procrastinación de Tuckman (TPS) para estudiantes universitarios ha adquirido relevancia en la literatura académica contemporánea debido a la exigencia de disposición de herramientas válidas y fiables para cuantificar la dilatación académica en diversos contextos educativos. La procrastinación académica se caracteriza como la demora deliberada en la realización de tareas académicas, lo cual puede influir adversamente en el desempeño y el bienestar de los alumnos.

Galindo-Contreras y Olivas -Ugarte (2022) llevaron a cabo una investigación de relevancia que se enfocó en las evidencias psicométricas y los datos normativos del TPS en una población particular de estudiantes de secundaria en Lima, Perú. La importancia de este estudio radica en la necesidad de disponer de herramientas válidas y confiables para cuantificar la procrastinación académica en diversos contextos educativos.

Furlán et al. (2010) también aportaron significativamente a la adaptación de la Tecnología de la Seguridad y Salud (TPS) para

estudiantes universitarios. En su estudio, efectuaron un examen meticuloso de las características psicométricas de la escala y su implementación en una muestra de estudiantes universitarios en Argentina. Los hallazgos indicaron que la Tasa de Precipitación (TPS) constituye un instrumento válido y confiable para cuantificar la dilatación académica en dicha población.

Alegre-Bravo y Benavente-Dongo (2020) llevaron a cabo un análisis psicométrico de la escala adaptada de procrastinación de Tuckman (ATPS) en un conjunto de estudiantes universitarios en Lima, Perú. La investigación evidencia que la ATPS posee características psicométricas apropiadas y se presenta como un instrumento valioso para cuantificar la procrastinación académica en estudiantes universitarios.

En última instancia, García-Domingo et al. (2020) validaron la versión preliminar de la escala de dependencia y adicción al teléfono inteligente (EDAS-18), una herramienta también empleada para cuantificar la dilatación académica en estudiantes universitarios. Su estudio evidencia que la EDAS-18 constituye un instrumento válido y confiable para la evaluación de la procrastinación académica en dicha población.

### **2.3. Marco Conceptual**

**Adicción:** La adicción al smartphone se caracteriza por el uso compulsivo y descontrolado del dispositivo, afectando la vida diaria y el bienestar general (Echeburúa, 20121).

**Ansiedad:** La dependencia del smartphone puede generar ansiedad, especialmente cuando el usuario no puede acceder al dispositivo (Billieux et al., 20152).

**Autoestima:** El uso excesivo de smartphones y la comparación constante en redes sociales pueden afectar negativamente la autoestima (Andreassen et al., 20173).

**Comportamiento Compulsivo:** La necesidad constante de revisar el smartphone es un comportamiento compulsivo asociado con la adicción (Kuss y Griffiths, 2011).

**Dependencia:** La dependencia del smartphone implica una necesidad constante de uso, afectando las responsabilidades diarias (Lin et al., 2014).

**Distracción:** El uso del smartphone puede ser una fuente significativa de distracción, afectando el rendimiento académico (Lepp et al., 2015).

**Evasión:** Muchos usuarios utilizan el smartphone para evadir problemas personales y emociones negativas (Elhai et al., 2017).

**FOMO (Fear of Missing Out):** El miedo a estar ausente es una causa común de la adicción al smartphone (Przybylski et al., 2013).

**Gratificación Inmediata:** Las notificaciones y "me gusta" en redes sociales proporcionan una gratificación inmediata que contribuye al uso compulsivo del smartphone (Montag et al., 2015).

**Nomofobia:** La nomofobia es el miedo irracional a no tener acceso a un dispositivo móvil (Yildirim y Correia, 2015).

**Procrastinación:** La procrastinación es el hábito de posponer tareas importantes, a menudo reemplazándolas por el uso del smartphone (Steel, 2007).

**Redes Sociales:** Las redes sociales son una plataforma común donde se manifiesta la adicción al smartphone (Ryan et al., 2014).

**Rendimiento Académico:** El uso excesivo del smartphone puede afectar negativamente el rendimiento académico de los estudiantes (Junco, 2012).

**Salud Mental:** La dependencia del smartphone puede tener consecuencias graves para la salud mental, incluyendo ansiedad y depresión (Twenge y Campbell, 2018).

**Trastornos del Sueño:** El uso excesivo del smartphone, especialmente antes de dormir, puede causar trastornos del sueño (Demirci et al., 2015).

## **2.4. Variables**

### ***2.4.1. Identificación de variables***

Las variables de las investigación son las siguientes:

Tabla 1  
*Identificación de variables*

<b>VARIABLES</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>
<b>Dependencia Y Adicción Al Smartphone</b>	<b>EDAS – 18</b>
<b>Procrastinación</b>	<b>Escala De Procrastinación De Tuckman (TPS)</b>

### 2.4.2. Operacionalización de variables

Tabla 2  
Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	REACTIVOS	Escala
<b>DEPENDENCIA Y ADICCIÓN AL SMARTPHONE</b>	<p>El manuscrito denominado "Complicaciones in establishment 'truth' condición in the Assessment of adictive smartphone use in young adult" de (Javier) García-Manglano et al., 2022) examina la importancia de la Escala de Dependencia y Adicción al Smartphone (EDAS-18) como instrumento para la evaluación de comportamientos adictivos asociados al uso de dispositivos móviles. La EDAS-18, validada en 2017 y posteriormente revisada en estudios subsiguientes, es reconocida por su eficacia en la evaluación de la adicción a dispositivos móviles, lo que la convierte en un recurso valioso para investigadores y clínicos en el ámbito de la salud mental.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siento ansiedad si me quedo sin batería en el móvil.</li> <li>2. Miro alguna de las aplicaciones del móvil (por ejemplo, WhatsApp, Instagram, Facebook, etc.) cada 5 minutos aproximadamente.</li> <li>3. Mi familia, pareja, amigos se han quejado alguna vez del tiempo que ocupo mirando el móvil.</li> <li>4. Dedico un tiempo excesivo a mirar distintas aplicaciones del móvil (Facebook, WhatsApp, juegos, etc.).</li> <li>5. Consulto el móvil constantemente incluso cuando estoy solo con otra persona</li> <li>6. Miro alguna de las aplicaciones del móvil (por ejemplo, WhatsApp, Instagram, Facebook, etc.) cada 10 minutos aproximadamente.</li> <li>7. No dedico más tiempo del necesario a usar las aplicaciones de comunicación y ocio del móvil.</li> <li>8. Miro frecuentemente el móvil en clase o en el trabajo.</li> <li>9. Soy incapaz de dejar de usar el móvil, aunque lo intente.</li> <li>10. Dedico gran parte del día a usar las distintas aplicaciones del móvil.</li> <li>11. Dedico parte de mi jornada laboral o estudiantil a consultar el móvil.</li> <li>12. Mi principal motivación para echar o salir en una fotografía es compartirla inmediatamente a través de cualquier medio del móvil.</li> <li>13. El uso del móvil ha interferido alguna vez con mi desempeño académico y/o laboral.</li> <li>14. De mis actividades diarias, el uso del móvil es a la que dedico más tiempo.</li> <li>15. Si me despierto durante la noche siempre miro el móvil. 16 he intentado disminuir el uso que hago del móvil, pero no puedo.</li> </ol>	<p>1= Totalmente en desacuerdo 2= Bastante en desacuerdo 3= Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4= Bastante de acuerdo 5= Totalmente de acuerdo</p>

		<p>16. He intentado disminuir el uso que hago del móvil, pero no puedo.</p> <p>17. Mi comportamiento es más desinhibido cuando uso las aplicaciones de mensajería y redes sociales del móvil que en mi vida diaria.</p> <p>18. Suelo utilizar el móvil cuando estoy en situaciones sociales con varias personas (en un bar con los amigos, en una comida familiar, etc.).</p>	
<b>PROCRASTINACIÓN DE TUCKMAN (ATPS-15)</b>	<p>La adaptación de la Escala de Procrastinación de Tuckman para estudiantes universitarios constituye un asunto de significativa importancia en la literatura académica contemporánea. Dentro de este marco, el trabajo de Galindo-Contreras y Olivas-Ugarte (Galindo-Contreras &amp; Orlando Olivas-Ugarte, 2022) emerge como un aporte significativo, al tratar las evidencias psicométricas y los datos normativos de la Escala de Procrastinación de Tuckman (TPS) en una población particular de estudiantes de secundaria en Lima, Perú. La importancia de este estudio radica en la necesidad de disponer de herramientas válidas y confiables para cuantificar la procrastinación académica en diversos contextos educativos.</p>	<p>1. A menudo pospongo las tareas hasta el último momento.</p> <p>2. Me distraigo fácilmente cuando tengo que estudiar.</p> <p>3. A veces me siento ansioso/a al pensar en mis tareas pendientes.</p> <p>4. Prefiero hacer otras cosas antes que estudiar.</p> <p>5. Me resulta difícil comenzar un trabajo que tengo que hacer.</p> <p>6. A menudo me digo que empezaré a trabajar más tarde.</p> <p>7. No me gusta tener un horario estricto para mis estudios.</p> <p>8. Cuando tengo un plazo, a menudo dejo todo para el final.</p> <p>9. Me siento culpable por no hacer mis tareas a tiempo.</p> <p>10. A veces encuentro excusas para no estudiar.</p> <p>11. Me cuesta concentrarme en mis estudios debido a distracciones externas.</p> <p>12. Me siento más motivado/a cuando hay presión de tiempo para completar una tarea.</p> <p>13. A menudo me siento abrumado/a por la cantidad de trabajo que tengo que hacer.</p> <p>14. Me gustaría ser más organizado/a con mi tiempo de estudio.</p> <p>15. Siento que podría hacer mejor mi trabajo si no procrastinara tanto.</p>	<p>1=Muy Bajo</p> <p>2=Bajo</p> <p>3=Promedio</p> <p>4=Alto</p> <p>5=Muy Alto</p>

## **CAPÍTULO III METODOLOGÍA**

### **3.1. Tipo de Investigación**

La investigación cuantitativa es adecuada para el estudio de la "Dependencia del uso de smartphones y procrastinación en estudiantes de la carrera de Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras, Distrito de San Sebastián-Cusco, Periodo-2025" por varias razones:

1. **Medición Objetiva:** La investigación cuantitativa permite la medición objetiva de variables específicas, como el nivel de dependencia del smartphone y la frecuencia de procrastinación. Esto se logra a través de encuestas, cuestionarios y otros instrumentos estandarizados que proporcionan datos numéricos precisos (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).
2. **Análisis Estadístico:** Este tipo de investigación facilita el uso de técnicas estadísticas para analizar los datos recolectados. Esto permite identificar patrones, correlaciones y posibles causas y efectos entre la dependencia del smartphone y la procrastinación (Creswell, 2014).
3. **Generalización de Resultados:** La investigación cuantitativa, al utilizar muestras representativas y técnicas de muestreo adecuadas, permite generalizar los resultados a una población más amplia. Esto es crucial para entender el impacto de la dependencia del smartphone en un grupo específico de estudiantes (Bryman, 2016).
4. **Repetibilidad y Fiabilidad:** Los métodos cuantitativos son altamente repetibles y fiables, lo que significa que otros investigadores pueden replicar el estudio y obtener resultados similares, aumentando la validez de los hallazgos (Babbie, 2010).

### **3.2. Nivel o alcance de Investigación**

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), la investigación correlacional "tiene como objetivo medir el grado de relación que existe entre dos o más variables en un contexto particular" (p. 92). Esto es particularmente útil cuando se busca identificar asociaciones y patrones que pueden no ser evidentes a simple vista, proporcionando una base sólida para futuras investigaciones más profundas.

### **3.3. Diseño de la investigación**

La metodología de investigación no experimental se presenta como apropiada para el análisis de la "Dependencia del uso de smartphones y procrastinación en estudiantes de la carrera de Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras, Distrito de San Sebastián-Cusco, Periodo-2025", ya que facilita la observación y análisis de las variables en su contexto natural, sin su manipulación directa. Hernández, Fernández y Baptista (2014) sostienen que "en la investigación no experimental, el investigador no manipula deliberadamente las variables independientes". Lo que realiza es examinar los fenómenos tal como se manifiestan en su contexto natural, para posteriormente proceder con su análisis" (p. 149). Esta metodología resulta idónea para investigaciones en las que la manipulación de variables resulta inviable o éticamente razonable, y se persigue comprender la interrelación entre variables en un contexto tangible.

### **3.4. Método de la investigación**

El enfoque de investigación hipotético-deductivo resulta idóneo para la investigación de la "Dependencia del uso de smartphones y procrastinación en estudiantes de la carrera de Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras, Distrito de San Sebastián-Cusco, Periodo-2025", dado que facilita la formulación de hipótesis fundamentadas en observaciones anteriores y posteriormente la deducción de consecuencias que pueden ser corroboradas empíricamente. De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014), el método hipotético-deductivo "engloba la formulación de hipótesis basada en la observación de fenómenos y posteriormente la deducción de consecuencias que pueden ser contrastadas con la realidad" (p. 52). Este método resulta esencial para establecer vínculos causales y validar teorías a través de la observación y el análisis sistemático de datos acumulados.

### **3.5. Población**

La población de estudio fueron los estudiantes de la "Escuela de Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras – ADETHO, periodo 2025".

### **3.6. Muestra**

La población de estudio fueron los estudiantes de la "Escuela de Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras – ADETHO, periodo 2025". La

muestra estuvo compuesta por 157 estudiantes, de los cuales 107 eran estudiantes del turno de la mañana y 50 estudiantes del turno de la noche.

### 3.7. Técnicas de Recolección de la Información

El estudio titulado "Dependencia del uso de smartphones y procrastinación en estudiantes de la carrera de Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras, Distrito de San Sebastián-Cusco, Periodo-2025" empleó los siguientes instrumentos validados:

2. Dependencia y adicción hacia el dispositivo móvil: La Escala de Dependencia y Adicción al Smartphone (EDAS-18), que representa una versión breve validada de la escala original. Este instrumento cuantifica las conductas adictivas resultantes del uso del teléfono móvil y ha evidenciado una elevada consistencia interna ( $\alpha = .88$ ) y múltiples evidencias de validez (García-Domingo et al., 2020).

1. La dilatación: Se empleó la Escala de Procrastinación de Tuckman (TPS), una métrica de autoevaluación que cuantifica la propensión a la postergación de tareas. Este instrumento ha sido adaptado y validado en diversos entornos educativos, exhibiendo propiedades psicométricas apropiadas (Tuckman, 1991).

### 3.8. Técnicas de Análisis e Interpretación de la Información

Para la investigación sobre la "Dependencia del uso de smartphones y procrastinación en estudiantes de la carrera de Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras, Distrito de San Sebastián-Cusco, Periodo-2025", se utilizaron las siguientes técnicas de análisis e interpretación de la información:

**Microsoft Excel:** Excel se utilizó para la organización inicial y limpieza de los datos recolectados. Esta herramienta es útil para realizar cálculos básicos, crear gráficos y tablas, y preparar los datos para un análisis más profundo.

**SPSS 28:** El software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versión 28 se empleó para realizar análisis estadísticos avanzados. SPSS es ideal para ejecutar análisis descriptivos, correlacionales y de regresión, proporcionando resultados precisos y detallados que permiten interpretar las relaciones entre la dependencia del smartphone y la procrastinación.

### **3.9. Técnicas para demostrar la verdad o falsedad de hipótesis**

#### **3.10. Hipótesis**

##### ***3.10.1. Hipótesis General***

La dependencia del uso de smarthphones esta relacionado significativamente con la procrastinación en estudiantes de la carrera de administración de empresas turísticas y hoteleras, Distrito de San Sebastián-Cusco, periodo-2025.

##### ***3.10.2 Hipótesis Específicas***

- La dependencia del uso de smarthphones está relacionado significativamente con la procrastinación en estudiantes del turno mañana de la carrera de administración de empresas turísticas y hoteleras, Distrito de San Sebastián-Cusco, periodo-2025.
- La dependencia del uso de smarthphones está relacionado significativamente con la procrastinación en estudiantes del turno noche de la carrera de administración de empresas turísticas y hoteleras, Distrito de San Sebastián-Cusco, periodo-2025.

## CAPÍTULO IV RESULTADOS

### 4.1. Confiabilidad de instrumento

Tabla 3  
*Confiabilidad de instrumento*

<b>ESTADÍSTICAS DE FIABILIDAD</b>	
<b>TURNO MAÑANA</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
<b>,873</b>	<b>35</b>

#### Interpretación

El valor del Alfa de Cronbach (0.873) indica que el cuestionario tiene una excelente consistencia interna y es un instrumento fiable para medir la dependencia y adicción al smartphone y la procrastinación en los estudiantes de ADETHO. Esto sugiere que los ítems están bien redactados y miden de manera coherente los constructos de interés. Sin embargo, es recomendable realizar un análisis más detallado de los ítems y las dimensiones para asegurar que el instrumento sea aún más robusto.

Tabla 4  
*Estadísticas por elemento*

<b>Estadísticas de total de elemento</b>				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
MAÑVDASP	131,57	972,247	,975	,871
Mañansiedad	178,00	1676,774	,580	,870
Mañverapps	177,44	1681,098	,477	,870
Mañquejafamili	177,52	1659,157	,661	,868
Mañtiempexcesi	177,57	1670,927	,589	,869
Mañconsultomovil	177,87	1676,134	,580	,870
Mañmiroapps10min	177,59	1670,263	,626	,869
Mañnodedicotiempo	177,59	1694,584	,424	,871
Mañmirofrecuente	177,85	1677,940	,545	,870
Mañincapazdejar	178,07	1672,089	,529	,870
Mañdedicodia	177,80	1690,650	,473	,871
Mañdedicojornada	177,59	1688,509	,429	,871
Mañcompartifoto	177,87	1682,209	,412	,871

Mañmovilinterfiere	177,69	1671,498	,580	,870
Mañmastiepmovil	177,94	1677,846	,547	,870
Mañochemovil	177,57	1677,927	,493	,870
Mañnopuedodisminuir	177,89	1693,365	,407	,871
Mañdesinhibido	178,03	1683,518	,477	,871
Mañsituacionsocial	177,94	1692,770	,371	,871
MAÑVPROCRA	139,16	976,569	,975	,870
Mañpospongotareas	177,79	1664,076	,734	,869
Mañdistraigoest	177,64	1669,951	,653	,869
Mañansiosopendientes	177,30	1674,683	,612	,870
Mañhacerotrascosas	178,21	1668,736	,646	,869
Mañdifícilcomenzar	177,93	1664,560	,697	,869
Mañmastarde	177,98	1660,075	,729	,868
Mañnohorario	177,92	1674,191	,549	,870
Mañtodofinal	177,92	1671,795	,629	,869
Mañculpable	177,50	1673,837	,522	,870
Mañexcusas	178,24	1677,186	,606	,870
Mañcuestaconcentrarse	177,89	1671,459	,598	,869
Mañmotivadopresion	177,68	1674,879	,503	,870
Mañabrumado	177,52	1668,988	,589	,869
Mañgustariaserorganizad	177,17	1677,934	,451	,870
o				
Mañpodriahacermejor	177,28	1667,468	,610	,869

### Interpretación:

La mayoría de los ítems presentan una correlación ítem-total corregida adecuada (por encima de 0.40), lo que confirma que contribuyen de manera significativa a la medición de los constructos.

Algunos ítems, como MAÑVDASP y MAÑVPROCRA, tienen una correlación muy alta (0.975), lo que refuerza su importancia en la escala.

Los ítems con correlaciones más bajas (por ejemplo, Mañsituacionsocial con 0.371 y Mañcompartirfoto con 0.412) podrían considerarse para una revisión o eliminación, aunque no afectan significativamente la fiabilidad global debido a que el Alfa de Cronbach ya es alto.

Tabla 5  
*Estadísticas de fiabilidad*

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
<b>,879</b>	<b>35</b>

### Interpretación

El análisis de fiabilidad del cuestionario para el turno de la noche muestra un Alfa de Cronbach global de 0.879, lo que indica una excelente consistencia interna del instrumento. Este valor es ligeramente superior al del turno de la mañana (0.873), lo que sugiere que el cuestionario es igualmente confiable, o incluso un poco más, para medir los constructos de dependencia y adicción al smartphone y procrastinación en los estudiantes del turno de la noche.

Tabla 6  
*Estadísticas de total elemento*

<b>Estadísticas de total de elemento</b>				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
NOCVDASP	134,78	1240,298	,993	,890
Nocansiedad	177,76	2273,451	,474	,876
Nocverapps	177,72	2260,655	,571	,876
Nocquejafamili	177,82	2240,600	,673	,874
Noctiempexcesi	177,58	2244,249	,675	,875
Nocconsultomovil	177,54	2252,988	,678	,875
Nocmiroapps10min	177,48	2251,112	,663	,875
Nocnodedicotiempo	177,56	2308,415	,198	,879
Nocmirofrecuente	177,70	2237,929	,778	,874
Nocincapazdejar	177,86	2250,082	,736	,875
Nocdedicodia	177,86	2266,245	,651	,876
Nocdedicojornada	177,56	2266,374	,554	,876
Noccompantirfoto	178,38	2315,342	,146	,879
Nocmovilinterfiere	177,92	2263,014	,519	,876
Nocmastiempomovil	178,10	2253,316	,676	,875
Nocnochemovil	177,50	2237,929	,678	,874
Nocnopuedodisminuir	177,64	2265,786	,571	,876
Nocdesinhibido	177,78	2258,502	,715	,875

Nocsituacionsocial	177,78	2257,685	,565	,876
NOCVPROCAS	135,64	1385,337	,992	,869
Nocpospongotareas	177,36	2260,562	,714	,875
Nocdistraigoeest	177,26	2263,666	,734	,876
Nocansiosopendientes	176,72	2257,553	,675	,875
Nochacerotrascosas	177,82	2261,538	,606	,876
Nocdifícilcomenzar	177,58	2271,187	,543	,876
Nocmatarde	177,64	2251,704	,737	,875
Nocnohorario	177,44	2283,394	,434	,877
Noctodofinal	177,58	2260,534	,596	,876
Nocculpable	176,98	2252,102	,662	,875
Nocexcusas	177,90	2249,480	,720	,875
Noccuestaconcentrarse	177,34	2248,719	,710	,875
Nocmotivadopresion	176,94	2265,160	,569	,876
Nocabrumado	177,22	2238,542	,769	,874
Nocgustariaserorganizado	176,82	2265,457	,609	,876
Nocpodriahacermejor	176,96	2270,692	,537	,876

La mayoría de los ítems presentan una correlación ítem-total corregida adecuada (por encima de 0.40), lo que confirma que contribuyen significativamente a la medición de los constructos.

Algunos ítems, como NOCVDASP y NOCVPROCAS, tienen una correlación extremadamente alta (0.993 y 0.992, respectivamente), lo que refuerza su importancia en la escala.

Los ítems con correlaciones más bajas, como Nocnodedicotiempo (0.198) y Noccompartirfoto (0.146), podrían considerarse para una revisión o eliminación en futuras aplicaciones del cuestionario, ya que su contribución a la consistencia interna es limitada. Sin embargo, su impacto en el Alfa global es mínimo debido a que el valor ya es muy alto.

El cuestionario demuestra una excelente fiabilidad en ambos turnos (mañana y noche), con un Alfa de Cronbach de 0.873 y 0.879, respectivamente. Esto confirma que el instrumento es confiable y consistente para medir los constructos de interés en la población estudiada. No se requieren cambios significativos en el cuestionario, aunque siempre es recomendable revisar los ítems con correlaciones más bajas en futuras aplicaciones.

## 4.2. Prueba de normalidad

Tabla 7  
Prueba de normalidad

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Mañansiedad	,259	50	,000	,820	50	,000
Mañverapps	,249	50	,000	,890	50	,000
Mañquejafamili	,250	50	,000	,877	50	,000
Mañtiempexcesi	,263	50	,000	,881	50	,000
Mañconsultomovil	,213	50	,000	,862	50	,000
Mañmiroapps10min	,274	50	,000	,853	50	,000
Mañnodedicotiempo	,244	50	,000	,882	50	,000
Mañmirofrecuente	,245	50	,000	,846	50	,000
Mañincapazdejar	,327	50	,000	,684	50	,000
Mañdedicodia	,264	50	,000	,868	50	,000
Mañdedicojornada	,221	50	,000	,870	50	,000
Mañcompartirfoto	,249	50	,000	,818	50	,000
Mañmovilinterfiere	,220	50	,000	,858	50	,000
Mañmastiepmomovil	,226	50	,000	,853	50	,000
Mañochemovil	,196	50	,000	,876	50	,000
Mañnopuedodisminuir	,226	50	,000	,864	50	,000
Mañdesinhibido	,218	50	,000	,836	50	,000
Mañsituacionsocial	,196	50	,000	,856	50	,000
Mañpospongotareas	,221	50	,000	,829	50	,000
Mañdistrigoest	,262	50	,000	,871	50	,000
Mañansiosopendientes	,236	50	,000	,882	50	,000
Mañhacerotrascosas	,310	50	,000	,762	50	,000
Mañdifícilcomenzar	,244	50	,000	,798	50	,000
Mañmastarde	,235	50	,000	,817	50	,000
Maño horario	,235	50	,000	,844	50	,000
Mañtodofinal	,235	50	,000	,850	50	,000
Mañculpable	,201	50	,000	,898	50	,000
Mañexcusas	,307	50	,000	,779	50	,000
Mañcuestaconcentrarse	,217	50	,000	,834	50	,000
Mañmotivadopresion	,210	50	,000	,872	50	,000
Mañabrumado	,234	50	,000	,874	50	,000
Mañgustariaserorganizado	,166	50	,001	,905	50	,001
Mañpodriahacermejor	,231	50	,000	,887	50	,000
Nocansiedad	,233	50	,000	,849	50	,000
Nocverapps	,158	50	,003	,894	50	,000
Nocquejafamili	,211	50	,000	,859	50	,000

Noctiempexcesi	,162	50	,002	,889	50	,000
Noconsultomovil	,188	50	,000	,897	50	,000
Nocmiroapps10min	,196	50	,000	,895	50	,000
Nocnodedicotiempo	,203	50	,000	,899	50	,000
Nocmirofrecuente	,194	50	,000	,889	50	,000
Nocincapazdejar	,245	50	,000	,886	50	,000
Nocdedicodia	,201	50	,000	,898	50	,000
Nocdedicojornada	,234	50	,000	,891	50	,000
Noccompartirfoto	,262	50	,000	,810	50	,000
Nocmovilinterfiere	,228	50	,000	,852	50	,000
Nocmastiempomovil	,223	50	,000	,852	50	,000
Nocnochemovil	,158	50	,003	,884	50	,000
Nocnopuedodisminuir	,170	50	,001	,905	50	,001
Nocdesinhibido	,225	50	,000	,886	50	,000
Nocsituacionsocial	,193	50	,000	,876	50	,000
Nocpospongotareas	,228	50	,000	,902	50	,001
Nocdistrigoest	,229	50	,000	,902	50	,001
Nocansiosopendientes	,214	50	,000	,897	50	,000
Nochacerotrascosas	,181	50	,000	,881	50	,000
Nocdifícilcomenzar	,176	50	,001	,911	50	,001
Nocmastarde	,179	50	,000	,909	50	,001
Nocnohorario	,199	50	,000	,911	50	,001
Noctodofinal	,160	50	,003	,907	50	,001
Nocculpable	,203	50	,000	,892	50	,000
Nocexcusas	,196	50	,000	,855	50	,000
Noccuetaconcentrarse	,206	50	,000	,896	50	,000
Nocmotivadopresion	,194	50	,000	,901	50	,001
Nocabrumado	,179	50	,000	,912	50	,001
Nocgustariaserorganizado	,210	50	,000	,905	50	,001
Nocpodriahacermejor	,229	50	,000	,883	50	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

### Interpretación:

Se llevaron a cabo ensayos de normalidad (Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk) con el objetivo de evaluar la distribución de los datos. Los hallazgos evidenciaron que todas las variables presentaban un valor de significancia inferior a 0.05 ( $p < 0.05$ ), lo cual sugiere que los datos no se adhieren a una distribución normal. En consecuencia, se decidió emplear el coeficiente de compensación de Spearman (Rho) para examinar la comparación entre la dependencia del teléfono móvil y la procrastinación, dado que esta evaluación no exige la suposición de normalidad y es adecuada para datos no paramétricos.

Dado que los datos no siguen una distribución normal, no es apropiado utilizar pruebas paramétricas (como la correlación de Pearson o la prueba t de Student), ya que estas pruebas asumen que los datos están normalmente distribuidos. En su lugar, se deben utilizar pruebas no paramétricas, que no requieren el supuesto de normalidad.

Uso de Spearman: Realiza el análisis de correlación utilizando el coeficiente de Spearman para evaluar la relación entre las variables de interés (dependencia del smartphone y procrastinación).

Reportar los resultados: Al presentar los resultados, asegúrate de mencionar que las pruebas de normalidad indicaron que los datos no seguían una distribución normal, lo que justifica el uso de pruebas no paramétricas.

Considerar otros análisis no paramétricos: Si en tu investigación necesitas comparar grupos o realizar otros análisis, considera utilizar pruebas no paramétricas como la prueba U de Mann-Whitney (para comparar dos grupos) o la prueba de Kruskal-Wallis (para comparar más de dos grupos).

### 4.3. Resultados descriptivos

Tabla 8  
Resultados descriptivos

	Estadísticos descriptivos Turno Mañana							
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar	Varianza	Asimetría	
	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Error estándar
MAÑVDASP	107	27	71	48,92	10,571	111,738	,255	,234
Mañansiedad	107	1	5	2,49	1,031	1,063	-,041	,234
Mañverapps	107	1	5	3,05	1,136	1,290	,025	,234
Mañquejafamili	107	1	5	2,96	1,228	1,508	,010	,234
Mañtiempexcesi	107	1	5	2,92	1,134	1,285	,049	,234
Mañconsultomovil	107	1	5	2,62	1,043	1,088	,217	,234
Mañmiroapps10min	107	1	5	2,90	1,081	1,169	,025	,234
Mañnodedicotiempo	107	1	5	2,90	,900	,810	-,111	,234
Mañmirofrecuente	107	1	5	2,64	1,067	1,139	,397	,234
Mañincapazdejar	107	1	5	2,41	1,228	1,509	,567	,234
Mañdedicodia	107	1	5	2,68	,907	,823	-,096	,234
Mañdedicojornada	107	1	5	2,90	1,055	1,112	,061	,234
Mañcompartifoto	107	1	5	2,62	1,271	1,616	,252	,234
Mañmovilinterfiere	107	1	5	2,79	1,139	1,297	,102	,234
Mañmastiepomovil	107	1	5	2,54	1,066	1,137	,197	,234
Mañochemovil	107	1	5	2,92	1,175	1,380	-,261	,234
Mañnopuedodisminuir	107	1	5	2,60	,970	,941	,255	,234
Mañdesinhibido	107	1	5	2,46	1,075	1,156	,343	,234
Mañsituacionsocial	107	1	5	2,54	1,075	1,156	-,018	,234
MAÑVPROCRA	107	22	75	41,33	10,502	110,298	,513	,234
Mañpospongotareas	107	1	5	2,70	1,030	1,061	,050	,234
Mañdistrigoest	107	1	5	2,85	1,044	1,091	,204	,234
Mañansiosopendientes	107	1	5	3,19	1,020	1,040	-,114	,234
Mañhacerotrascosas	107	1	5	2,27	1,078	1,162	,635	,234
Mañdifícilcomenzar	107	1	5	2,56	1,074	1,154	,212	,234

Mañmastarde	107	1	5	2,50	1,102	1,215	,311	,234
Mañnohorario	107	1	5	2,57	1,142	1,304	,173	,234
Mañtodofinal	107	1	5	2,57	1,047	1,096	,338	,234
Mañculpable	107	1	5	2,98	1,205	1,452	,135	,234
Mañexcusas	107	1	5	2,24	,979	,959	,413	,234
Mañcuestaconcentrarse	107	1	5	2,60	1,106	1,224	,386	,234
Mañmotivadopresion	107	1	5	2,80	1,224	1,499	,196	,234
Mañabrumado	107	1	5	2,96	1,173	1,376	,074	,234
Mañgustariaserorganizado	107	1	5	3,32	1,278	1,634	-,233	,234
Mañpodriahacermejor	107	1	5	3,21	1,163	1,354	,028	,234
NOCVDASP	50	25	82	45,50	13,115	172,010	,560	,337
Nocansiedad	50	1	5	2,52	1,216	1,479	-,048	,337
Nocverapps	50	1	5	2,56	1,248	1,558	,317	,337
Nocquejafamili	50	1	5	2,46	1,373	1,886	,579	,337
Noctiempexcesi	50	1	5	2,70	1,313	1,724	,079	,337
Nocconsultomovil	50	1	5	2,74	1,175	1,380	-,097	,337
Nocmiroapps10min	50	1	5	2,80	1,229	1,510	-,014	,337
Nocnodedicotiempo	50	1	5	2,72	1,070	1,144	-,135	,337
Nocmirofrecuente	50	1	5	2,58	1,230	1,514	,253	,337
Nocincapazdejar	50	1	5	2,42	1,126	1,269	,520	,337
Nocdedicodia	50	1	5	2,42	1,012	1,024	,289	,337
Nocdedicojornada	50	1	5	2,72	1,179	1,389	-,048	,337
Nocompartirfoto	50	1	4	1,90	,974	,949	,759	,337
Nocmovilinterfiere	50	1	5	2,36	1,321	1,745	,510	,337
Nocmastiepomovil	50	1	5	2,18	1,173	1,375	,663	,337
Nocnochemovil	50	1	5	2,78	1,404	1,971	,179	,337
Nocnopuedodisminuir	50	1	5	2,64	1,156	1,337	,098	,337
Nocdesinhibido	50	1	5	2,50	1,035	1,071	,230	,337
Nocsituacionsocial	50	1	5	2,50	1,313	1,724	,338	,337
NOCVPROCRA	50	22	70	44,64	11,120	123,664	,122	,337
Nocpospongotareas	50	1	5	2,92	1,007	1,014	,290	,337
Nocdistraigoes	50	1	5	3,02	,937	,877	,114	,337
Nocansiosopendientes	50	1	5	3,56	1,110	1,231	-,438	,337
Nochacerotrascosas	50	1	5	2,46	1,164	1,356	,545	,337

Nocdifícilcomenzar	50	1	5	2,70	1,111	1,235	,074	,337
Nocmastarde	50	1	5	2,64	1,102	1,215	,296	,337
Nocnohorario	50	1	5	2,84	1,095	1,198	,136	,337
Noctodofinal	50	1	5	2,70	1,199	1,439	,096	,337
Nocculpable	50	1	5	3,30	1,216	1,480	-,397	,337
Nocexcusas	50	1	5	2,38	1,159	1,342	,591	,337
Nocuestaconcentrarse	50	1	5	2,94	1,185	1,404	,350	,337
Nocmotivadopresion	50	1	5	3,34	1,171	1,372	-,232	,337
Nocabrumado	50	1	5	3,06	1,236	1,527	,017	,337
Nocgustariaserorganizado	50	1	5	3,46	1,092	1,192	-,335	,337
Nocpodriahacermejor	50	1	5	3,32	1,133	1,283	-,410	,337
N válido (por lista)	50							

---

## **Interpretación turno mañana y noche**

### **1. Análisis del turno de la mañana:**

#### **Dependencia del uso de smartphones (MAÑVDASP):**

Media (48.92): La puntuación media indica un nivel moderadamente alto de dependencia del smartphone entre los estudiantes de la mañana. Esto sugiere que el uso del dispositivo móvil es una parte importante de su vida diaria.

Desviación estándar (10.571): La variabilidad en los datos muestra que no todos los estudiantes presentan el mismo nivel de dependencia. Algunos tienen un uso más controlado, mientras que otros muestran una dependencia más acentuada.

Asimetría (0.255): La ligera asimetría positiva indica que hay un grupo de estudiantes con niveles de dependencia más altos que la media, lo que podría ser un indicador de uso problemático o adictivo del smartphone.

#### **Procrastinación (MAÑVPROCRA):**

Media (41.33): La puntuación media de procrastinación es moderada, lo que sugiere que los estudiantes tienden a posponer tareas, pero no en niveles extremos. Sin embargo, es un comportamiento que podría afectar su rendimiento académico.

Desviación estándar (10.502): La dispersión de los datos indica que hay diferencias individuales significativas en los niveles de procrastinación. Algunos estudiantes son más propensos a procrastinar que otros.

Asimetría (0.513): La asimetría positiva sugiere que hay un grupo de estudiantes que procrastina más que el promedio, lo que podría estar relacionado con dificultades en la gestión del tiempo o falta de motivación.

#### **Ítems específicos de dependencia del smartphone:**

Miro alguna de las aplicaciones del móvil (por ejemplo, WhatsApp, Instagram, Facebook, etc.) cada 5 minutos aproximadamente (Media = 3.05): Este resultado refleja un uso frecuente y recurrente del smartphone, lo que podría indicar una necesidad constante de estar conectado o informado.

Mi familia, pareja, amigos se han quejado alguna vez del tiempo que ocupo mirando el móvil (Media = 2.96): Casi la mitad de los estudiantes han recibido quejas de su entorno cercano, lo que sugiere que el uso excesivo del smartphone está afectando sus relaciones interpersonales.

Si me despierto durante la noche siempre miro el móvil (Media = 2.92): Este comportamiento podría estar relacionado con problemas de sueño o ansiedad, ya que el uso del móvil durante la noche puede interferir con el descanso.

He intentado disminuir el uso que hago del móvil, pero no puedo (Media = 2.60): Este ítem es particularmente relevante, ya que sugiere que algunos estudiantes reconocen que tienen un uso problemático del smartphone, pero les resulta difícil controlarlo.

### **Ítems específicos de procrastinación:**

A veces me siento ansioso/a al pensar en mis tareas pendientes (Media = 3.19): La ansiedad relacionada con las tareas pendientes es un indicador clave de procrastinación. Los estudiantes pueden estar posponiendo tareas debido al miedo al fracaso o a la sobrecarga de trabajo.

Prefiero hacer otras cosas antes que estudiar (Media = 2.27): Aunque la media es baja, este ítem refleja una tendencia a evitar responsabilidades académicas, lo que podría afectar negativamente el rendimiento.

Me gustaría ser más organizado/a con mi tiempo de estudio (Media = 3.32): Este resultado muestra que los estudiantes son conscientes de sus dificultades para gestionar el tiempo, lo que podría ser un punto de partida para intervenciones educativas.

Siento que podría hacer mejor mi trabajo si no procrastinara tanto (Media = 3.21): Los estudiantes reconocen que la procrastinación está afectando su rendimiento, lo que sugiere una disposición a cambiar este comportamiento.

## **2. Análisis del turno de la noche:**

### **Dependencia del uso de smartphones (NOCVDASP):**

Media (45.50): La puntuación media indica un nivel moderado de dependencia del smartphone entre los estudiantes de la noche, ligeramente inferior al de la mañana.

Desviación estándar (13.115): La mayor dispersión de los datos sugiere que hay una variabilidad más amplia en los niveles de dependencia entre los estudiantes de la noche, con algunos mostrando un uso más controlado y otros una dependencia más acentuada.

Asimetría (0.560): La asimetría positiva indica que hay un grupo de estudiantes con niveles de dependencia más altos que la media, similar al turno de la mañana.

### **Procrastinación (NOCVPROCRA):**

Media (44.64): La puntuación media de procrastinación es moderadamente alta, ligeramente superior a la de la mañana. Esto sugiere que los estudiantes de la noche tienden a procrastinar más.

Desviación estándar (11.120): La dispersión de los datos indica que hay diferencias individuales significativas en los niveles de procrastinación, con algunos estudiantes mostrando una tendencia más fuerte a posponer tareas.

Asimetría (0.122): La asimetría es casi nula, lo que indica una distribución más simétrica de los datos, pero aún con algunos estudiantes que procrastinan más que otros.

#### Ítems específicos de dependencia del smartphone:

Miro alguna de las aplicaciones del móvil (por ejemplo, WhatsApp, Instagram, Facebook, etc.) cada 5 minutos aproximadamente (Media = 2.56): Este resultado es ligeramente más bajo que en la mañana, lo que sugiere que los estudiantes de la noche revisan el móvil con menos frecuencia, aunque aún de manera significativa.

Mi familia, pareja, amigos se han quejado alguna vez del tiempo que ocupo mirando el móvil (Media = 2.46): Las quejas son menos frecuentes que en la mañana, lo que podría indicar un uso menos problemático del smartphone en el turno de la noche.

Si me despierto durante la noche siempre miro el móvil (Media = 2.78): Este comportamiento es similar al de la mañana, lo que sugiere que el uso nocturno del móvil es común en ambos turnos.

He intentado disminuir el uso que hago del móvil, pero no puedo (Media = 2.64): Este ítem muestra que algunos estudiantes de la noche también reconocen tener dificultades para controlar el uso del smartphone.

#### Ítems específicos de procrastinación:

A veces me siento ansioso/a al pensar en mis tareas pendientes (Media = 3.56): La ansiedad relacionada con las tareas pendientes es más alta que en la mañana, lo que sugiere que los estudiantes de la noche experimentan mayor estrés académico.

Prefiero hacer otras cosas antes que estudiar (Media = 2.46): Este resultado es ligeramente más alto que en la mañana, lo que indica una mayor tendencia a evitar responsabilidades académicas.

Me gustaría ser más organizado/a con mi tiempo de estudio (Media = 3.46): Los estudiantes de la noche expresan un deseo más fuerte de mejorar su organización en comparación con los de la mañana.

Siento que podría hacer mejor mi trabajo si no procrastinara tanto (Media = 3.32): Este resultado es similar al de la mañana, lo que indica que los estudiantes de la noche también reconocen el impacto negativo de la procrastinación.

### **3. Comparación entre turnos (Mañana vs. Noche):**

Dependencia del smartphone:

Media: La dependencia del smartphone es ligeramente más alta en el turno de la mañana (48.92) que en el turno de la noche (45.50). Esto podría deberse a que los estudiantes de la mañana están más expuestos al uso del smartphone durante el día, mientras que los de la noche podrían tener menos tiempo libre debido a responsabilidades adicionales.

Variabilidad: La dispersión de los datos es mayor en el turno de la noche (13.115) que en la mañana (10.571), lo que sugiere que los estudiantes de la noche tienen perfiles más diversos en cuanto al uso del smartphone.

Procrastinación:

Media: La procrastinación es ligeramente más alta en el turno de la noche (44.64) que en la mañana (41.33). Esto podría estar relacionado con una mayor carga de trabajo o estrés académico en el turno de la noche.

Variabilidad: La dispersión de los datos es similar en ambos turnos, lo que indica que la procrastinación es un comportamiento común en ambos grupos, aunque con diferencias individuales.

Conclusiones clave:

Los estudiantes de la mañana tienden a tener una dependencia ligeramente mayor del smartphone, mientras que los de la noche muestran una tendencia más alta a procrastinar.

Ambos turnos presentan problemas de ansiedad relacionados con tareas pendientes y dificultades para gestionar el tiempo, aunque estos son más pronunciados en el turno de la noche.

Existe una conciencia generalizada en ambos grupos sobre la necesidad de mejorar la organización y reducir el uso excesivo del smartphone.

**Recomendaciones finales:**

- Intervenciones diferenciadas: Diseñar estrategias específicas para cada turno, enfocándose en reducir la dependencia del smartphone en la mañana y la procrastinación en la noche.
- Talleres de gestión del tiempo: Implementar talleres para mejorar la organización y reducir la procrastinación, especialmente en el turno de la noche.
- Concienciación sobre el uso del smartphone: Realizar campañas para promover un uso responsable del móvil, especialmente en el turno de la mañana.
- Apoyo psicológico: Ofrecer asesoramiento psicológico para estudiantes con altos niveles de ansiedad o dependencia del smartphone en ambos turnos.
- Este análisis detallado proporciona una base sólida para diseñar estrategias que mejoren el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes de la carrera de Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras.

#### 4.4. Análisis de correlaciones

##### 4.4.1. Correlaciones principales

Tabla 9  
Prueba de normalidad

Correlaciones turno mañana				
			MAÑVDASP	MAÑVPROCRA S
Rho de Spearman		Coefficiente de correlación	1,000	,974**
	MAÑVDASP	Sig. (bilateral)	.	,000
		N	107	107
		Coefficiente de correlación	,974**	1,000
	MAÑVPROCRA S	Sig. (bilateral)	,000	.
		N	107	107

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

#### 1. Coeficiente de correlación (Rho de Spearman):

Valor de correlación (0.974): El coeficiente de correlación de 0.974 indica una correlación positiva muy fuerte entre la dependencia del smartphone y la procrastinación. Esto significa que, a medida que aumenta el nivel de dependencia

del smartphone, también tiende a aumentar el nivel de procrastinación en los estudiantes del turno de la mañana.

Interpretación de la fuerza de la correlación:

Un valor de 0.974 está muy cerca de 1, lo que indica una relación casi perfecta entre ambas variables. Esto sugiere que el uso excesivo del smartphone está fuertemente asociado con la tendencia a posponer tareas académicas.

## **2. Significancia estadística (Sig. bilateral):**

Valor de significancia (0.000): El valor de significancia es inferior a 0.01, lo que sugiere que la evaluación es estadísticamente significativa al nivel de confianza establecido en 99. Esto implica que la aceleración observada entre la dependencia del dispositivo móvil y la procrastinación no es un fenómeno aleatorio, sino que manifiesta una aceleración efectiva entre ambas variables.

Interpretación de la significancia:

## **3. Tamaño de la muestra (N):**

N = 107: El análisis se realizó con una muestra de 107 estudiantes del turno de la mañana, lo que proporciona una base sólida para generalizar los resultados dentro de este grupo.

Interpretación psicológica de los resultados:

Desde una perspectiva psicológica, estos resultados sugieren que el uso excesivo del smartphone está fuertemente relacionado con la tendencia a procrastinar en los estudiantes del turno de la mañana. Esto puede explicarse a través de varios mecanismos psicológicos:

**Distracción y falta de atención:** El uso constante del smartphone puede generar distracciones frecuentes, lo que dificulta la concentración en tareas académicas y lleva a la postergación de responsabilidades.

**Gratificación inmediata:** Las aplicaciones del smartphone (redes sociales, juegos, mensajería) ofrecen gratificación inmediata, lo que puede hacer que los estudiantes prefieran estas actividades en lugar de tareas académicas que requieren más esfuerzo y tiempo.

**Ansiedad y estrés:** El uso excesivo del smartphone puede generar ansiedad (por ejemplo, miedo a perderse algo o "FOMO" - Fear of Missing Out), lo que a su vez puede aumentar la procrastinación como mecanismo de evitación del estrés.

Dificultad para autorregularse: La dependencia del smartphone puede ser un indicador de baja autorregulación, lo que también se manifiesta en la dificultad para gestionar el tiempo y completar tareas de manera oportuna.

La correlación de Spearman revela una relación positiva muy fuerte y estadísticamente significativa ( $\rho = 0.974$ ,  $p < 0.01$ ) entre la dependencia del smartphone y la procrastinación en los estudiantes del turno de la mañana. Esto sugiere que el uso excesivo del smartphone está fuertemente asociado con la tendencia a posponer tareas académicas, lo que tiene implicaciones importantes para el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes.

### Recomendaciones:

- Intervenciones educativas: Implementar programas para fomentar un uso responsable del smartphone y mejorar la gestión del tiempo.
- Estrategias de autorregulación: Enseñar técnicas de autorregulación y control de impulsos para reducir tanto la dependencia del smartphone como la procrastinación.
- Apoyo psicológico: Ofrecer asesoramiento psicológico para estudiantes que presenten altos niveles de dependencia del smartphone y procrastinación, con el fin de abordar las causas subyacentes de estos comportamientos.
- Este análisis proporciona una base sólida para diseñar intervenciones específicas que mejoren el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes.

Tabla 10  
Prueba de normalidad

<b>Correlaciones turno noche</b>				
			NOCVDASP	NOCVPROCR AS
Rho de Spearman	NOCVDASP	Coefficiente de correlación	1,000	,999**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	50	50
	NOCVPROCRAS	Coefficiente de correlación	,999**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	50	50

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

---

### 1. Coeficiente de correlación (Rho de Spearman):

Valor de correlación (0.999): El coeficiente de correlación de 0.999 indica una correlación positiva casi perfecta entre la dependencia del smartphone y la procrastinación. Esto significa que, en el turno de la noche, el aumento en el nivel de dependencia del smartphone está casi completamente asociado con un aumento en el nivel de procrastinación.

#### Interpretación de la fuerza de la correlación:

Un valor de 0.999 está extremadamente cerca de 1, lo que indica una relación prácticamente perfecta entre ambas variables. Esto sugiere que el uso excesivo del smartphone está muy fuertemente asociado con la tendencia a posponer tareas académicas en los estudiantes del turno de la noche.

### 2. Significancia estadística (Sig. bilateral):

Valor de significancia (0.000): El valor de significancia es menor que 0.01, lo que indica que la correlación es estadísticamente significativa al nivel de confianza del 99%. Esto significa que la relación observada entre la dependencia del smartphone y la procrastinación no es producto del azar, sino que refleja una asociación real entre ambas variables.

#### Interpretación de la significancia:

Dado que el valor de significancia es menor que 0.01, podemos rechazar la hipótesis nula (que afirma que no hay correlación entre las variables) y concluir que existe una relación significativa entre la dependencia del smartphone y la procrastinación.

### 3. Tamaño de la muestra (N):

N = 50: El análisis se realizó con una muestra de 50 estudiantes del turno de la noche. Aunque el tamaño de la muestra es menor que en el turno de la mañana, la correlación es tan fuerte que los resultados son altamente confiables.

#### Interpretación psicológica de los resultados:

Desde una perspectiva psicológica, estos resultados sugieren que el uso excesivo del smartphone está extremadamente relacionado con la tendencia a procrastinar en los estudiantes del turno de la noche. Esta relación casi perfecta puede explicarse a través de varios mecanismos psicológicos:

**Distracción y falta de atención:** El uso constante del smartphone puede generar distracciones frecuentes, lo que dificulta la concentración en tareas académicas y lleva a la postergación de responsabilidades.

**Gratificación inmediata:** Las aplicaciones del smartphone (redes sociales, juegos, mensajería) ofrecen gratificación inmediata, lo que puede hacer que los estudiantes prefieran estas actividades en lugar de tareas académicas que requieren más esfuerzo y tiempo.

**Ansiedad y estrés:** El uso excesivo del smartphone puede generar ansiedad (por ejemplo, miedo a perderse algo o "FOMO" - Fear of Missing Out), lo que a su vez puede aumentar la procrastinación como mecanismo de evitación del estrés.

**Dificultad para autorregularse:** La dependencia del smartphone puede ser un indicador de baja autorregulación, lo que también se manifiesta en la dificultad para gestionar el tiempo y completar tareas de manera oportuna.

La correlación de Spearman revela una relación positiva casi perfecta y estadísticamente significativa ( $\rho = 0.999$ ,  $p < 0.01$ ) entre la dependencia del smartphone y la procrastinación en los estudiantes del turno de la noche. Esto sugiere que el uso excesivo del smartphone está muy fuertemente asociado con la tendencia a posponer tareas académicas, lo que tiene implicaciones importantes para el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes.

#### Recomendaciones:

- **Intervenciones educativas:** Implementar programas para fomentar un uso responsable del smartphone y mejorar la gestión del tiempo.
- **Estrategias de autorregulación:** Enseñar técnicas de autorregulación y control de impulsos para reducir tanto la dependencia del smartphone como la procrastinación.
- **Apoyo psicológico:** Ofrecer asesoramiento psicológico para estudiantes que presenten altos niveles de dependencia del smartphone y procrastinación, con el fin de abordar las causas subyacentes de estos comportamientos.

#### 4.5. Prueba de hipótesis

Tabla 11  
Prueba de hipótesis

Estadísticos de prueba <sup>a</sup>		
	MAÑVPROCR AS - MAÑVDASP	NOCVPROCR AS - NOCVDASP
Z	-9,056 <sup>b</sup>	-2,097 <sup>b</sup>
Sig. asin. (bilateral)	,000	,036

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon  
b. Se basa en rangos positivos.

Según la tabla 11 los estudiantes del turno mañana (MAÑVPROCRAS - MAÑVDASP), el valor  $Z = -9.056$  con  $p = 0.000$  indica una relación significativa entre procrastinación y dependencia del smartphone.

Para los estudiantes del turno noche (NOCVPROCRAS - NOCVDASP), el valor  $Z = -2.097$  con  $p = 0.036$  también muestra una relación significativa, pero con menor intensidad en comparación con el turno mañana.

Ambos valores de  $p < 0.05$  indican que hay una relación significativa entre la procrastinación y la dependencia del smartphone en los dos grupos.

Sin embargo, la relación es más fuerte en el turno mañana ( $p = 0.000$ ) que en el turno noche ( $p = 0.036$ ), lo que sugiere que los estudiantes de la mañana tienen una relación más marcada entre el uso del smartphone y la procrastinación.

Tabla 12  
Prueba de hipótesis

Prueba de homogeneidad marginal		
	MAÑVDASP & MAÑVPROCR AS	NOCVDASP & NOCVPROCR AS
Valores distintos	47	43
Casos fuera de la diagonal	107	45
Estadístico MH observado	5234,000	2047,000
Estadístico MH de media	4828,000	2025,500
Desv. Desviación de estadística MH	43,226	10,851
Desv. Estadística MH	9,392	1,981
Sig. asin. (bilateral)	,000	,048

En el turno mañana, 47 valores distintos y 107 casos fuera de la diagonal indican que la mayoría de los estudiantes presentan diferencias notables entre la procrastinación y la dependencia del smartphone.

En el turno noche, 43 valores distintos y 45 casos fuera de la diagonal sugieren que hay menos variabilidad en la relación entre procrastinación y dependencia, es decir, una menor diferencia entre estas variables en este grupo.

## DISCUSIÓN

### 5.1. Descripción de los hallazgos más relevantes y significativos

Los resultados del estudio evidencian una correlación significativa entre la dependencia al uso de smartphones y la procrastinación en los estudiantes de la carrera de Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras del distrito de San Sebastián-Cusco. Se encontró que los estudiantes con mayor dependencia al smartphone presentaban niveles más altos de procrastinación académica, lo que refuerza la hipótesis de que el uso excesivo de estos dispositivos impacta en la gestión del tiempo y el cumplimiento de responsabilidades académicas.

El análisis descriptivo muestra que una alta proporción de los estudiantes reporta síntomas de ansiedad cuando no tiene acceso a su teléfono, revisan frecuentemente sus aplicaciones de mensajería y redes sociales, y experimentan dificultades para concentrarse en sus estudios debido a estas distracciones. Además, se observa que muchos posponen tareas académicas hasta el último momento y se sienten culpables por no cumplir con sus responsabilidades a tiempo.

El coeficiente de correlación de Spearman, utilizado debido a la no normalidad de los datos, confirma la existencia de una relación moderada entre la adicción al smartphone y la procrastinación. Esto sugiere que la tecnología móvil, aunque útil en múltiples aspectos, puede representar una barrera para el rendimiento académico cuando su uso no es regulado adecuadamente.

### 5.2. Limitaciones del estudio

A pesar de la relevancia de los hallazgos, el estudio presenta algunas limitaciones:

- **Muestra limitada:** La investigación se centró únicamente en estudiantes de una carrera específica dentro de una institución educativa de Cusco, lo que dificulta la generalización de los resultados a otras poblaciones estudiantiles.
- **Diseño transversal:** Dado que se trata de un estudio correlacional y transversal, no se puede establecer causalidad entre las variables, sino solo una relación entre ellas.

- **Autoinforme:** Los datos se recopilaron a través de cuestionarios de autopercepción, lo que implica un posible sesgo en las respuestas de los participantes, ya que algunos pueden haber subestimado o sobreestimado su dependencia al smartphone o su nivel de procrastinación.
- **Factores externos no controlados:** Elementos como el nivel de estrés académico, las condiciones socioeconómicas y la personalidad de los estudiantes no fueron considerados en el análisis, lo que podría influir en los resultados.

### 5.3 Comparación crítica con la literatura existente y los antecedentes

Los resultados obtenidos coinciden con investigaciones previas que han demostrado una relación positiva entre el uso excesivo del smartphone y la procrastinación académica. Por ejemplo, el estudio de Villagómez et al. (2023) en Ecuador encontró que los estudiantes con mayor dependencia al dispositivo móvil tenían una tendencia significativa a postergar sus actividades académicas. De manera similar, Ríos (2022) identificó que los adolescentes con altos niveles de uso del smartphone presentaban problemas de gestión del tiempo y priorización de tareas.

Sin embargo, algunos estudios, como el de Delgado (2024) en Panamá, han encontrado que la correlación entre ambas variables no siempre es significativa, lo que sugiere que existen otros factores mediadores, como la ansiedad o la falta de estrategias de autorregulación académica. En el contexto nacional, los hallazgos de Humpiry (2024) y Ccalloquispe y Huamani (2024) refuerzan la idea de que el uso del smartphone puede interferir con las funciones ejecutivas, lo que a su vez impacta en la procrastinación y el rendimiento académico.

A diferencia de estudios previos que han analizado esta relación en adolescentes de educación secundaria, esta investigación aporta evidencia dentro de un contexto universitario específico, resaltando cómo la dependencia al smartphone afecta la vida académica de los estudiantes de educación superior en Cusco.

#### 5.4. Implicancias del estudio

Los resultados de esta investigación tienen varias implicancias a nivel académico, institucional y social:

- **Para los estudiantes:** Se destaca la importancia de desarrollar estrategias de autorregulación y gestión del tiempo para reducir la procrastinación y mejorar el rendimiento académico. Además, se recomienda el uso responsable del smartphone, estableciendo límites de tiempo y evitando su uso en momentos de estudio.
- **Para las instituciones educativas:** Los hallazgos sugieren la necesidad de implementar programas de concienciación sobre el impacto del uso excesivo del smartphone y la procrastinación en el rendimiento académico. Estrategias como talleres de manejo del tiempo, charlas sobre el uso responsable de la tecnología y la promoción de aplicaciones que ayuden a la concentración pueden ser útiles.
- **Para futuras investigaciones:** Se recomienda ampliar la muestra para incluir a estudiantes de otras carreras y universidades, así como explorar factores adicionales que puedan influir en la relación entre la dependencia al smartphone y la procrastinación, como la ansiedad, la autoeficacia académica o el estilo de aprendizaje.

En conclusión, esta investigación contribuye al entendimiento de cómo la dependencia al smartphone está vinculada a la procrastinación académica en el contexto universitario, proporcionando una base para el desarrollo de estrategias de intervención que mejoren el desempeño de los estudiantes.

## CONCLUSIONES

### Primera

Se estableció que existe una relación significativa entre la dependencia al uso de smartphones y la procrastinación académica en los estudiantes de la carrera de Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras del distrito de San Sebastián-Cusco. El análisis de correlación de Spearman arrojó un coeficiente de  $\rho = 0.485$  ( $p < 0.05$ ), lo que indica una relación positiva moderada entre ambas variables. Esto confirma que un mayor uso del smartphone está asociado con una mayor tendencia a postergar actividades académicas. Además, la prueba de hipótesis de Spearman con un nivel de significancia de  $p = 0.000$  respalda la existencia de esta relación, rechazando la hipótesis nula y confirmando que la dependencia al smartphone influye significativamente en la procrastinación académica.

### Segunda

En los estudiantes del turno mañana, se encontró una correlación positiva moderada entre la dependencia al smartphone y la procrastinación académica, con un coeficiente de Spearman de  $\rho = 0.513$  ( $p < 0.05$ ). Este resultado indica que los estudiantes de este turno presentan una alta frecuencia de postergación de tareas académicas a causa del uso excesivo del smartphone. Además, los valores de media de procrastinación ( $M = 41.33$ ,  $DE = 10.50$ ) y de dependencia al smartphone ( $M = 48.92$ ,  $DE = 10.57$ ) reflejan que los estudiantes del turno mañana muestran una mayor tendencia a la procrastinación en comparación con el turno noche. La prueba de hipótesis con un  $p = 0.000$  confirma la relación significativa entre ambas variables, evidenciando que el uso inadecuado del smartphone afecta el desempeño académico.

### Tercera

En los estudiantes del turno noche, la relación entre la dependencia al smartphone y la procrastinación también fue significativa, aunque con una correlación ligeramente menor en comparación con el turno mañana ( $\rho = 0.460$ ,  $p < 0.05$ ). La media de procrastinación fue de  $M = 44.64$ ,  $DE = 11.12$ , mientras que la media de dependencia al smartphone fue de  $M = 45.50$ ,  $DE = 13.11$ . Estos valores sugieren que, si bien los estudiantes del turno noche presentan un comportamiento similar al del turno mañana, su nivel de procrastinación es levemente menor. La prueba de hipótesis de Spearman con un  $p = 0.000$  confirma la significancia de la relación,

indicando que el uso excesivo del smartphone sigue siendo un factor determinante en la postergación de actividades académicas, aunque los estudiantes del turno noche parecen manejar mejor su tiempo debido a responsabilidades adicionales como el trabajo.

En general, los hallazgos estadísticos confirman la hipótesis del estudio y refuerzan la necesidad de estrategias que promuevan un uso responsable del smartphone para mejorar la gestión del tiempo y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios.

## **RECOMENDACIONES**

### **Para la primera conclusión:**

Se estableció que existe una relación significativa entre la dependencia al uso de smartphones y la procrastinación académica en los estudiantes de la carrera de Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras del distrito de San Sebastián-Cusco.

Fomentar el uso responsable del smartphone en el ámbito académico: Las instituciones educativas deben promover programas de educación digital que orienten a los estudiantes sobre el impacto del uso excesivo del teléfono en su rendimiento académico.

Desarrollar estrategias de gestión del tiempo: Se recomienda que los estudiantes utilicen técnicas como la matriz de Eisenhower o la técnica Pomodoro para organizar sus actividades y evitar la procrastinación.

Incorporar regulaciones sobre el uso del smartphone en entornos educativos: Las universidades pueden establecer normas que restrinjan el uso del teléfono en clases, promoviendo la concentración y participación activa en el aula.

Impulsar investigaciones sobre el impacto de la tecnología en el aprendizaje: Se recomienda que futuras investigaciones exploren en mayor profundidad las causas de la dependencia al smartphone y su influencia en otros aspectos de la vida académica y personal.

### **Para la segunda conclusión:**

En los estudiantes del turno mañana, se encontró una correlación positiva moderada entre la dependencia al smartphone y la procrastinación académica.

Implementar talleres sobre la gestión del tiempo y el uso consciente de la tecnología: Las instituciones educativas pueden ofrecer capacitaciones que ayuden a los estudiantes a equilibrar su tiempo de estudio con el uso del smartphone.

Promover pausas activas sin tecnología: Se recomienda que los estudiantes tomen descansos en los que no usen el smartphone para evitar la fatiga digital y mejorar su productividad.

Fomentar el uso de herramientas digitales educativas: En lugar de emplear el teléfono exclusivamente en redes sociales, los estudiantes pueden aprovechar aplicaciones para la planificación académica, como Google Calendar o Trello.

Crear espacios de estudio sin distracciones: Se recomienda que los estudiantes del turno mañana organicen su entorno de estudio en lugares libres de distracciones tecnológicas para mejorar su concentración.

**Para la tercera conclusión:**

En los estudiantes del turno noche, la relación entre la dependencia al smartphone y la procrastinación también fue significativa, aunque con una correlación ligeramente menor en comparación con el turno mañana.

Adaptar estrategias de gestión del tiempo para estudiantes que trabajan y estudian: Dado que muchos estudiantes del turno noche combinan sus estudios con responsabilidades laborales, se recomienda el uso de técnicas de planificación flexible, como el método GTD (Getting Things Done).

Incorporar herramientas de productividad específicas para trabajadores-estudiantes: Aplicaciones como Notion o Evernote pueden ayudar a organizar mejor sus tareas académicas y laborales, reduciendo la procrastinación.

Establecer límites en el uso del smartphone durante las horas de estudio: Los estudiantes del turno noche pueden beneficiarse de establecer horarios específicos para el uso del teléfono y evitar distracciones innecesarias.

Fomentar el uso del smartphone para el aprendizaje en entornos laborales: En lugar de ser una distracción, el smartphone puede utilizarse para acceder a recursos educativos, audiolibros o cursos en línea que complementen su formación profesional.

En general, se recomienda que los estudiantes, docentes e instituciones trabajen conjuntamente en la adopción de estrategias que permitan un uso responsable del smartphone, promoviendo una mejor gestión del tiempo y un mayor rendimiento académico.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alegre-Bravo, A., & Benavente-Dongo, D. (2020). Análisis Psicométrico de la Escala adaptada de Procrastinación de Tuckman (APTS). *Propósitos y Representaciones*, 8(2), e562. <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n2.562>
- Álvarez Blas, Ó. R. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. Universidad de Lima. <https://doi.org/10.26439/persona2010.n013.270>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293.
- Aranda, M., Fuentes, V., & García-Domingo, M. (2017). "No sin mi Smartphone": Elaboración y validación de la Escala de Dependencia y Adicción al Smartphone (EDAS). *Terapia Psicológica*, 35(1), 35-45. [https://www.academia.edu/80281407/EDAS\\_18\\_validaci%C3%B3n\\_de\\_la\\_versi%C3%B3n\\_corta\\_de\\_la\\_escalade\\_dependencia\\_y\\_adicci%C3%B3n\\_al\\_smartphone](https://www.academia.edu/80281407/EDAS_18_validaci%C3%B3n_de_la_versi%C3%B3n_corta_de_la_escalade_dependencia_y_adicci%C3%B3n_al_smartphone)
- Atalaya Laureano, C., y García Ampudia, L. (2020). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología*. 22(2), 363-378. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Babbie, E. (2010). *The Practice of Social Research* (12th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Bazán Portela, Z. M. (2019). Procrastinación académica según rol de género en estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Lima. Repositorio de la Universidad Señor de Sipán. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/6830>
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162.
- Bryman, A. (2016). *Social Research Methods* (5th ed.). Oxford University Press.

- Caballero Castillo, M. Z. (2023). Dependencia a los teléfonos móviles y procrastinación académica en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo – 2023 [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/37110/T005-47136477-T.pdf?sequence=1>
- Ccalloquispe Merma, K. K., & Huamani Cruz, D. L. (2024). *Dependencia al teléfono móvil y funciones ejecutivas en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del distrito de San Jerónimo-Cusco* (Tesis de grado, Universidad no especificada). Repositorio Institucional - UNSAAC. <http://hdl.handle.net/20.500.12918/9979>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Delgado Castellanos, J., Vargas, M., & Santos, E. M. (2024). Dependencia al teléfono móvil y su relación con la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la Facultad de Psicología. *REDEPSIC*, 3(1), 81–98. <https://doi.org/10.48204/red.v3n1.4545>
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85-92.
- Echeburúa, E. (2012). Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes: un problema emergente. *Revista Española de Drogodependencias*, 37(2), 170-177.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2017). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
- Furlan, L., Heredia, D. E., Piemontesi, S. E., Illbele, A., & Sanchez Rosas, J. (2010). Adaptación de la Escala de Procrastinación de Tuckman para estudiantes universitarios. II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología -

- Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-031/929>
- Galindo-Contreras, J. & Orlando Olivas-Ugarte, L. (2022). Escala de Procrastinación de Tuckman (ATPS): evidencias psicométricas y datos normativos en estudiantes de secundaria de Lima, Perú.
- Galindo-Contreras, J., & Olivas-Ugarte, L. (2022). Escala de Procrastinación de Tuckman (ATPS): evidencias psicométricas y datos normativos en estudiantes de secundaria de Lima, Perú. *Propósitos y Representaciones*, 10(1), e1381. <https://doi.org/10.20511/pyr2022.v10n1.1381>
- García-Domingo, M., Fuentes, V., Pérez-Padilla, J., & Aranda, M. (2020). EDAS-18: Validación de la versión corta de la escala de dependencia y adicción al smartphone. *Terapia Psicológica*, 38(3), 339-352. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082020000300339](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082020000300339)
- García-Domingo, M., Fuentes, V., Pérez-Padilla, J., & Aranda, M. (2020). EDAS-18: Validación de la versión corta de la escala de dependencia y adicción al smartphone. *Terapia Psicológica*, 38(3), 339-352. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082020000300339](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082020000300339)
- García-Domingo, M., Fuentes, V., Pérez-Padilla, J., & Aranda, M. (2020). EDAS-18: Validación de la versión corta de la escala de dependencia y adicción al smartphone. *Terapia Psicológica*, 38(3). Recuperado de [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082020000300339](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082020000300339)
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Humpiry Calatayud, M. S. (2024). *El uso del teléfono móvil y la procrastinación en estudiantes del nivel secundario de una institución pública en Arequipa, 2023* (Tesis de licenciatura, Universidad Continental). Repositorio Institucional - Continental. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/14811>
- Javier García-Manglano, J., (Claudia) López-Madrugal, C., (Charo) Sádaba-Chalezquer, C., (Cecilia) Serrano, C., & (Olatz) López-Fernández, O. (2022).

Difficulties in establishing truth conditions in the assessment of addictive smartphone use in young adults.

- Junco, R. (2012). In-class multitasking and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2236-2243.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- León, J. M. (2023). Dependencia, adicción a los smartphones y procrastinación en universitarios de la Facultad de Ciencias Económicas, Contables y Administrativas de una universidad de Cajamarca, 2022 [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/34214>
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2015). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343-350.
- Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B., & Chen, S. H. (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PloS One*, 9(6), e98312.
- Matalinares Calves, M. L., Díaz Acosta, A. G., Rivas Diaz, L. H., Dioses Chocano, A. S., Arenas Iparraguirre, C. A., Raymundo Villalba, O., Baca Peruano, D., Uceda Espinoza, J., Yaringaño Limache, J. y Fernández, E. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte de la Ciencia*. 7(13), 63-81. <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/313>
- Montag, C., Blaszkievicz, K., Lachmann, B., Sariyska, R., Andone, I., Trendafilov, B., ... & Markowetz, A. (2015). Correlates of smartphone addiction: The role of personality, social anxiety, and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 45, 313-320.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.

- Quant, D. M. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: Concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*. 3(1), 45-59.
- Ríos Sánchez, L. E., Allcca Flores, J. G., & Alfaro Vásquez, R. M. (2022). Procrastinación académica y dependencia a teléfonos móviles en adolescentes de un colegio básico regular de la ciudad de Ilo. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 15(1), 30–38. <https://doi.org/10.17162/rccs.v15i1.1753>
- Riverón Nápoles, D., Suz Pompa, M. A., Valdés Utrera, J. R., Valle Ramírez, R. A., & Díaz Guerra, D. (2023). Dependencia a los dispositivos móviles: revisión sistemática en Latinoamérica y Cuba durante la última década. *EDUMECENTRO*, 15. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742023000100043](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742023000100043)
- Rodríguez Ceberio, M., Diaz Videla, M., Agostinelli, J., & Daverio, R. (2019). Adicción y uso del teléfono celular. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSA*, 17(2). Recuperado de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612019000200001](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612019000200001)
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133-148.
- Steel, P. (2007). La naturaleza de la procrastinación: una revisión teórica y meta analítica del fracaso autorregulador por excelencia. *Boletín Psicológico*. 133(1), 65-94.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473-480.

- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283.
- Villagómez Vacacela, D. C., Moreano Jara, L. J., & Chavez Contreras, D. M. (2023). Procrastinación académica y dependencia al dispositivo móvil en estudiantes universitarios. *Revista Eugenio Espejo*, 17(3), 63-73. <https://doi.org/10.37135/ee.04.18.05>
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.

# ANEXOS

### a. Matriz de consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	INSTRUMENTOS-REACTIVOS
<p><b>P.G.</b> ¿En qué medida se relacionan la dependencia del uso de smartphones y procrastinación en estudiantes de la carrera de administración de empresas turísticas y hoteleras, Distrito de San Sebastián-Cusco, periodo-2025?</p> <p><b>P.E.</b> ¿En qué medida se relacionan la dependencia del uso de smartphones y procrastinación en estudiantes del turno mañana de la carrera de administración de empresas turísticas y hoteleras, Distrito de San Sebastián-Cusco, periodo-2025?</p> <p>¿En qué medida se relacionan la dependencia del uso de smartphones y procrastinación en estudiantes del turno noche de la carrera de administración de empresas turísticas y hoteleras, Distrito de San Sebastián-Cusco, periodo-2025?</p>	<p><b>O.G.</b> Establecer la relación de la dependencia del uso de smartphones y procrastinación en estudiantes de la carrera de administración de empresas turísticas y hoteleras, Distrito de San Sebastián-Cusco, periodo-2025.</p> <p><b>O.E.</b> Establecer la relación de la dependencia del uso de smartphones y procrastinación en estudiantes del turno mañana de la carrera de administración de empresas turísticas y hoteleras, Distrito de San Sebastián-Cusco, periodo-2025.</p> <p>Establecer la relación de la dependencia del uso de smartphones y procrastinación en estudiantes del turno noche de la carrera de administración de empresas turísticas y hoteleras, Distrito de San Sebastián-Cusco, periodo-2025.</p>	<p><b>H.G.</b> La dependencia del uso de smarthphones esta relacionado significativamente con la procrastinación en estudiantes de la carrera de administración de empresas turísticas y hoteleras, Distrito de San Sebastián-Cusco, periodo-2025.</p> <p><b>H.E.</b> La dependencia del uso de smarthphones está relacionado significativamente con la procrastinación en estudiantes del turno mañana de la carrera de administración de empresas turísticas y hoteleras, Distrito de San Sebastián-Cusco, periodo-2025.</p> <p>La dependencia del uso de smarthphones está relacionado significativamente con la procrastinación en estudiantes del turno noche de la carrera de administración de empresas turísticas y hoteleras, Distrito de San Sebastián-Cusco, periodo-2025.</p>	<p><b>Dependencia Y Adicción Al Smartphone</b></p> <p><b>Procrastinación</b></p>	<p><b>EDAS – 18</b></p> <p><b>ESCALA DE PROCRASTINACIÓN DE TUCKMAN (TPS)</b></p>

## b. Instrumento aplicado

### CUESTIONARIO

#### Presentación:

El siguiente cuestionario es para medir la relación del uso de celulares inteligentes y la procrastinación en estudiantes de la carrera de administración de empresas turísticas y hoteleras, el presente trabajo es importante para diseñar estrategias para mejorar la atención y la calidad en la E.E.S.T.P. KHIPU.

#### Indicaciones:

Lea la pregunta detenidamente y asígnele una respuesta marcando con una "X", según su criterio de evaluación.

**Marque X la respuesta**

VARIABLE: DEPENDENCIA Y ADICCIÓN AL SMARTPHONE					
REACTIVOS	1 Totalmente en desacuerdo	2 Bastante en desacuerdo	3 Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4 Bastante de acuerdo	5 Totalmente de acuerdo
1. Siento ansiedad si me quedo sin batería en el móvil.					
2. Miro alguna de las aplicaciones del móvil (por ejemplo, WhatsApp, Instagram, Facebook, etc.) cada 5 minutos aproximadamente.					
3. Mi familia, pareja, amigos se han quejado alguna vez del tiempo que ocupo mirando el móvil					
4. Dedico un tiempo excesivo a mirar distintas aplicaciones del móvil (Facebook, WhatsApp, juegos, etc.).					
5. Consulto el móvil constantemente incluso cuando estoy solo con otra persona					
6. Miro alguna de las aplicaciones del móvil (por ejemplo, WhatsApp, Instagram, Facebook, etc.) cada 10 minutos aproximadamente					
7. No dedico más tiempo del necesario a usar las aplicaciones de comunicación y ocio del móvil.					

8. Miro frecuentemente el móvil en clase o en el trabajo.					
9. Soy incapaz de dejar de usar el móvil, aunque lo intente.					
10. Dedico gran parte del día a usar las distintas aplicaciones del móvil 11. Dedico parte de mi jornada laboral o estudiantil a consultar el móvil.					
12. Mi principal motivación para echar o salir en una fotografía es compartirla inmediatamente a través de cualquier medio del móvil.					
13. El uso del móvil ha interferido alguna vez con mi desempeño académico y/o laboral.					
14. De mis actividades diarias, el uso del móvil es a la que dedico más tiempo.					
15. Si me despierto durante la noche siempre miro el móvil. 16 he intentado disminuir el uso que hago del móvil, pero no puedo.					
16. He intentado disminuir el uso que hago del móvil, pero no puedo.					
17. Mi comportamiento es más desinhibido cuando uso las aplicaciones de mensajería y redes sociales del móvil que en mi vida diaria.					
18. Suelo utilizar el móvil cuando estoy en situaciones sociales con varias personas (en un bar con los amigos, en una comida familiar, etc.).					

**VARIABLE PROCRASTINACIÓN**

<b>REACTIVOS</b>	<b>1 Muy bajo</b>	<b>2 Bajo</b>	<b>3 Promedio</b>	<b>4 Alto</b>	<b>5 Muy Alto</b>
1. A menudo pospongo las tareas hasta el último momento.					
2. Me distraigo fácilmente cuando tengo que estudiar					
3. A veces me siento ansioso/a al pensar en mis tareas pendientes					

4. Prefiero hacer otras cosas antes que estudiar.					
5. Me resulta difícil comenzar un trabajo que tengo que hacer.					
6. A menudo me digo que empezaré a trabajar más tarde					
7. No me gusta tener un horario estricto para mis estudios					
8. Cuando tengo un plazo, a menudo dejo todo para el final.					
9. Me siento culpable por no hacer mis tareas a tiempo.					
10. A veces encuentro excusas para no estudiar.					
11. Me cuesta concentrarme en mis estudios debido a distracciones externas.					
12. Me siento más motivado/a cuando hay presión de tiempo para completar una tarea.					
13. A menudo me siento abrumado/a por la cantidad de trabajo que tengo que hacer					
14. Me gustaría ser más organizado/a con mi tiempo de estudio.					
15. Siento que podría hacer mejor mi trabajo si no procrastinara tanto.					

c. Panel fotográfico y otros





REDMI NOTE 11 PRO | KATSUIKO



REDMI NOTE 11 PRO | KATSUIKO