

Predictores del bienestar psicológico en estudiantes universitarios: un enfoque desde la salud mental

Predictors of psychological well-being in university students: a mental health perspective

Edwin Gustavo Estrada-Araoz^{1*}, Marisol Yana-Salluca², Gilber Chura-Quispe³, Jhemy Quispe-Aquise⁴, Guido Raúl Larico-Uchamaco⁵, Elizabeth Orfelía Cruz-Laricano⁶

RESUMEN

Introducción: La vida universitaria conlleva exigencias académicas y emocionales que pueden afectar el bienestar psicológico de los estudiantes. En este contexto, la procrastinación académica y el uso problemático de las redes sociales podrían actuar como predictores, pero existe escasa evidencia que los evalúe conjuntamente.

Objetivo: Determinar si la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales predicen el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios peruanos.

Métodos: Se realizó un estudio cuantitativo, no experimental, transversal y de tipo predictivo. La muestra estuvo conformada por 234 estudiantes universitarios seleccionados mediante muestreo probabilístico. Se

utilizaron la Escala de Procrastinación Académica, el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales y la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos, todos ellos con propiedades psicométricas adecuadas.

Resultados: El análisis de regresión lineal múltiple indicó que la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales predicen negativamente el bienestar psicológico, explicando el 10,3 % de la variabilidad del bienestar psicológico (R^2 ajustado = 0,103). La procrastinación académica presentó el mayor peso predictivo ($\beta = -0,260$; $p < 0,01$), seguida de la adicción a las redes sociales ($\beta = -0,132$; $p < 0,05$). Finalmente, el estadístico Durbin-Watson (1,831) confirmó la independencia de los residuos.

Conclusiones: La procrastinación académica y la adicción a las redes sociales actúan como predictores significativos del bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Estos hallazgos resaltan la importancia de considerar las conductas académicas y digitales en el análisis de la salud mental del estudiantado, y aportan evidencia empírica relevante para la comprensión del bienestar psicológico en el contexto universitario.

Palabras clave: Bienestar psicológico, estudiantes, procrastinación, redes sociales, salud mental.

DOI: <https://doi.org/10.47307/GMC.2026.134.S2.19>

ORCID: 0000-0003-4159-934X^{1*}

ORCID: 0000-0001-7223-1201²

ORCID: 0000-0002-3467-2695³

ORCID: 0000-0001-6339-3399⁴

ORCID: 0000-0002-2595-5992⁵

ORCID: 0009-0003-0266-4126⁶

¹Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú.

²Universidad Nacional del Altiplano, Perú.

³Escuela de Posgrado Newman, Perú.

⁴Universidad Nacional de Cañete, Perú.

Recibido: 20 de diciembre 2025

Aceptado: 27 de enero 2026

*Autor para correspondencia: gestrada@unamad.edu.pe

SUMMARY

Introduction: *University life entails academic and emotional demands that may affect students' psychological well-being. In this context, academic procrastination and problematic social media use may act as predictors; however, there is limited evidence examining their joint predictive role.*

Objective: *To determine whether academic procrastination and social media addiction predict psychological well-being among Peruvian university students.*

Methods: *A quantitative, non-experimental, cross-sectional, and predictive study was conducted. The sample consisted of 234 university students selected through probabilistic sampling. The Academic Procrastination Scale, the Social Media Addiction Questionnaire, and the Psychological Well-Being Scale for Adults were used; all demonstrated adequate psychometric properties.*

Results: *Multiple linear regression analysis indicated that academic procrastination and social media addiction were negatively associated with psychological well-being, accounting for 10.3% of the variance (adjusted $R^2 = 0.103$). Academic procrastination showed the strongest predictive effect ($\beta = -0.260$; $p < 0.01$), followed by social media addiction ($\beta = -0.132$; $p < 0.05$). Finally, the Durbin-Watson statistic (1.831) confirmed the independence of residuals.*

Conclusions: *Academic procrastination and social media addiction act as significant predictors of psychological well-being among university students. These findings underscore the importance of considering academic and digital behaviors in analyses of students' mental health, providing empirical evidence for understanding psychological well-being in the university context.*

Keywords: *Psychological well-being; students; procrastination; social media; mental health.*

INTRODUCCIÓN

La vida universitaria se ha vuelto un escenario cada vez más complejo, caracterizado por exigencias académicas intensas, múltiples cargas, incertidumbre laboral futura y estilos de vida que con frecuencia combinan estudio, trabajo y responsabilidades familiares (1). Muchos estudiantes atraviesan procesos de adaptación emocional difíciles, enfrentando presión por el rendimiento, dificultades en la gestión del tiempo y un uso creciente de tecnologías digitales que

modifica sus rutinas diarias (2). Este conjunto de tensiones configura un entorno en el que la salud mental desempeña un papel importante en el funcionamiento académico y personal (3). En este contexto, resulta imprescindible comprender el bienestar psicológico como un componente determinante para sostener el desarrollo integral del estudiantado.

El bienestar psicológico se concibe como un estado de funcionamiento positivo en el que la persona se esfuerza por desarrollar sus capacidades, dar sentido a su experiencia y afrontar de forma adaptativa las demandas de la vida, actuando como un recurso protector para la salud (4). A diferencia de la ausencia de trastornos, el bienestar psicológico implica una percepción activa de crecimiento personal y de satisfacción con la vida, lo que permite a los estudiantes desenvolverse de manera más plena en los ámbitos académico y social (5). Esta perspectiva se alinea con modelos contemporáneos de la psicología positiva, que resaltan la importancia de potenciar los recursos internos para promover un funcionamiento saludable (6).

El bienestar psicológico en la población universitaria se ve favorecido por factores como el apoyo social, la calidad de las relaciones, las estrategias de afrontamiento y la claridad de las metas (7-9). Asimismo, el apoyo docente, a través de un clima de aula seguro y del acompañamiento académico, se ha asociado con un efecto positivo en el bienestar psicológico del estudiantado, al facilitar el afrontamiento de las exigencias académicas y emocionales y al reducir el distrés (10,11). Un mayor bienestar se vincula con un mejor rendimiento académico, una mayor persistencia, relaciones interpersonales más estables y un menor riesgo de ansiedad o depresión, lo que contribuye a una experiencia universitaria más satisfactoria (12-14).

En el contexto universitario, la procrastinación académica es un problema frecuente que afecta tanto al rendimiento como a la experiencia emocional del estudiante (15). Se caracteriza por la postergación voluntaria de tareas relevantes, aun cuando se reconocen sus consecuencias negativas, y suele asociarse con dificultades en la autorregulación, ansiedad ante las tareas, baja autoeficacia y una gestión inadecuada del tiempo (16-18). Este patrón se vincula con

niveles más altos de estrés y culpa, un menor rendimiento académico y un deterioro del bienestar psicológico y, en algunos casos, con una forma de afrontamiento evitativo (19,20).

Muchos estudiantes universitarios también presentan dificultades asociadas al uso de las redes sociales cuando la interacción digital comienza a desplazar las actividades académicas (21). Este uso desregulado, que puede manifestarse en conductas de dependencia y malestar ante la desconexión, suele vincularse con la búsqueda de distracción inmediata, la necesidad de conexión social y la evitación de tareas que implican esfuerzo (22,23). La evidencia señala que estos patrones se asocian con interferencias en la concentración, el estudio y el descanso, así como con alteraciones del estado de ánimo, lo que puede afectar tanto el bienestar psicológico como el rendimiento académico (24,25).

La procrastinación académica y el uso descontrolado de las redes sociales pueden entenderse como conductas que anteceden variaciones en el bienestar psicológico. Desde la perspectiva de la autorregulación, ambas presentan dificultades para manejar los impulsos y las emociones, lo que incrementa el malestar y reduce la sensación de control personal (26). También pueden verse como formas de afrontamiento evitativo que alivian la tensión de manera momentánea, pero, al mantenerse, generan estrés acumulado y afectan el equilibrio emocional (27). Además, cuando estos hábitos interfieren con dimensiones como la autonomía, el dominio del entorno o el propósito vital, es esperable que afecten negativamente al bienestar (28).

Aunque no se hallaron estudios que analizaran simultáneamente la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales como predictores del bienestar psicológico, sí existe evidencia por separado. En cuanto a la procrastinación, se ha encontrado que este hábito constituye un predictor significativo del bienestar psicológico en estudiantes universitarios, con una relación negativa moderada entre ambas variables (29). En el caso de la adicción a las redes sociales, un estudio reciente reportó una relación inversa entre esta conducta y el bienestar psicológico en la población universitaria, lo que indica que niveles más altos de adicción se asocian con

un menor bienestar psicológico (30). Estos resultados respaldan la pertinencia de estudiar ambas conductas como posibles predictores del bienestar psicológico.

Comprender qué factores pueden anticipar cambios en el bienestar psicológico es importante en el contexto universitario, donde las exigencias académicas y el uso constante de tecnologías influyen en la vida diaria de los estudiantes. Aunque la procrastinación académica y el uso excesivo de redes sociales son comportamientos habituales, pueden afectar la organización personal, aumentar la tensión emocional y alterar aspectos del bienestar vinculados a la autonomía y al manejo del entorno. Sin embargo, aún hay poca evidencia que examine su capacidad para predecir conjuntamente el bienestar psicológico. En este sentido, el presente estudio analiza la contribución específica de ambas conductas en un enfoque predictivo.

Finalmente, el objetivo de la presente investigación fue determinar si la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales predicen el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios peruanos.

MÉTODOS

El estudio se desarrolló desde un enfoque cuantitativo, orientado a la recolección y el análisis de datos numéricos para comprender de manera objetiva la relación entre los fenómenos estudiados. Se empleó un diseño no experimental, dado que no se manipuló ninguno de ellos, sino que se observaron tal como se presentaban en el contexto de los participantes. Asimismo, la investigación fue de tipo predictivo, pues se buscó identificar los factores que predijeran el bienestar psicológico.

La muestra estuvo compuesta por 234 estudiantes matriculados en una universidad pública del sur del Perú, seleccionados mediante un muestreo probabilístico, con un nivel de confianza del 95 %. Del total de participantes, el 56 % eran mujeres y el 44 %, hombres. En cuanto a la edad, el 48,3% de los estudiantes tenía entre 16 y 20 años, mientras que el 51,7 % era mayor de 20 años. Respecto a la situación

laboral, el 54,3% no trabajaba, mientras que el 45,7% sí desempeñaba alguna actividad laboral.

La recolección de datos se realizó mediante tres instrumentos. El primero fue la Escala de Procrastinación Académica, cuyo propósito es evaluar la tendencia del estudiante a postergar sus actividades académicas (31). Esta escala fue adaptada al contexto peruano (32). El instrumento está conformado por 12 ítems, valorados mediante una escala tipo Likert de cinco puntos que va de 1 (nunca) a 5 (siempre), y evalúa dos dimensiones: autorregulación académica y postergación de actividades. En cuanto a sus propiedades psicométricas, se reportó una confiabilidad adecuada ($\alpha = 0,816$).

El segundo instrumento fue el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales, cuyo propósito es evaluar el nivel de uso problemático de estas plataformas (33). El cuestionario está conformado por 24 ítems, valorados mediante una escala tipo Likert de cinco puntos que oscila entre 1 (nunca) y 5 (siempre), y evalúa tres dimensiones: obsesión por las redes sociales, falta de control personal en su uso y uso excesivo de las redes sociales. El instrumento mostró una alta confiabilidad en el estudio de validación original ($\alpha = 0,950$), lo que respalda su consistencia en la evaluación del uso problemático de las redes sociales.

El tercer instrumento fue la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos, orientada a valorar el grado de satisfacción personal y el funcionamiento psicológico general de los participantes desde una perspectiva integral (34). Esta escala también fue adaptada al contexto peruano (35). Consta de 13 ítems distribuidos en cuatro dimensiones: aceptación, autonomía, vínculos y proyectos. La evaluación se realiza mediante una escala tipo Likert de tres puntos que va de 1 (en desacuerdo) a 3 (de acuerdo). En dicho estudio se reportó una alta confiabilidad del instrumento ($\alpha = 0,966$).

Para recoger la información, primero se solicitó el permiso a las autoridades universitarias. Con la autorización correspondiente, se invitó a los estudiantes a participar mediante un mensaje enviado por *WhatsApp*, en el que se les compartió el enlace a la encuesta junto con una explicación sencilla sobre el propósito del estudio y la forma de responder. Cuando se alcanzó el número previsto de participantes (234 estudiantes), el

formulario se cerró y se dio por terminada la etapa de recolección de datos.

El análisis de los datos se realizó con el software estadístico SPSS, versión 25. En una primera fase se calcularon los estadísticos descriptivos. Posteriormente, se aplicó la prueba t de Student para muestras independientes con el fin de comparar los resultados según las características sociodemográficas. Como complemento, se estimó el tamaño del efecto mediante el coeficiente d de Cohen, interpretando los valores de 0,20; 0,50 y 0,80 como efectos pequeños, medianos y grandes (36). A continuación, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson para examinar la presencia de relaciones estadísticamente significativas, con un nivel de significancia de $p < 0,05$.

Previo a la estimación del modelo de regresión, se verificaron los supuestos de normalidad de los residuos y de homocedasticidad, considerándose adecuados para el análisis, así como la independencia de los errores, mediante el estadístico de Durbin-Watson. Asimismo, la interpretación de los resultados se realizó considerando no solo la significancia estadística, sino también los tamaños del efecto y la varianza explicada por el modelo. Finalmente, se realizó un análisis de regresión lineal múltiple para determinar si la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales actúan como predictores del bienestar psicológico.

El estudio se desarrolló respetando los principios éticos de la Declaración de Helsinki. Al momento de la recolección de los datos, la universidad de procedencia no contaba con un comité de ética institucional formalmente constituido; no obstante, se garantizó la participación voluntaria de los estudiantes mediante consentimiento informado, el resguardo de la confidencialidad de la información y el uso de los datos exclusivamente con fines académicos y de investigación, conforme a la normativa universitaria vigente.

RESULTADOS

El Cuadro 1 presenta los estadísticos descriptivos de las variables de estudio. La

PREDICTORES DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS:

procrastinación académica registró una media de 28,18 (DE=6,934), la adicción a las redes sociales, una media de 53,17 (DE = 14,042) y el bienestar psicológico, una media de 33,18 (DE = 5,441). En las tres variables, los coeficientes de asimetría y

curtosis se encuentran dentro del rango de ± 2 , lo que indica que la distribución de los datos puede considerarse aproximadamente normal (37). Este resultado respalda el uso de análisis estadísticos paramétricos en la investigación.

Cuadro 1. Resultados descriptivos de las variables de estudio.

VARIABLES	N	Mínimo	Máximo	Media	DE	Asimetría	Curtosis
Procrastinación académica	234	12	44	28,18	6,934	0,116	-0,455
Adicción a redes sociales	234	25	95	53,17	14,042	0,452	0,013
Bienestar psicológico	234	13	39	33,18	5,441	-1,190	1,184

El Cuadro 2 muestra las diferencias entre hombres y mujeres en las variables evaluadas. En cuanto a la procrastinación académica, los hombres registraron una media ligeramente mayor (M= 28,96; DE= 7,395) que las mujeres (M= 27,57; DE= 6,513), aunque esta diferencia no fue estadísticamente significativa ($t= 1,525$; $p>0,05$) y el tamaño del efecto fue muy pequeño ($d = 0,200$). Respecto a la adicción a redes sociales, también se observó una media algo más

alta en los hombres (M= 54,50; DE= 14,727) que en las mujeres (M= 52,13; DE= 13,444), sin que esta diferencia alcanzara significación estadística ($t= 1,281$; $p>0,05$; $d= 0,168$). En el caso del bienestar psicológico, las mujeres presentaron una media levemente superior (M= 33,37; DE= 5,229) en comparación con los hombres (M= 32,95; DE= 5,716), pero esta diferencia tampoco resultó significativa ($t= -0,578$; $p>0,05$; $d= 0,077$).

Cuadro 2. Resultados comparativos de las variables de estudio según el sexo.

Variable y dimensiones	Hombre		Mujer		t	p	d
	M	DE	M	DE			
Procrastinación académica	28,96	7,395	27,57	6,513	1,525	0,129	0,200
Adicción a redes sociales	54,50	14,727	52,13	13,444	1,281	0,201	0,168
Bienestar psicológico	32,95	5,716	33,37	5,229	-0,578	0,564	0,077

El Cuadro 3 presenta las comparaciones por edad. Al evaluar la procrastinación académica, los estudiantes de entre 16 y 20 años obtuvieron una media de 27,85 (DE= 7,028), mientras que los mayores de 20 años alcanzaron una media de 28,50 (DE= 6,859); esta diferencia no fue estadísticamente significativa ($t= -0,712$; $p>0,05$) y el tamaño del efecto fue muy pequeño ($d=0,094$). En relación con la adicción a las redes sociales, el grupo de 16 a 20 años registró una media de 53,93 (DE = 13,944) frente a 52,46 (DE = 14,153) en

los mayores de 20 años; nuevamente, la diferencia no resultó significativa ($t = 0,798$; $p > 0,05$; $d = 0,104$). En cambio, en el bienestar psicológico sí se observó una diferencia estadísticamente significativa entre ambos grupos: los estudiantes mayores de 20 años presentaron una media más alta (M = 34,12; DE = 5,381) en comparación con los más jóvenes (M = 32,18; DE = 5,346), lo que resultó estadísticamente significativo ($t = -2,774$; $p < 0,05$) y con un tamaño del efecto pequeño ($d = 0,361$).

Cuadro 3. Resultados comparativos de las variables de estudio según la edad.

Variable y dimensiones	Entre 16 y 20 años		Más de 20 años		t	p	d
	M	DE	M	DE			
Procrastinación académica	27,85	7,028	28,50	6,859	-0,712	0,477	0,094
Adicción a redes sociales	53,93	13,944	52,46	14,153	0,798	0,426	0,104
Bienestar psicológico	32,18	5,346	34,12	5,381	-2,774	0,006	0,361

El Cuadro 4 muestra las comparaciones según la situación laboral. En cuanto a la procrastinación académica, los estudiantes que trabajan obtuvieron una media de 27,23 (DE= 7,083), mientras que quienes no trabajan alcanzaron una media de 28,98 (DE=6,731); esta diferencia no fue estadísticamente significativa ($t= -1,935$; $p>0,05$) y presentó un tamaño del efecto pequeño ($d=0,253$). Respecto a la adicción a las redes sociales, los estudiantes que no trabajan registraron una media más alta (M= 55,31; DE=

14,498) en comparación con quienes sí trabajan (M= 50,63; DE= 13,095), diferencia que resultó estadísticamente significativa ($t= -2,575$; $p<0,05$) y con un tamaño del efecto pequeño ($d= 0,339$). Finalmente, en el bienestar psicológico, los estudiantes que trabajan presentaron una media mayor (M= 34,02; DE= 4,790) frente a los que no trabajan (M= 32,48; DE= 5,861), diferencia que también fue estadísticamente significativa ($t= 2,209$; $p<0,05$) y con un tamaño del efecto pequeño ($d= 0,288$).

Cuadro 4. Resultados comparativos de las variables de estudio según la situación laboral.

Variable y dimensiones	Trabaja		No trabaja		t	p	d
	M	DE	M	DE			
Procrastinación académica	27,23	7,083	28,98	6,731	-1,935	0,054	0,253
Adicción a redes sociales	50,63	13,095	55,31	14,498	-2,575	0,011	0,339
Bienestar psicológico	34,02	4,790	32,48	5,861	2,209	0,028	0,288

El Cuadro 5 presenta las correlaciones entre las variables de estudio. Se identificó una relación positiva y significativa entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales ($r = 0,381$; $p < 0,01$). Asimismo, la procrastinación académica se relacionó

negativamente con el bienestar psicológico ($r = -0,310$; $p < 0,01$), así como la adicción a las redes sociales, que también mostró una relación negativa y significativa con el bienestar psicológico ($r = -0,231$; $p < 0,01$).

Cuadro 5. Correlación entre las variables de estudio.

VARIABLES DE ESTUDIO	1	2	3
1. Procrastinación académica	1	-	-
2. Adicción a redes sociales	0,381**	1	-
3. Bienestar psicológico	-	0,310**	1

** $p < 0,01$

PREDICTORES DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS:

En el Cuadro 6 se presentan los resultados del análisis de regresión lineal múltiple, en el que se examinó el poder predictivo de la procrastinación académica y de la adicción a las redes sociales sobre el bienestar psicológico. El modelo resultó estadísticamente significativo ($F = 14,412$; $p < 0,01$), con un R^2 ajustado de 0,103, lo que indica que ambos predictores explican el 10,3 % de la varianza del bienestar psicológico. En cuanto a los coeficientes, la procrastinación

académica resultó ser un predictor negativo y significativo del bienestar psicológico ($\beta = -0,260$; $t = -3,867$; $p < 0,01$). Asimismo, la adicción a las redes sociales mostró un efecto negativo significativo, aunque de menor magnitud ($\beta = -0,132$; $t = -1,968$; $p < 0,05$). Finalmente, el estadístico de Durbin–Watson (1,831) indicó la ausencia de autocorrelación significativa en los residuos, lo que respalda la adecuación del modelo.

Cuadro 6. Análisis de regresión lineal múltiple

Predictor	B	DE	β	t	p
(Constante)	41,644	1,632		25,521	0,001
Procrastinación académica	-0,204	0,053	-0,260	-3,867	0,001
Adicción a redes sociales	-0,051	0,026	-0,132	-1,968	0,045
R2			0,111		
R2 ajustado			0,103		
F			14,412 ($p < 0,01$)		
Durbin-Watson			1,831		

Nota: Variable dependiente= Bienestar psicológico.

DISCUSIÓN

En los últimos años, la vida universitaria se caracteriza por múltiples exigencias que ponen a prueba tanto el rendimiento académico como el estado emocional de los estudiantes. Las dificultades para organizar el tiempo y sostener hábitos de estudio conviven con un uso casi permanente de las redes sociales, que ocupa un lugar central en la vida cotidiana. En este contexto, la procrastinación académica y el uso problemático de plataformas digitales emergen como conductas cada vez más visibles, con efectos que trascienden el ámbito académico. A partir de ello, la presente investigación se centró en determinar si la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales predicen el bienestar psicológico de estudiantes universitarios peruanos.

Los resultados preliminares muestran que los estudiantes mayores de 20 años reportaron un bienestar psicológico más alto que sus compañeros

más jóvenes. Esta diferencia puede vincularse con una mayor experiencia académica y personal, que, a lo largo del tiempo, permite desarrollar rutinas más estables y formas más efectivas de manejar las demandas universitarias (38). En cambio, quienes recién inician esta etapa suelen enfrentar cambios que pueden generar tensiones emocionales. Aunque el efecto encontrado es pequeño, el patrón coincide con estudios que muestran que la madurez y la adaptación progresiva favorecen una mayor estabilidad emocional durante la vida universitaria (39,40).

En relación con la adicción a las redes sociales, se observó que los estudiantes que no trabajan obtienen puntajes más altos que quienes sí realizan alguna actividad laboral. Esta diferencia puede vincularse con una mayor disponibilidad de tiempo libre y con rutinas menos estructuradas, lo que facilita un uso más prolongado y menos regulado de las plataformas digitales. Estudios recientes muestran que cuando los estudiantes enfrentan menos exigencias externas, su permanencia diaria en redes sociales tiende a

incrementarse, lo que se asocia con mayores niveles de malestar emocional y síntomas de ansiedad (41,42). En este escenario, el consumo digital puede funcionar como distracción, lo que favorece el desarrollo de patrones de uso problemático.

Por otro lado, los estudiantes que trabajan reportaron niveles más altos de bienestar psicológico que quienes no tienen empleo. Una posible explicación es que la experiencia laboral, cuando se desarrolla dentro de márgenes razonables, puede brindar un sentido adicional de autonomía, eficacia personal y estabilidad, elementos que suelen vincularse con mejores indicadores de salud mental. Estudios recientes muestran que ciertos contextos de actividad, incluido el trabajo remunerado, ofrecen oportunidades de interacción, pertenencia y logro personal que fortalecen la percepción de competencia y favorecen el ajuste emocional (43,44). Estos mecanismos podrían ayudar a entender por qué los estudiantes que combinan empleo y estudio reportan un mayor bienestar psicológico, aun cuando deban afrontar exigencias adicionales en su rutina.

Un hallazgo interesante muestra que la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales, aunque en distintos grados, predicen un menor bienestar psicológico. El modelo indica que estas conductas explican parte del malestar observado, lo cual coincide con la idea de que ambos comportamientos suelen presentarse cuando los estudiantes atraviesan periodos de desorganización o sobrecarga. La procrastinación se destacó como el factor más influyente, probablemente porque dejar tareas para después genera presión acumulada y una sensación persistente de no avanzar. La adicción a las redes, si bien con un efecto más discreto, también se asocia con distracciones constantes y comparaciones que pueden afectar el ánimo. Que ambas variables se mantengan significativas en el mismo análisis sugiere que no responden al mismo mecanismo, sino que aportan elementos distintos al deterioro del bienestar.

Los resultados del presente estudio son consistentes con investigaciones previas que han utilizado modelos predictivos para examinar conductas disfuncionales asociadas al bienestar psicológico en estudiantes. En particular, se ha

evidenciado que la procrastinación académica predice negativamente el bienestar psicológico en estudiantes de educación superior y ejerce un efecto explicativo significativo en modelos de regresión (45). De forma similar, un estudio demostró que la adicción a las redes sociales actúa como predictor negativo del bienestar psicológico en estudiantes universitarios y de nivel superior (46). Aunque estos trabajos han analizado ambos predictores de manera independiente, la convergencia de sus hallazgos respalda la capacidad explicativa de la procrastinación académica y de la adicción a las redes sociales sobre el bienestar psicológico, en línea con los resultados del presente estudio.

Desde una perspectiva teórica, estos hallazgos pueden interpretarse a la luz de dos marcos conceptuales ampliamente documentados. Desde el modelo de fallas de autorregulación, se sostiene que cuando los estudiantes tienen dificultades para gestionar sus metas y recursos cognitivos, son más propensos a postergar tareas y a experimentar una sensación persistente de pérdida de control, lo que suele traducirse en un menor bienestar emocional (26). De manera complementaria, los modelos sobre el uso problemático de internet plantean que la interacción compulsiva con entornos digitales puede interferir con los procesos de autocontrol y aumentar la vulnerabilidad al estrés y al malestar psicológico (47). Desde estas perspectivas, resulta comprensible que tanto la procrastinación académica como el uso disfuncional de las redes sociales se asocien con niveles más bajos de bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

Una fortaleza de este estudio es el análisis conjunto de la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales como predictores del bienestar psicológico, lo que permite una comprensión más clara de cómo estas conductas se asocian con el estado emocional de los estudiantes universitarios. Al evaluar ambas variables en un mismo modelo, el estudio ofrece una visión más completa del papel de los hábitos académicos y digitales en la salud mental, superando enfoques centrados únicamente en asociaciones simples. Esta perspectiva amplía la comprensión del bienestar estudiantil al considerar factores de la vida cotidiana de los jóvenes.

Finalmente, es necesario señalar algunas limitaciones al interpretar los resultados. El

estudio se realizó en una sola universidad, lo que limita la generalización a otros contextos, y se basó en cuestionarios autoadministrados, susceptibles de sesgos de deseabilidad social y de percepción subjetiva. Asimismo, el diseño transversal permite describir la situación en un momento específico, sin dar cuenta de posibles variaciones a lo largo del tiempo. Además, los resultados deben interpretarse considerando el contexto cultural peruano en el que se desarrolló el estudio, lo que puede limitar su generalización a otros entornos socioculturales. Estas consideraciones invitan a tomar los resultados con prudencia y abren la necesidad de que futuras investigaciones incluyan muestras más amplias, diseños longitudinales y técnicas de recolección de datos que complementen la autoevaluación, de modo que se pueda contar con una comprensión más amplia y matizada de las variables estudiadas.

CONCLUSIONES

Los resultados del estudio permiten sostener que la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales actúan como predictores significativos del bienestar psicológico de los estudiantes universitarios del sur del Perú. En concreto, los estudiantes con mayores niveles de postergación de sus responsabilidades académicas y de uso problemático de las redes sociales tienden a presentar niveles más bajos de bienestar psicológico. La procrastinación se vincula con dificultades para organizar el tiempo, cumplir metas y sostener el esfuerzo, lo que suele ir acompañado de frustración y malestar emocional. Por su parte, la adicción a las redes sociales se asocia con una mayor dispersión, la comparación constante con otros y la sobreexposición a estímulos digitales, factores que también afectan la estabilidad psicológica y el equilibrio emocional de los estudiantes.

Por ello, se considera importante que las universidades desarrollen acciones orientadas a fortalecer la autorregulación académica y a promover un uso más reflexivo de las redes sociales. Estas intervenciones pueden contribuir a mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes al ofrecerles herramientas para organizar mejor su tiempo, gestionar la postergación de tareas y

establecer límites en el uso de las plataformas digitales. Asimismo, la inclusión de espacios formativos sobre el manejo del estrés, el control de los impulsos y el cuidado de la salud mental permitiría abordar de manera más integral los factores que influyen en el malestar estudiantil. Favorecer este tipo de iniciativas no solo ayudaría a reducir conductas problemáticas, sino también a fortalecer los recursos personales necesarios para afrontar las demandas de la vida universitaria.

REFERENCIAS

1. Estrada-Araoz EG, Ayay-Arista G, Cruz-Laricano EO, Paricahua-Peralta JN. Estresores académicos y estilos de vida de los estudiantes universitarios: un estudio predictivo en una universidad pública. *Retos*. 2024;59:1132-1139.
2. Fasanando-Puyo T, Yalta-Flores B. Revisión sistemática del proceso de adaptación a la vida universitaria. *Rev Científ Episteme y Tekne*. 2025;4(1):e778.
3. Chu T, Liu X, Takayanagi S, Matsushita T, Kishimoto H. Association between mental health and academic performance among university undergraduates: The interacting role of lifestyle behaviors. *Int J Methods Psychiatr Res*. 2023;32(1):e1938.
4. Ryff CD. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom*. 2014;83(1):10-28.
5. Zhang N, Ye X, Xu J. The mediating role of psychological well-being between social media use and academic performance among university students: what is the importance of student mental health? *Am J Health Behav*. 2023;47(3):605-617.
6. Keyes CL. The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *J Health Soc Behav*. 2002;43(2):207-222.
7. Ruihua L, Hassan NC, Qiuxia Z, Sha O, Jingyi D. A systematic review on the impact of social support on college students' wellbeing and mental health. *PLoS One*. 2025;20(7):e0325212.
8. Chau YJ, Espinoza YJ, Vallejos IA. Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en universitarios peruanos. *PSIQUELEX*. 2025;1(1):37-44.
9. Sandoval-Obando E, Curiqueo EM, Rivas GB, Salazar PJ, Zúñiga FV, Castellanos-Alvarenga LM. Spirituality and sense of life: Implications for the psychological well-being of Chilean university students. *Desde el Sur*. 2025;17(3):e0062.
10. Zhang H. Psychological well-being in Chinese university students: insights into the influences of

- academic self-concept, teacher support, and student engagement. *Front Psychol.* 2024;14:1336682.
11. Cassaretto M, Espinosa A, Chau C. Effects of resilience, social support, and academic self-efficacy on mental health among Peruvian university students during the pandemic: The mediating role of digital inclusion. *Front Psychol.* 2024;15:1282281.
 12. Zhou S, Weiss HA, McCuskey B, Tay L. College student well-being: Explaining academic and behavioral outcomes from a representative college student sample. *J Happiness Stud.* 2025;26:75.
 13. Duffy A. University student mental health: an important window of opportunity for prevention and early intervention. *Can J Psychiatry.* 2023;68(7):495-498.
 14. León OA. Bienestar psicológico como alternativa de mejora al afrontamiento del estrés en universitarios, Piura 2025. *Rev Scient.* 2025;10(36):29-47.
 15. Huang S, Li Z, Li J, Ding X. A network analysis of academic procrastination, psychological and environmental factors among medical students. *BMC Psychol.* 2025;13(1):574.
 16. Rozental A, Forsström D, Hussoon A, Klingsieck KB. Procrastination among university students: Differentiating severe cases in need of support from less severe cases. *Front Psychol.* 2022;13:783570.
 17. Johansson F, Rozental A, Edlund K, Côté P, Sundberg T, Onell C, et al. Associations between procrastination and subsequent health outcomes among university students in Sweden. *JAMA Netw Open.* 2023;6(1):e2249346.
 18. Hayat AA, Kojuri J, Amini M. Academic procrastination of medical students: The role of Internet addiction. *J Adv Med Educ Prof.* 2020;8(2):83-89.
 19. Jochmann A, Gusy B, Lesener T, Wolter C. Procrastination, depression and anxiety symptoms in university students: A three-wave longitudinal study on the mediating role of perceived stress. *BMC Psychol.* 2024;12(1):276.
 20. Sirois FM. Procrastination and stress: A conceptual review of why context matters. *Int J Environ Res Public Health.* 2023;20(6):5031.
 21. Gong Z, Guo Y, Tan J. Social media use and academic performance among college students: the chain mediating roles of social anxiety and fear of missing out and the moderating effect of teacher-student relationship. *Front Psychol.* 2025;16:1649890.
 22. Abuhamdah SMA, Naser AY. Smart phone addiction and its mental health risks among university students in Jordan: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry.* 2023;23(1):812.
 23. Amirthalingam J, Khera A. Understanding social media addiction: a deep dive. *Cureus.* 2024;16(10):e72499.
 24. Rathakrishnan B, Bikar Singh SS, Kamaluddin MR, Yahaya A, Mohd Nasir MA, Ibrahim F, et al. Smartphone addiction and sleep quality on academic performance of university students: An exploratory research. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(16):8291.
 25. Kalal N, Vel NS, Angmo S, Choyal S, Bishnoi S, Dhaka S, et al. Smartphone addiction and its impact on quality of sleep and academic performance among nursing students: institutional based cross-sectional study in Western Rajasthan (India). *Investigación y Educación en Enfermería.* 2023;41(2):e11.
 26. Baumeister RF, Heatherton TF. Self-regulation failure: an overview. *Psychol Inq.* 1996;7:1-15.
 27. Lazarus R, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer; 1984.
 28. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *J Pers Soc Psychol.* 1989;57(6):1069-1081.
 29. Siddiqui FA, Siddiqui S, Shuhab P, Kaimkhani S. Effects of procrastination on the psychological well-being of university students. *Contemp J Soc Sci Rev.* 2025;3(4):426-435.
 30. Zacharias BS, Upendra S, Kamble M, Sharma SR. Connecting virtually, living authentically: Understanding social media addiction's influence on a sample of college students' psychological well-being. *Am J Health Educ.* 2025:1-7.
 31. Busko DA. Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model [tesis de maestría no publicada]. Guelph (Ontario): University of Guelph; 1998.
 32. Domínguez S, Villegas G, Centeno S. Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit.* 2014;20(2):293-304.
 33. Escurra M, Salas E. Construcción y validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *Liberabit.* 2014;20(1):73-91.
 34. Casullo M. Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires: Paidós; 2002.
 35. Domínguez S. Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia.* 2014;8(1):23-31.
 36. Domínguez S. Magnitud del efecto, una guía rápida. *Educación Médica.* 2018;19(4):251-254.
 37. Gravetter F, Wallnau L. Essentials of statistics for the behavioral sciences. 8th edition. Belmont (CA): Wadsworth; 2014.
 38. Hyseni Z, Davis H, Hamiti E. Mental health, study skills, social support, and barriers to seeking psychological help among university students: A call

PREDICTORES DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS:

- for mental health support in higher education. *Front Public Health*. 2023;11:1220614.
39. Zhang J, Peng C, Chen C. Mental health and academic performance of college students: Knowledge in the field of mental health, self-control, and learning in college. *Acta Psychol*. 2024;248:104351.
40. Liu X, Ping S, Gao W. Changes in undergraduate students' psychological well-being as they experience university life. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(16):2864.
41. Fruehwirth JC, Weng AX, Perreira KM. The effect of social media use on mental health of college students during the pandemic. *Health Econ*. 2024;33(10):2229-2252.
42. Jiang Y. Problematic social media usage and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic: The mediating role of psychological capital and the moderating role of academic burnout. *Front Psychol*. 2021;12:612007.
43. Feng J, Li J. Social participation and mental health among university students: A social integration perspective. *Front Psychol*. 2025;16:1654004.
44. Staff J, Mortimer JT. Work experience and mental health from adolescence to mid-life. *Soc Forces*. 2024;103(1):305-326.
45. Cordovez M, Ramírez F, Villafaña C. Relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de educación superior chilenos. *Wimblu Rev Estud Psicol UCR*. 2023;18(1):83-100.
46. Soomro NI, Kazmi SZAS, Samreen R, Jabir MS, Mehmood S, Hussain Z. Social media addiction and psychological wellbeing among college and university students: A quantitative analysis. *Contemp J Soc Sci Rev*. 2025;3(4):221-227.
47. Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*. 2001;17(2):187-195.