



Universidad Católica de Santa María

Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades Escuela Profesional de Psicología

Dependencia emocional y procrastinación académica en estudiantes universitarios con vínculos de pareja

Tesis presentada por los Bachilleres:

Alvarez Bueno, Blanca

ORCID: 0009-0002-7893-4383

Gutierrez Bravo, Diego Rodrigo

ORCID: 0009-0000-0394-9973

para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Asesora:

Mg. Zevallos Cornejo, Asunta Vilma

ORCID: 0000-0002-0046-7319

Arequipa - Perú

2026

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

PSICOLOGIA

TITULACIÓN CON TESIS

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 03 de Julio del 2026

Dictamen: 017337-C-EPSIC-2026

Visto el borrador del expediente 017337, presentado por:

2022130012 - ALVAREZ BUENO BLANCA

2021243261 - GUTIERREZ BRAVO DIEGO RODRIGO

Titulado:

**DEPENDENCIA EMOCIONAL Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS CON VÍNCULOS DE PAREJA**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

Título Profesional/Título de Segunda Especialidad/Grado Académico a optar:

LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA

**29689357 - QUISPE FLORES LITA MARIANELA
DICTAMINADOR**



**43439922 - PERLACIOS CRUZ CARLOS EDUARDO
DICTAMINADOR**



**F0000012 - NUEZ TRUJILLO AARON
DICTAMINADOR**



DEPENDENCIA EMOCIONAL Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS VÍNCULOS DE PAREJA

INFORME DE ORIGINALIDAD

5%

INDICE DE SIMILITUD

8%

FUENTES DE INTERNET

7%

PUBLICACIONES

4%

TRABAJOS DEL ESTUD

FUENTES PRIMARIAS

1

hdl.handle.net

Fuente de Internet

2

repositorio.ucsm.edu.pe

Fuente de Internet

3

Submitted to Universidad Católica de Santa María

Trabajo del estudiante

4

repositorio.continental.edu.pe

Fuente de Internet

Excluir citas

Excluir bibliografía

Apagado

Apagado

Excluir coincidencias

< 1%

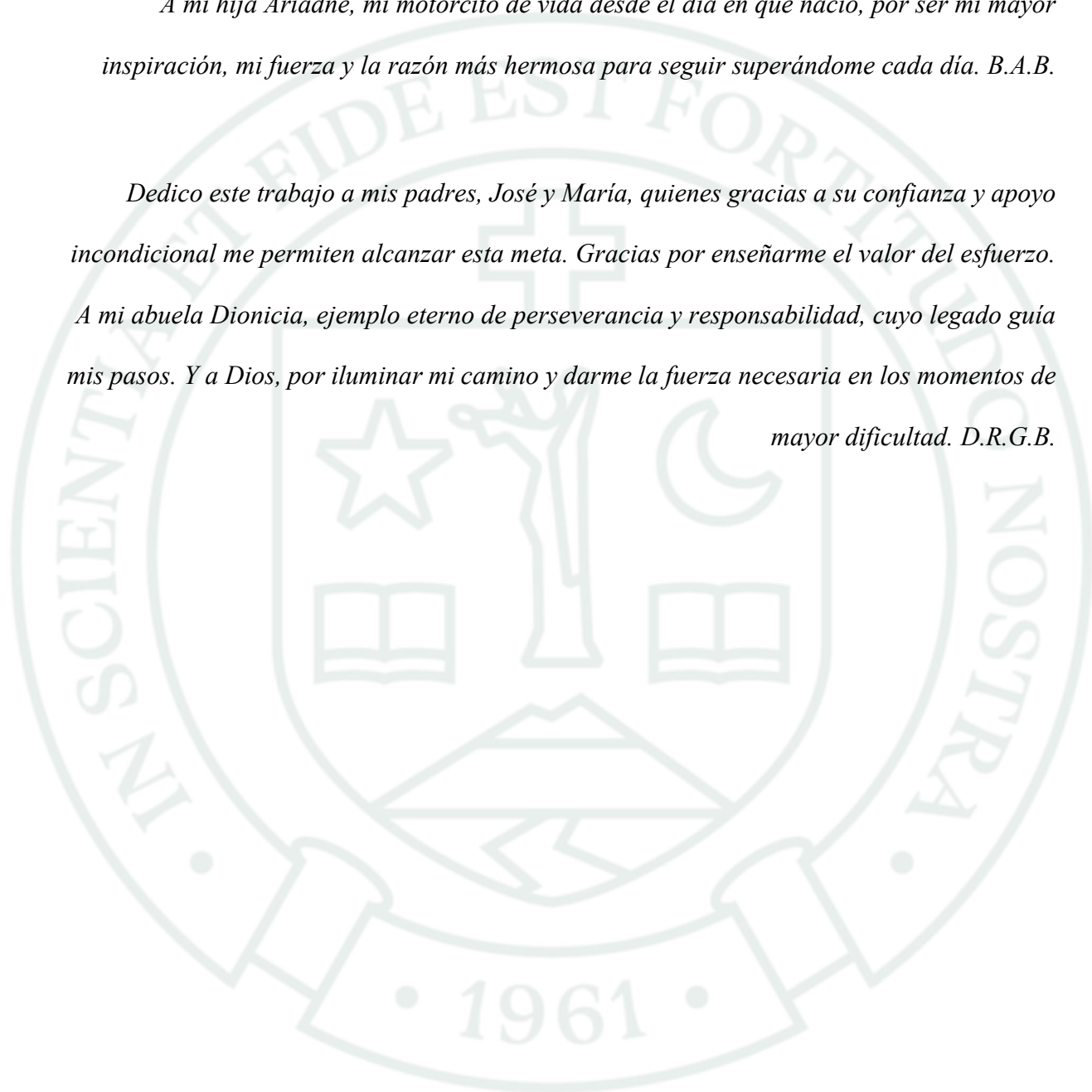
Dedicatoria

Dedico este trabajo con todo mi amor a mis padres, Cristina y Darío, por su apoyo constante, por creer en mí y acompañarme con paciencia y cariño en cada etapa de mi vida.

A mi hija Ariadne, mi motorcito de vida desde el día en que nació, por ser mi mayor inspiración, mi fuerza y la razón más hermosa para seguir superándome cada día. B.A.B.

Dedico este trabajo a mis padres, José y María, quienes gracias a su confianza y apoyo incondicional me permiten alcanzar esta meta. Gracias por enseñarme el valor del esfuerzo.

A mi abuela Dionicia, ejemplo eterno de perseverancia y responsabilidad, cuyo legado guía mis pasos. Y a Dios, por iluminar mi camino y darme la fuerza necesaria en los momentos de mayor dificultad. D.R.G.B.



Agradecimientos

Agradezco a mi compañero de tesis Diego, por su compromiso, apoyo y trabajo conjunto durante todo el proceso de investigación; a mis docentes, por su orientación, conocimientos y acompañamiento constante; y a los participantes de esta investigación, por su valioso tiempo y colaboración que hicieron posible este estudio. B.A.B.

Expreso mi sincero agradecimiento a mi compañera de tesis Blanca, por su valiosa colaboración, dedicación y compromiso compartido durante todo el desarrollo de esta investigación; a mis docentes, quienes sembraron en mí la curiosidad intelectual y el rigor académico que hoy germinan en este trabajo. Su orientación, conocimientos y constante acompañamiento abrieron nuevos horizontes en mi comprensión de la psicología. Y a los participantes de esta investigación, por su valioso tiempo y colaboración que hicieron posible este estudio. D.R.G.B

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre la dependencia emocional y las dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes universitarios con vínculos de pareja. El estudio fue de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de corte transversal y nivel correlacional. La muestra estuvo conformada por 304 estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades de una universidad privada de Arequipa, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se utilizaron la Escala Breve de Dependencia Emocional (EBDE) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA), aplicadas de forma virtual. Los resultados evidenciaron una relación positiva moderada y estadísticamente significativa entre la dependencia emocional y la autorregulación académica ($\rho = .679, p < .05$), así como una relación negativa moderada con la postergación de actividades ($\rho = -.592, p < .05$). En cuanto a los resultados descriptivos, predominó la dependencia emocional muy severa, la baja autorregulación académica y la baja postergación de actividades. Asimismo, la dependencia emocional y la postergación de actividades presentaron diferencias significativas según edad ($p = .007$ y $p = .004$, respectivamente), pero no según sexo. Se concluye que la dependencia emocional se relaciona de manera diferenciada con las dimensiones de la procrastinación académica, evidenciando relaciones opuestas con la autorregulación académica y la postergación de actividades.

Palabras clave: Dependencia emocional, procrastinación académica, estudiantes universitarios.

Abstract

The main purpose of this study was to determine the relationship between emotional dependence and the dimensions of academic procrastination in university students who were in romantic relationships. The study employed a quantitative approach, with a non-experimental, cross-sectional, correlational design. The sample consisted of 304 students from the Faculty of Social Sciences and Humanities of a private university in Arequipa, selected through non-probability convenience sampling. The Brief Emotional Dependence Scale (EBDE) and the Academic Procrastination Scale (EPA) were administered online. The results showed a moderate, positive, and statistically significant relationship between emotional dependence and academic self-regulation ($\rho = .679, p < .05$), as well as a moderate, negative relationship with activity postponement ($\rho = -.592, p < .05$). Regarding the descriptive results, very severe emotional dependence, low academic self-regulation, and low activity postponement predominated. Likewise, emotional dependence and activity postponement presented statistically significant differences according to age ($p = .007$ and $p = .004$, respectively), but not according to sex. It is concluded that emotional dependence is differentially related to the dimensions of academic procrastination, showing opposite relationships with academic self-regulation and activity postponement.

Keywords: Emotional dependence, academic procrastination, university students.

Índice

Dedicatoria

Agradecimientos

Resumen

Abstract

Introducción 1

Capítulo I. Marco Teórico..... 3

Pregunta de Investigación 3

Variables y su Definición Operacional..... 3

Objetivos 4

Antecedentes Teórico-Investigativos..... 4

Dependencia Emocional..... 4

Procrastinación Académica 9

Hipótesis..... 17

Capítulo II. Método..... 18

Diseño de Investigación 18

Instrumentos 18

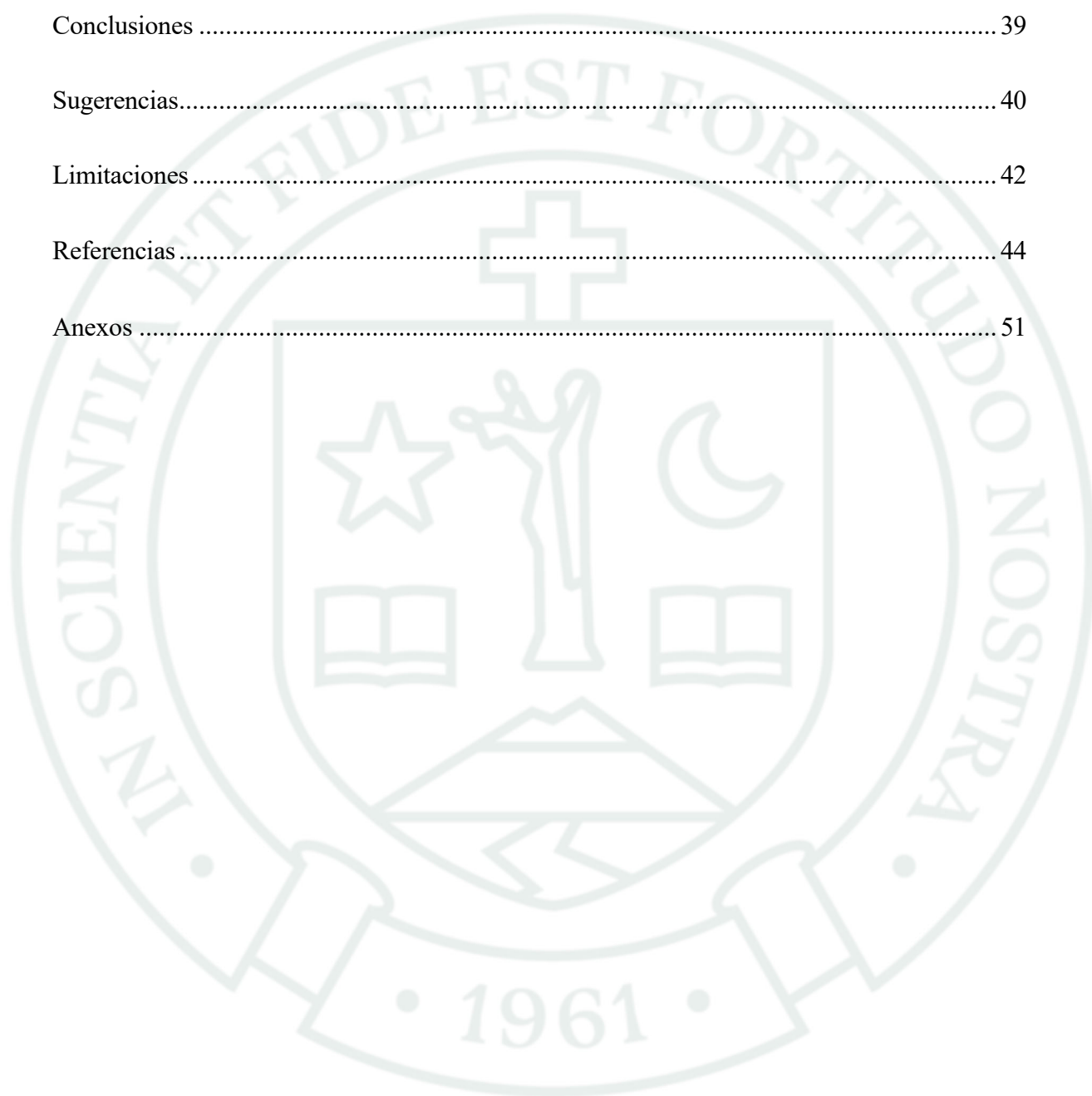
Participantes 20

Procedimiento..... 21

Consideraciones Éticas..... 22

Análisis de Datos..... 23

Capítulo III. Resultados.....	24
Resultados	24
Discusión.....	31
Conclusiones	39
Sugerencias.....	40
Limitaciones	42
Referencias.....	44
Anexos	51

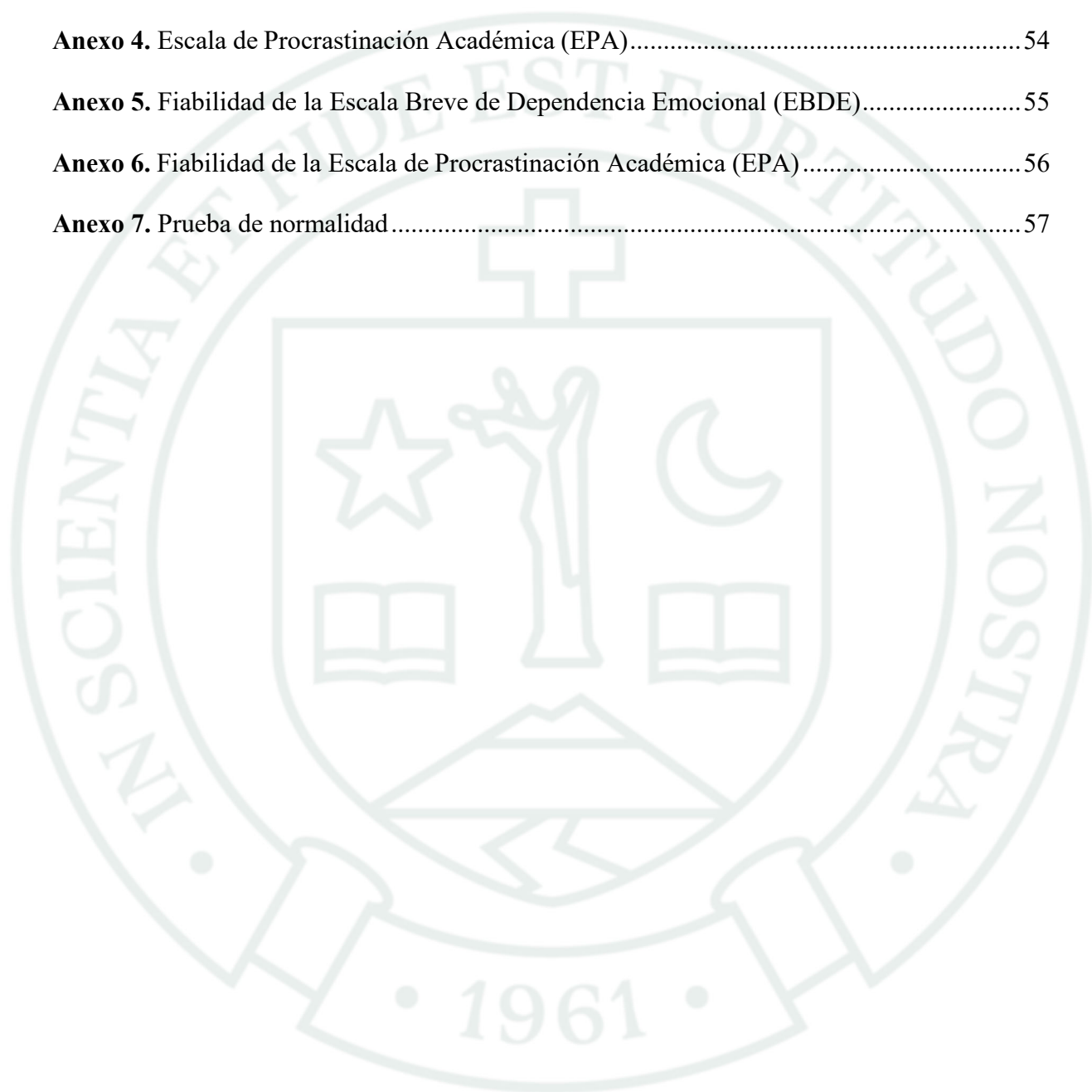


Índice de tablas

Tabla 1. Descripción de los Datos Sociodemográficos.....	21
Tabla 2. Niveles de Dependencia Emocional en los Estudiantes Universitarios con Vínculos de Pareja.....	25
Tabla 3. Niveles de Autorregulación Académica y Postergación de Actividades en los Estudiantes Universitarios con Vínculos de Pareja	26
Tabla 4. Comparación de Dependencia Emocional según el Sexo y Grupos de Edad en los Estudiantes Universitarios con Vínculos de Pareja	27
Tabla 5. Comparación de Autorregulación Académica y Postergación de Actividades según el Sexo y Grupos de Edad en los Estudiantes Universitarios con Vínculos de Pareja	28
Tabla 6. Correlación de Dependencia Emocional y Procrastinación Académica.....	30

Índice de anexos

Anexo 1. Consentimiento Informado.....	51
Anexo 2. Ficha Sociodemográfica.....	52
Anexo 3. Escala Breve de Dependencia Emocional (EBDE).....	53
Anexo 4. Escala de Procrastinación Académica (EPA).....	54
Anexo 5. Fiabilidad de la Escala Breve de Dependencia Emocional (EBDE).....	55
Anexo 6. Fiabilidad de la Escala de Procrastinación Académica (EPA).....	56
Anexo 7. Prueba de normalidad.....	57



Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (s.f.) la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas enfrentar las vicisitudes de la vida desarrollando habilidades y aprendiendo a trabajar adecuadamente integrándose a su entorno. En el Perú, la salud mental ha tomado mayor preponderancia durante los últimos años (Organización Panamericana de la Salud, 2023); sin embargo, en cuanto a la salud mental de quienes pertenecen a contextos académicos como los universitarios no existía mayor preocupación debido a que se da por hecho que una persona que ha pasado rigurosos exámenes y pruebas confirma que posee éxito respecto a otros contextos en los que se desenvuelve como el personal, cognitivo, anímico y emocional (Alarcón, 2019).

En este sentido, en cuanto al área académica en la que se encuentran los universitarios, pueden presentarse comportamientos que perjudiquen su desenvolvimiento académico, uno de éstos es la procrastinación académica (Estremadoiro y Schulmeyer, 2021). Ésta es considerada como la predisposición a retrasar o posponer la realización de alguna actividad dilatando el inicio o culminación de la tarea provocando a su vez una pérdida de motivación hacia la misma (Sánchez, 2010).

En Perú, Estrada-Araoz et al. (2023) identificaron que la procrastinación académica es un fenómeno frecuente, ya que el 41.8 % de los estudiantes universitarios presentó niveles moderados, el 34.6 % niveles altos y solo el 23.6 % niveles bajos. Asimismo, en el estudio de Rodríguez y Clariana (2017) en el que investigaron la procrastinación académica en función de la edad y curso académico encontraron que estudiantes universitarios menores de 25 años presentaban mayor tendencia a procrastinar y que el curso académico no era influyente.

De manera paralela, se reconoce que no solo la carga académica repercute en cómo responden ante ello los estudiantes universitarios, sino que también las relaciones interpersonales juegan un papel determinante en su desempeño siendo el factor social uno de

los más influyentes durante su trayectoria de estudios (Zecua y Lázaro, 2024). En este contexto es común que surjan relaciones amorosas en las que el estudiante experimente relaciones patológicas y desequilibradas donde exista subordinación de por medio a través de la dependencia emocional (Castelló, 2005).

En concordancia, Gonzales-Castro et al. (2022) en su investigación sobre dependencia emocional en estudiantes universitarios, encontraron que existía un predominio de dependencia emocional leve en mujeres y niveles moderados y severos en varones. Así también, en el estudio de Arias y Mena (2024) hallaron que la dependencia emocional que muestran jóvenes universitarios se relaciona con estados de ánimo negativos llegando a experimentar ansiedad, tristeza, depresión, ira, hostilidad; lo cual demuestra que existe el riesgo de que los estudiantes universitarios que posean dependencia emocional presenten una inestabilidad emocional latente.

El desbalance emocional derivado por la dependencia emocional hacia la pareja genera inestabilidad en dimensiones de la vida de un universitario como sucede en el área académica, donde se demuestra que el tener niveles más altos de dependencia emocional se vincula con mayor incidencia de procrastinación académica en los universitarios (Lara et al., 2025). En este sentido, como nos menciona Jaimes (2021), conectar la dependencia emocional con la procrastinación académica según la edad resulta pertinente, porque refleja cómo los estudiantes que experimentan conflictos afectivos intensos y necesidad excesiva de validación tienden a autosabotearse emocionalmente, lo que impacta en su capacidad de cumplir obligaciones académicas.

En la presente investigación realizaremos un estudio sobre la relación de la dependencia emocional y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad privada de Arequipa.

Capítulo I. Marco Teórico

Pregunta de Investigación

¿Cuál es la relación entre la dependencia emocional y las dimensiones de la procrastinación académica - autorregulación académica y postergación de actividades - en estudiantes universitarios con vínculos de pareja?

Variables y su Definición Operacional

Variable 1. Dependencia Emocional

Según Castelló (2005) la dependencia emocional es la necesidad afectiva extrema que siente una persona hacia su pareja, también considerado como *amor obsesivo* pues puede iniciar como un enamoramiento que escala hasta una adicción o dependencia con el temor de ser rechazados o abandonados por la pareja (Ventura, 2018).

La variable será medida a través de la Escala Breve de Dependencia Emocional (EBDE) la cual cuenta con tres dimensiones fundamentales: necesidad de afecto, miedo al abandono y baja autonomía.

Variable 2. Procrastinación Académica

Según Dominguez et al. (2014) la procrastinación académica se entiende como la tendencia voluntaria a postergar o retrasar la realización de tareas académicas planificadas, aun cuando la persona es consciente de las consecuencias negativas que ello implica para su desempeño.

La variable será medida a través de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) en su versión adaptada al contexto peruano, la cual evalúa la conducta a través de dos dimensiones independientes: autorregulación académica y postergación de actividades, analizándose de manera dimensional y no mediante una puntuación global

Objetivos

Objetivo General

Determinar la relación entre la dependencia emocional y la procrastinación académica, a través de sus dimensiones de autorregulación académica y postergación de actividades, en estudiantes universitarios con vínculos de pareja.

Objetivos Específicos

Identificar los niveles de dependencia emocional en los estudiantes universitarios con vínculos de pareja.

Describir los niveles de autorregulación académica y postergación de actividades presentes en los estudiantes universitarios con vínculos de pareja.

Comparar la dependencia emocional según sexo y grupos de edad en los estudiantes universitarios con vínculos de pareja.

Comparar las dimensiones de autorregulación académica y postergación de actividades según sexo y grupos de edad en los estudiantes universitarios con vínculos de pareja.

Antecedentes Teórico-Investigativos

Dependencia Emocional

Se denomina dependencia emocional a la necesidad extrema que tiene una persona hacia su pareja, la cual puede caracterizarse por una serie de comportamientos obsesivos, de sumisión y miedo al abandono; esto quiere decir que se llega a exagerar lo que se espera que suceda dentro de una relación de pareja, como los sentimientos positivos, deseo de estar junto a la pareja y sentirse querido por ésta; por lo tanto, no se habla solamente de querer o necesitar al otro, sino de la gran distancia que hay entre estos dos términos al estar en una relación de pareja (Castelló, 2005).

De la misma manera, Lemos y Londoño (2006) afirman que la dependencia emocional es un conjunto de factores relacionales que abarcan aspectos tanto emocionales, cognitivos y conductuales, los cuales llegan a menoscabar el bienestar y las relaciones interpersonales de la persona.

Origen de la Dependencia Emocional. Bode y Kushnick (2021) sostienen que la falta de valoración, problemas, situaciones en el contexto del desarrollo del individuo y los factores relacionados a las experiencias tempranas de apego inseguro pueden predisponer a un uso desadaptativo del sistema de recompensa, por ello el cerebro busca intensamente estímulos de apego para regular emociones; de manera complementaria Arocena et al. (2017) mencionan también que el apego es un factor predisponente ya que una persona según el tipo de apego que ha vivido, al pasar los años también encontrará figuras de apego con quienes tendrá un comportamiento el cual puede ser *dependiente*.

Apego y Teoría del Desarrollo. La teoría del apego constituye un eje fundamental para comprender la dependencia emocional a lo largo del ciclo vital. En este sentido, Bowlby (1973) identificó como base de este fenómeno el miedo al abandono y la búsqueda constante de seguridad en la pareja. De manera complementaria, Moneta (2014) sostiene que el desarrollo de un apego seguro durante la infancia permite un funcionamiento más equilibrado en la adultez, mientras que Ponce (2024) confirma que las personas que presentan bajo apego ansioso y evitativo logran establecer relaciones más saludables y, además, muestran una menor necesidad de validación compulsiva.

Dependencia Emocional y Otras Formas de Dependencia. Ducuara et al. (2021) mencionan que la Dependencia Emocional no se limita solo a un fenómeno fisiológico, sino que también debe entenderse como un fenómeno psicológico, puesto que interfiere también con el bienestar personal. Esto se aprecia con mayor claridad por Oré (2022) donde menciona que dicha dependencia se manifiesta con impulsividad, pensamientos obsesivos y pérdida de

control sobre conductas las cuales pueden estar relacionadas a dependencia física, social, económica y psicológica.

Sesgos y Diferencias Según Sexo. En diversas investigaciones se ha estudiado la prevalencia de dependencia emocional entre mujeres y hombres; por ejemplo, en el contexto peruano, Cárdenas y Salazar (2020) identificaron que son los varones quienes manifiestan mayores niveles de dependencia emocional, encontrando factores predisponentes como los roles de género y la socialización. También se mencionan los prejuicios históricos pasados donde la mujer era vista como una figura subordinada y por ende más dependiente. De manera similar, Urbiola et al. (2014) partieron de la hipótesis de que las mujeres serían más dependientes, pero hallaron que los varones presentaban mayores niveles.

Estos resultados evidencian que las diferencias entre sexos no respondían únicamente a factores individuales, sino también a elementos sociales y culturales, en este sentido resulta fundamental considerar el factor sociocultural y su influencia sobre el género y lo que se espera de cada uno, pues en la propia cultura occidental existen prejuicios en los que esperan que la mujer sea tranquila, cuidadora y afectuosa, y por otro lado, en el caso del hombre, se espera que sea más individualista, desapegado emocionalmente, agresivo y competitivo (Castelló, 2005).

Características de la Dependencia Emocional. Es Castelló (2005) quien catalogó tres grandes áreas para describir las características de aquellas personas que se encuentran en una relación con dependencia emocional, sin embargo, es necesario destacar que no se requiere la presencia de todas las áreas para asegurar un episodio de dependencia. En cuanto a las áreas se tienen: relaciones de pareja, autoestima y estado de ánimo, y relaciones con el entorno interpersonal; las cuales se desarrollan a continuación:

Área de las Relaciones de Pareja. En esta área se encuentran ocho características.

La primera característica es conocida como la necesidad excesiva del otro, o técnicamente llamada *craving*, la cual consiste en la búsqueda constante de contacto con la pareja, lo que concurre en ruptura y agobio en la relación.

La segunda es el *deseo de exclusividad en la relación*, en donde el que padece la dependencia se aísla socialmente bajo la idea de que solo se necesitan mutuamente.

En tercer lugar, se tiene a la *prioridad absoluta de la pareja*, en donde quien tiene la condición de dependencia adopta una postura sumisa para evitar sentir rechazo o menosprecio.

La cuarta característica es la *idealización del otro*, aquí lo que ocurre es una sobredimensión de la pareja, que suele ser egocéntrica o narcisista siendo así que por ello se favorecen las relaciones de pareja desiguales.

La quinta abarca a la *situación y subordinación*, esta se puede entender como una actitud de entrega y admiración exagerada que desestabiliza la relación.

La sexta es la llamada *historia de relaciones de pareja desequilibradas*, esta hace referencia hacia los antecedentes de existencia de haber formado parte de un vínculo insano o fallido, o en su defecto una relación larga, cuyo cimiento fue la dependencia emocional.

La séptima es el *miedo a la ruptura*, donde lo que coexiste más en el vínculo es la ansiedad frente a la separación, lo que conduce a tolerar abusos y humillaciones.

La octava característica es conocida como *asunción del sistema de creencias de la pareja*, aquí lo que ocurre es que la persona dependiente interioriza ideas de inferioridad propia y superioridad del otro.

Área de las Relaciones con el Entorno Interpersonal. Según Castelló (2005), en esta área hay rasgos descriptivos que influyen de forma indirecta o directa en la vida y el entorno del individuo dependiente, el cual replica patrones en vínculos en familia, amigos o sus propios compañeros, esto lo hace con la intención de buscar exclusividad lo que conlleva a

anular la autonomía del otro, esta búsqueda denota al sujeto como alguien con el deseo intenso de agradar con conductas sumisas, reforzadas negativamente por su miedo al rechazo. En conjunto a esto se entiende que presenta déficit en la presencia de habilidades sociales, con poca asertividad y escasa empatía, esto alimentado por la concentración en sus propias obsesiones (Castelló, 2005).

Área de Autoestima y Estado Anímico. En esta área se evidencian componentes que condicionan el estado interno del individuo dependiente, quien suele experimentar una autoestima deteriorada acompañada de sentimientos de autodesprecio y rechazo hacia sí mismo, lo que refuerza su necesidad de refugiarse en el otro para evitar la soledad (Castelló, 2005).

Dimensiones de la Dependencia Emocional. La dependencia emocional cuenta con tres dimensiones específicas que permiten comprender mejor este fenómeno (Ventura, 2018). A continuación, se detallan brevemente:

Necesidad de Afecto. Se refiere a la búsqueda constante de muestras de cariño, aprobación y seguridad en la pareja. Las personas con necesidad de afecto suelen experimentar ansiedad intensa cuando perciben falta de atención o indiferencia por parte del otro, lo que refuerza conductas de dependencia y apego excesivo.

Miedo al Abandono. Expresa la preocupación desmedida frente a la posibilidad de separación, rechazo o pérdida de la relación. Este miedo suele derivar en conductas de sumisión, tolerancia a situaciones de maltrato y sacrificio personal con tal de mantener la relación estable, aun cuando sea perjudicial para el bienestar de la persona.

Baja Autonomía. Se vincula con la dificultad para tomar decisiones de manera independiente, la falta de iniciativa personal y la subordinación de las propias necesidades a las de la pareja. Implica un patrón de vida orientado hacia la validación externa, con escaso desarrollo de autoconfianza y autogestión emocional.

Influencia de la Autoestima y el Autoconcepto. La autoestima y el autoconcepto cumplen un papel decisivo en la dependencia emocional, ya que condicionan la manera en que las personas establecen sus vínculos de pareja. Según Paiva et al. (2022) una autoestima baja y una autoimagen negativa aumentan la vulnerabilidad, generando una búsqueda constante de validación externa. En la misma línea, Rimes et al. (2023) señalan que la baja autoestima se asocia a creencias negativas sobre el propio valor, lo cual activa emociones como ansiedad, vergüenza y tristeza, favoreciendo la autocrítica y la necesidad de aprobación. De este modo, un autoconcepto frágil y una autoestima deteriorada predisponen a relaciones caracterizadas por la sumisión y la dependencia afectiva.

Procrastinación Académica

Es el comportamiento en el que algunas personas evitan situaciones o la realización de tareas eludiendo hacer los esfuerzos requeridos para iniciarlas o completarlas incluso si ello significa obtener una repercusión negativa (Sánchez, 2010). En el ámbito académico la procrastinación se refiere a la falta de autorregulación en cuanto al desempeño del estudiante posponiendo realizar lo necesario para la obtención de un objetivo planteado, lo cual en muchos casos no solo significa el incumplimiento de la tarea, sino también que, si el estudiante decide realizarla a último momento, éste la realice en condiciones de mucho estrés (Alegre, 2013).

Componentes de la Procrastinación. Según Alegre (2013) la procrastinación consta de tres componentes principales: cognitivos, conductuales y emocionales.

Cognitivos. En cuanto a este componente se tienen pensamientos de postergación, creencias de ineficacias y distorsiones acerca del tiempo que se dispone.

Emocionales. Se refiere a los sentimientos de ansiedad frustración y culpa relacionados a la postergación de tareas.

Conductuales. En este componente se tienen conductas de evitación y retraso intencional del inicio o culminación de tareas aunando a ello distracciones de cualquier tipo.

Teorías de la Procrastinación Académica. En cuanto a las teorías se encuentran principalmente el Modelo Psicodinámico según Baker, Modelo Conductual de Skinner, Modelo Cognitivo de Wolters y Modelo Motivacional.

Modelo Psicodinámico Según Baker. Este modelo fue el primero en estudiar los comportamientos relacionados al aplazamiento de tareas; el cual explica que la razón de la procrastinación se basa en el temor al fracaso que tienen las personas quienes aun teniendo la capacidad de iniciar y/o culminar una actividad, deciden deliberadamente no hacerlo, además destaca que el miedo al fracaso también está determinado por relaciones familiares patológicas donde existía alto índice de frustración (Rothblum, 1990).

Modelo Conductual de Skinner. Según este modelo las personas procrastinan debido a que sus conductas de postergación fueron retroalimentadas durante un largo período de tiempo lo cual causa que mantengan dicha costumbre, agravándose más aún si estas personas a pesar de tener este comportamiento han obtenido logros por lo tanto tal conducta permanece, ello se puede contrastar con la visión conductual donde se define qué conducta se mantiene cuando es reforzada (Skinner, 1971).

Modelo Cognitivo de Wolters. En este modelo se destacan los sistemas desadaptativos que ocasionan un procesamiento disfuncional respecto a la incapacidad, así como el miedo a la exclusión social, donde los procrastinadores a pesar de reflexionar acerca de su comportamiento en un primer momento se comprometen a la realización de una tarea, en cuanto avanza el tiempo y se requiere su ejecución comienzan a tener pensamientos obsesivos donde expresa incomodidad para la realización de la actividad, por tanto, comienza a tener una actitud negativa con el sentir de tener una baja autoeficacia (Wolters, citado por Terada, 2017).

Modelo Motivacional. Se basa en la motivación de las personas que tienen algún objetivo en particular teniendo dos ideaciones posibles el miedo al fracaso y la esperanza de alcanzar lo propuesto; ello hace que las personas tengan la motivación para realizar o evitar la actividad. Este fenómeno causa que la persona que no posee mayor esperanza de lograr sus objetivos y piense que solo fracasará, evitará o pospondrá las actividades que se hayan propuesto (McCown y Johnson, 1991).

Causas y Prevalencia. La procrastinación académica puede tener diversas causas, dentro de las cuales podemos identificar factores personales, emocionales, motivacionales y sociales. González-Brignardello et al. (2023) mencionan que una falla en la autorregulación es la causa principal de la procrastinación, la cual se caracteriza por un comportamiento de evitación hacia las tareas desagradables, una actitud perfeccionista, aversión a la tarea, baja tolerancia a la frustración, así como miedo al éxito o al fracaso. En el caso de este último factor, también lo mencionan Babayiğit et al. (2024), quienes afirman que el miedo al fracaso es una de las causas más frecuentes, acompañada de la presencia de estrés y ansiedad, así como baja autoestima, y habilidades insuficientes de autorregulación.

Los contextos en los que se desenvuelve la persona son también influyentes en cómo gestiona la realización de tareas y actividades, Sirois (2023) en su investigación sobre contextos y su importancia en cuanto a la procrastinación, encontró que los contextos estresantes aumentan el riesgo de procrastinación puesto que las personas expuestas a estos contextos tienden a disminuir sus recursos de afrontamiento, así como también la capacidad de tolerar emociones negativas, las cuales al ser estresantes, activan conductas de evitación para la realización de tareas, percibiéndolas como abrumadoras y desagradables.

En este sentido la gestión del tiempo también juega un papel preponderante y está caracterizada por la falta de planificación del estudiante sumado a la inadecuada manera de evaluar el tiempo de estudio (Hamidreza et al., 2025); además de ello esta situación se agrava

por la baja motivación del estudiante, problemas psicológicos que posee o dificultad de la carrera que estudia.

Prevalencia en Población Estudiantil. El tema de la procrastinación ha sido estudiado en población universitaria y se ha podido evidenciar diferencias según edad, sexo y año de estudios. En el estudio de Rodríguez y Clariana (2017) se demostró que existía mayor prevalencia de procrastinación en estudiantes mayores de 25 años, así también se encontró que el curso que llevaban los alumnos no era preponderante en esta problemática sino solamente la edad. Del mismo modo, encontramos la investigación de (Dominguez-Lara, 2017), en la cual se evidenció que en realidad existe una correlación negativa y débil entre postergar actividades y la edad.

En el estudio de Fentaw et al. (2022) si bien no se centraron particularmente en cuestiones demográficas de la población con la que trabajaron, encontraron que el rango de edad de estudiantes con niveles de procrastinación suele encontrarse entre los 18 a 24 años, de la misma manera esto se remarca en la investigación de Toapanta y Gavilanes (2023) quienes identificaron que estudiantes mayores de 25 años muestran niveles más bajos de procrastinación y niveles moderados en aquellos menores de 25 años en algunas muestras.

En una revisión sistemática de estudios con estudiantes universitarios, Pizarro (2021) concluyó que la procrastinación académica mantiene una relación negativa con la autorregulación, evidenciando que a medida que aumentan las capacidades autorregulatorias disminuyen los comportamientos de postergación en el ámbito académico. Dicho patrón puede vincularse con los hallazgos que muestran que, con el aumento de la edad y la experiencia académica, los estudiantes desarrollan mayores recursos de autorregulación, lo que explicaría la menor prevalencia de procrastinación en grupos etarios más avanzados descrita en estudios previos.

Dimensiones Relevantes de la Procrastinación Académica. En cuanto a las dimensiones de la procrastinación académica se encuentran la autorregulación académica y postergación de actividades las cuales son dimensiones que están presentes en el instrumento *Escala de procrastinación académica* la cual ha sido estudiada psicométricamente en Perú (Dominguez et al., 2014).

Autorregulación Académica. Es la capacidad del estudiante de planificar, organizar y controlar sus actividades académicas. En esta dimensión se pueden observar aspectos relacionados a la dificultad para cumplir con horarios de estudio, manejar las distracciones, organizar adecuadamente el tiempo y mantener hábitos de estudio consistentes en el tiempo. Si no existe una correcta autorregulación académica, la persona que procrastina demuestra dificultades para establecer prioridades, manejar responsabilidades y mantener bajo control su conducta académica (Dominguez et al., 2014).

Postergación de Actividades. Es la tendencia a retrasar la realización de tareas académicas tanto en su inicio como en su desarrollo hasta su culminación, ello incluso si el estudiante reconoce la importancia de la actividad y le pueda traer consecuencias negativas. En esta dimensión se puede observar la demora para iniciar trabajos, aplazar el estudio para los exámenes, dejar para último momento las actividades de investigación o lectura y todo aquello relacionado con la postergación de tareas. Esta conducta puede mostrarse de forma latente en el estudiante y mantenerse de manera sistemática en su vida académica (Dominguez et al., 2014).

Como podemos observar, en conjunto ambas dimensiones permiten comprender que la procrastinación no solo se limita al retraso de actividades, sino que también involucra fallas profundas en procesos de autorregulación (Dominguez et al., 2014). Por lo tanto, ambas nos aportan un marco referencial más preciso a la hora de identificar la prevalencia de

procrastinación en estudiantes y plantear intervenciones de prevención y diseño de estrategias para optimizar el rendimiento académico.

En esta línea, en universitarios de la selva peruana se reportó que los niveles medios de autorregulación académica y de postergación de actividades son los más frecuentes y que la adicción a redes sociales se relaciona de forma negativa con la autorregulación y de manera positiva y moderada con la postergación de actividades, resaltando que estas dimensiones de la procrastinación se comportan de forma diferenciada frente a un mismo factor de riesgo (Arteaga et al., 2022).

Asimismo, en una muestra de estudiantes preuniversitarios de Lima Metropolitana se encontró que la ansiedad rasgo predice los niveles de procrastinación académica global y de sus dimensiones de postergación de actividades y autorregulación académica. Además se observó que las mujeres presentan menor procrastinación y mayor autorregulación que los varones, así como menores niveles de postergación de actividades en determinados grupos etarios (Bolaños y Bruggo, 2025). En contraste, en estudiantes universitarios de carreras de salud no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en las puntuaciones de postergación de actividades y autorregulación académica. No obstante, en ambos sexos predominaron niveles medios en dichas variables, lo que sugiere una distribución más homogénea según el sexo (Toaza y Valencia, 2023).

Dependencia Emocional y Procrastinación Académica

Relación Entre Regulación Emocional y la Autorregulación Académica. La regulación emocional y autorregulación académica pueden estar correlacionadas de tal manera que se puede demostrar relación entre las variables de dependencia emocional y procrastinación académica respectivamente. En el estudio de Hamidreza et al. (2025) se demostró que existe una correlación significativa entre la autorregulación académica propia de la procrastinación y la dificultad en cuanto a la regulación emocional, en donde existiría

un comportamiento intencional, falta de conciencia emocional, limitadas estrategias de regulación emocional y dificultad en el control de impulsos lo cual exacerbaba los predictores de procrastinación académica.

La regulación emocional juega un papel clave en la vida académica de los estudiantes, por ello se demuestra que se relaciona directamente con su disposición a actuar frente a tareas asignadas y resultados académicos obtenidos. En el estudio de Carbajal (2021) se evidencia y confirma ello demostrando que la autorregulación emocional se relaciona significativamente con la autorregulación académica generando conductas de procrastinación frente a tareas, exámenes y actividades relacionadas al ámbito universitario.

El Papel de la Dependencia en la Generación de Distracciones Académicas. Entendiendo la dependencia como una necesidad excesiva de apoyo y afecto, en conjunto con el miedo a la soledad y abandono; podemos comprender que puede convertirse en un factor determinante en cuanto a la búsqueda interpersonal, por ejemplo a la pareja, con el objetivo de comunicarse y pasar mayor tiempo en contacto con ésta; puede llegar a utilizar compulsivamente dispositivos electrónicos, lo cual aumentaría las distracciones académicas, socavando la autorregulación como la planificación y control de impulsos, facilitando por ello la postergación de actividades. Ello se sustenta en el estudio de Lara et al. (2025) quienes mencionan que la dependencia emocional crea vulnerabilidad emocional lo cual facilita conductas de evitación y distracción llegando a la procrastinación.

Asimismo, la investigación de Jaimes (2021) demuestra que la necesidad de compañía y la búsqueda constante de apoyo interfieren en el estudio. Del mismo modo, el FoMO (*Fear of Missing Out*) se asocia con un menor autocontrol y una mayor presencia de conductas distractoras, especialmente relacionadas con el uso constante de redes sociales, lo que afecta negativamente el compromiso académico y puede favorecer conductas procrastinadoras (Kong et al., 2024).

En concordancia con ello la falta de regulación emocional que causa falta de control de impulsos desborda el uso excesivo de dispositivos móviles o aparatos digitales generando mayor incidencia en cuanto a distracciones donde los estudiantes dejan de lado sus actividades de estudio por buscar conexión digital con su pareja a través de estos aparatos. Como lo menciona Peña (2025) la dependencia emocional suele manifestarse en comprobaciones frecuentes del móvil, lo que aumenta la frecuencia de interrupciones y distracción frente al estudio.

Por último, también en cuanto al uso de dispositivos por necesidades emocionales hacia la pareja, tenemos la investigación de Unsworth y McMillan (2017) quienes mencionan que la dependencia y la búsqueda social alimenta el pensamiento errático y desconexiones atencionales que se vinculan con posponer tareas, demostrando una vez más que la persona dependiente puede buscar todo tipo de contacto con otro, en este caso su pareja, utilizando los medios a su alcance como dispositivos electrónicos de comunicación generando distracciones que perjudican otras áreas de su vida como la académica.

De manera específica en población universitaria peruana, Jaimes (2021) halló en estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión, campus Tarapoto, una correlación positiva media débil entre dependencia emocional y procrastinación académica ($\rho = 0,378$; $p = 0,000$), concluyendo que quienes desarrollan mayor dependencia en sus relaciones interpersonales son más propensos a procrastinar.

De forma complementaria, en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Juliaca se identificó que la dependencia emocional se relaciona de manera positiva, aunque débil, con la procrastinación académica, lo que confirma la presencia de niveles apreciables de dependencia afectiva en población universitaria peruana (Mamani y Luque, 2023).

Estos hallazgos empíricos respaldan la pertinencia de analizar la relación entre dependencia emocional y procrastinación académica en estudiantes universitarios con

vínculos de pareja, así como contrastar la intensidad de dicha relación con los resultados de la presente investigación.

El estudio de la relación entre dependencia emocional y la procrastinación académica resulta fundamental porque permite comprender cómo dinámicas afectivas y dificultades internas influyen directamente en el rendimiento y bienestar de los estudiantes.

Identificar cómo la necesidad intensa de aprobación, la baja autonomía y la gestión inadecuada de emociones se vinculan con patrones de evitación académica y ayuda a reconocer factores de vulnerabilidad que suelen pasar desapercibidos en el contexto educativo. Además, profundizar en este tema posibilita diseñar intervenciones preventivas que aborden no solo los hábitos de estudio, sino también los procesos emocionales que determinan la motivación y la conducta académica. De esta manera, se favorece el desarrollo de estrategias de afrontamiento más adaptativas, la toma de decisiones autónoma y la consolidación de habilidades socioemocionales que contribuyen a un desempeño académico más saludable y sostenido.

Hipótesis

Existe una correlación negativa estadísticamente significativa entre la dependencia emocional y la autorregulación académica en estudiantes universitarios con vínculos de pareja.

Existe una correlación positiva estadísticamente significativa entre la dependencia emocional y la postergación de actividades en estudiantes universitarios con vínculos de pareja

Capítulo II. Método

Diseño de Investigación

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo puesto que se recopiló información con la finalidad de validar una hipótesis, utilizando métodos de medición numérica, así como análisis estadístico. Esta investigación tuvo un diseño no experimental, ya que las variables no fueron manipuladas, así también, fue de corte transversal y de alcance correlacional, dado que los datos se recopilaron en un solo momento y se buscó la relación entre la dependencia emocional hacia la pareja y la procrastinación académica en estudiantes universitarios con vínculos de pareja (Arias y Covinos, 2021).

Instrumentos

La técnica empleada para la recolección de datos fue la encuesta, utilizando dos instrumentos que presentaron adecuadas propiedades psicométricas en población peruana: la Escala Breve de Dependencia Emocional (EBDE) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Ambos fueron aplicados de forma virtual, mediante un código QR que se compartió con la muestra. Los instrumentos contaron con adecuadas evidencias de validez y de confiabilidad psicométrica para su aplicación en contexto universitario.

Ficha Sociodemográfica

Para esta investigación se tomó en cuenta características sociodemográficas como grupos de edad y sexo de los estudiantes universitarios.

Escala Breve de Dependencia Emocional

La Escala Breve de Dependencia Emocional (EBDE) fue diseñada y validada por Ventura (2018), con el objetivo de evaluar la dependencia emocional en jóvenes y adultos peruanos. Esta prueba puede aplicarse de manera colectiva o individual y el tiempo estimado para completarla es de 5 minutos.

La EBDE se fundamenta en un modelo teórico que define la dependencia emocional como un vínculo afectivo desmedido que experimenta una persona cuando está en una relación de pareja, ello está caracterizado por tres factores: necesidad de afecto, miedo al abandono y baja autonomía. A partir de ello, el instrumento está conformado por 10 ítems, agrupados en tres factores específicos y un factor general, confirmando una estructura bifactorial mediante un análisis factorial confirmatorio (AFC). Los resultados evidenciaron un excelente ajuste del modelo bifactorial, con valores $\chi^2(29) = 93.83, p < .001$; $CFI = .98$; $TLI = .97$; $RMSEA = .05$; $SRMR = .03$.

El instrumento cuenta con evidencias de validez basadas en el contenido, la estructura interna y la relación con otras variables. El coeficiente V de Aiken obtenido en la evaluación de jueces fue superior a .85 lo cual indica un alto nivel de consenso respecto a la representatividad de los ítems. En cuanto a la fiabilidad, el coeficiente Omega (ω) superó el valor de .77 en todos los factores, lo cual evidencia una consistencia interna adecuada. Asimismo, se demostró la invarianza factorial según el sexo, lo que respalda su aplicabilidad tanto en hombres como en mujeres.

La EBDE está compuesta por ítems tipo Likert, que evalúan el grado de acuerdo o desacuerdo con las afirmaciones presentadas. Los puntajes se pueden interpretar de acuerdo con los baremos establecidos por quintiles, permitiendo clasificar los niveles de dependencia emocional en rangos: ninguno, ligero, moderado, severo, muy severo.

Escala de Procrastinación Académica

La Escala de Procrastinación Académica (EPA) fue elaborada originalmente por Busko (1998) en Canadá y adaptada al contexto peruano por Álvarez (2010); posteriormente, Dominguez et al. (2014) realizaron un estudio de validación del instrumento. La escala puede aplicarse de forma colectiva o individual con un tiempo estimado de 5 minutos.

La EPA evalúa la tendencia a postergar actividades académicas y las dificultades en cuanto a la autorregulación académica. El instrumento se compone de 12 ítems con una escala tipo Likert de cinco alternativas de respuesta que van desde Nunca (1) hasta Siempre (5).

El análisis factorial confirmatorio reveló una estructura bifactorial, integrada por los factores Autorregulación Académica y Postergación de Actividades, que explican conjuntamente el 49.55% de la varianza total. Los índices de fiabilidad obtenidos mediante el coeficiente alfa fueron adecuados: .816 para la escala total, .821 para el factor Autorregulación Académica y .752 para el factor Postergación de Actividades, evidenciando buena consistencia interna. Los índices de bondad de ajuste ($\chi^2(53) = 122.41, p < .001$; $GFI = .94$; $AGFI = .91$; $RMR = .05$; $RMSEA = .06$; $CFI = .94$) confirmaron que el modelo bifactorial es pertinente y se demostró la validez estructural de la escala.

Participantes

La población estuvo conformada por aproximadamente 2000 estudiantes universitarios entre hombres y mujeres de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades de una universidad privada de Arequipa. Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que se seleccionó a las personas para ser incluidas de acuerdo con la accesibilidad y proximidad (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2023). La muestra final estuvo constituida por 304 estudiantes universitarios que cumplieron con los criterios de inclusión establecidos.

Se siguieron los siguientes criterios de inclusión: a) hombres y mujeres entre los 18 a 30 años, b) estudiantes con matrícula vigente en las carreras profesionales pertenecientes a la Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades, c) haber tenido o tener un vínculo de pareja, d) abierta a ambos sexos e identidades de género. Así también, los criterios de exclusión fueron: a) estudiantes menores de 18 años, b) personas que nunca han tenido una relación de

pareja, c) no aceptar o no firmar el consentimiento informado, d) presentar respuestas incompletas en la aplicación de los instrumentos.

Tabla 1

Descripción de los Datos Sociodemográficos

Variable	Categoría	N	%
Edad	18-22	232	76.3
	23-30	72	23.7
	Total	304	100
Sexo	Masculino	80	26.3
	Femenino	224	73.7
	Total	304	100

La muestra estuvo conformada por 304 participantes. En cuanto a la edad, el 76.3% se ubicó entre los 18 y 22 años ($n = 232$), mientras que el 23.7% restante se encontró en el rango de 23 a 30 años ($n = 72$). Respecto al sexo, el 73.7% de los participantes se identificó como femenino ($n = 224$) y el 26.3% como masculino ($n = 80$). Estos datos muestran una predominancia de adultos jóvenes entre 18 y 22 años y de participantes de sexo femenino en la muestra analizada.

Procedimiento

Se presentó el proyecto de tesis a la Escuela Profesional de Psicología para su revisión y aprobación. Una vez aprobado el proyecto, se procedió a la presentación del protocolo de investigación al Comité de Ética de la Universidad Católica de Santa María, con el fin de obtener la autorización ética necesaria para la ejecución del estudio.

Posteriormente, se solicitó la carta de presentación institucional, la cual permitió realizar las coordinaciones con las autoridades competentes para la aplicación de los instrumentos. Una vez obtenidas las autorizaciones respectivas, se coordinaron las fechas y horarios para la aplicación del protocolo junto con las autoridades y docentes responsables.

La aplicación se realizó de manera grupal en las aulas designadas, garantizando un ambiente adecuado, tranquilo y con la debida confidencialidad. Se aplicó la Escala de Procrastinación Académica y la Escala Breve de Dependencia Emocional de manera virtual a través de un Microsoft forms donde también figuró el consentimiento informado.

Una vez recolectados los datos, se procedió al análisis estadístico, utilizando las técnicas estadísticas para el tipo de variables e hipótesis planteadas. Posteriormente, se elaboró la redacción del documento final de tesis, integrando los resultados, la discusión y las conclusiones del estudio. Finalmente, se realizó la presentación del borrador de tesis ante el asesor y la Escuela Profesional de Psicología para su revisión y observaciones correspondientes.

Consideraciones Éticas

El Código de Ética del Psicólogo establece que una investigación debe realizarse de manera adecuada, asegurando el consentimiento informado de los participantes, así como la confidencialidad, discreción y protección de la información obtenida (Colegio de Psicólogos del Perú, 2024). En ese sentido, se incluyó el consentimiento informado junto con las pruebas aplicadas, garantizando el anonimato y la confidencialidad de las respuestas. Los datos recolectados fueron empleados exclusivamente con fines académicos para esta investigación.

De acuerdo con los principios éticos de los psicólogos y código de conducta de la American Psychological Association (2017) según la sección 8, se tuvo en cuenta la aprobación institucional de la investigación a realizar.

Análisis de Datos

Los datos recolectados fueron digitalizados y tabulados inicialmente en una base elaborada en Microsoft Excel, verificando los rangos de respuesta, valores perdidos y los patrones inusuales en los datos tabulados. Ello sirvió como soporte para su posterior procesamiento en el software estadístico Jamovi versión 2.6.44. Este programa permitió realizar los análisis descriptivos e inferenciales correspondientes a las variables de estudio: dependencia emocional y procrastinación académica, medidas mediante la Escala Breve de Dependencia Emocional (EBDE) de Ventura (2018) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) adaptada por Dominguez-Lara (2016).

En primer lugar, se aplicó la estadística descriptiva con el propósito de caracterizar a la muestra y las variables del estudio. Para las variables categóricas se presentan los resultados en tablas de frecuencias y porcentajes, mientras que para las variables numéricas se obtuvieron los estadísticos de tendencia central y dispersión, específicamente la media aritmética y la desviación estándar.

Posteriormente, se procedió a realizar el análisis de normalidad de las variables numéricas; para tal propósito, se empleó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, considerando el tamaño de la muestra y se analizó la relación entre la dependencia emocional y la procrastinación académica mediante la correlación Rho de Spearman, lo cual permitió determinar el grado y sentido de relación entre ambas variables.

Los resultados obtenidos son presentados en tablas que facilitan la interpretación y discusión de los hallazgos en función de los objetivos e hipótesis del estudio.

Capítulo III. Resultados

Resultados

A continuación, se presentan las tablas y las descripciones correspondientes a los resultados obtenidos en relación con las variables de estudio. Estas incluyen los niveles de dependencia emocional y los niveles de postergación de actividades y la autorregulación académica. Así también se muestra la correlación entre las dimensiones de cada variable según datos sociodemográficos. Cada tabla resume la distribución de frecuencias y porcentajes observados en la muestra, mientras que las descripciones ofrecen una interpretación clara y concisa de los datos, permitiendo comprender de manera integral el comportamiento de las variables analizadas en los estudiantes universitarios con vínculos de pareja.

Tabla 2

Niveles de Dependencia Emocional en los Estudiantes Universitarios con Vínculos de Pareja.

Niveles	<i>f</i>	%
Ninguno	42	13.8
Ligero	30	9.9
Moderado	15	4.9
Severo	40	13.2
Muy severo	177	58.2

En la Tabla 2 se observa que el 58.2% de los estudiantes presenta un nivel muy severo de dependencia emocional, constituyendo el grupo más numeroso dentro de la muestra. Le siguen los niveles ninguno y severo, reportados por el 13.8% y el 13.2% de los participantes, respectivamente. Un 9.9% manifiesta un nivel ligero de dependencia emocional y solo el 4.9% refiere un nivel moderado. Estos resultados evidencian una marcada concentración de los estudiantes en el nivel muy severo de dependencia emocional, mientras que los niveles ligero y moderado agrupan a una proporción considerablemente menor de la población evaluada.

Tabla 3

Niveles de Autorregulación Académica y Postergación de Actividades en los Estudiantes Universitarios con Vínculos de Pareja

Autorregulación académica	<i>f</i>	%
Baja autorregulación	133	43.8
Autorregulación promedio	87	28.6
Alta autorregulación	84	27.6
Postergación de actividades		
Baja postergación	141	46.4
Postergación promedio	102	33.6
Alta postergación	61	20.1

En la Tabla 3 se aprecia que, en cuanto a autorregulación académica, la mayor proporción de estudiantes con vínculos de pareja presenta baja autorregulación (43.8%; $n = 133$), mientras que el 28.6% alcanza un nivel promedio ($n = 87$) y el 27.6% logra una alta autorregulación ($n = 84$). En relación con la postergación de actividades, el 46.4% de los estudiantes muestra baja postergación ($n = 141$), el 33.6% presenta un nivel promedio ($n = 102$) y solo el 20.1% reporta alta postergación ($n = 61$). En conjunto, estos resultados indican que, aunque una parte importante de los estudiantes tiene dificultades para autorregularse, la mayoría no presenta niveles altos de postergación de actividades, lo que sugiere cierto equilibrio entre el manejo del estudio y la tendencia a procrastinar.

Tabla 4

Comparación de Dependencia Emocional según el Sexo y Grupos de Edad en los Estudiantes Universitarios con Vínculos de Pareja

			<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Mdn</i>	<i>DE</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
Dependencia emocional	Sexo	Femenino	224	32.2	34.0	11.4	8556	.549
		Masculino	80	33.2	35.0	10.9		
	Grupos de edad	De 18-22	232	33.3	35.5	11.5	6596	.007
		De 23-30	72	29.6	29.5	10.2		

En la Tabla 4 se presenta la comparación de la dependencia emocional según sexo y grupos de edad en los estudiantes universitarios con vínculos de pareja mediante la prueba U de Mann-Whitney. Los resultados muestran que no existen diferencias estadísticamente significativas según el sexo ($U = 8556$, $p = .549$). En este caso, las mujeres obtuvieron una media de 32.2 puntos ($DE = 11.4$), mientras que los varones alcanzaron una media de 33.2 puntos ($DE = 10.9$), evidenciándose niveles similares de dependencia emocional entre ambos grupos. Por el contrario, se hallaron diferencias estadísticamente significativas según los grupos de edad ($U = 6596$, $p = .007$). Los estudiantes de 18 a 22 años presentaron una media de 33.3 puntos ($DE = 11.5$), superior a la del grupo de 23 a 30 años, que obtuvo una media de 29.6 puntos ($DE = 10.2$), evidenciándose una diferencia marcada entre los grupos etarios.

Tabla 5

Comparación de Autorregulación Académica y Postergación de Actividades según el Sexo y Grupos de Edad en los Estudiantes Universitarios con Vínculos de Pareja

			<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Mdn</i>	<i>DE</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
Autorregulación académica	Sexo	Femenino	224	28.5	27.0	8.39	8208	.265
		Masculino	80	29.7	30.0	7.67		
	Grupos de edad	De 18-22	232	29.2	30.0	8.28	7531	.208
		De 23-30	72	27.8	26.0	7.93		
Postergación de actividades	Sexo	Femenino	224	7.30	7.0	2.64	8739	.741
		Masculino	80	7.39	7.0	2.47		
	Grupos de edad	De 18-22	232	7.12	6.0	2.58	6503	.004
		De 23-30	72	8.0	9.0	2.53		

En la Tabla 5 se presentan los resultados comparativos de las dimensiones autorregulación académica y postergación de actividades según el sexo y los grupos de edad en estudiantes universitarios con vínculos de pareja. De manera general, se aprecia que los niveles de autorregulación académica no difieren significativamente según ninguna de las variables sociodemográficas analizadas, mientras que en la postergación de actividades se identificaron diferencias significativas exclusivamente en función de la edad. Al evaluar la autorregulación académica, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas al comparar por sexo ($U = 8208$, $p = .265$), reportando promedios semejantes entre mujeres ($M = 28.5$, $DE = 8.39$) y varones ($M = 29.7$, $DE = 7.67$). De igual manera, la comparación por grupos de edad tampoco evidenció significancia estadística ($U = 7531$, $p = .208$) entre los estudiantes de 18 a 22 años ($M = 29.2$, $DE = 8.28$) y los de 23 a 30 años ($M = 27.8$, $DE = 7.93$), lo que demuestra que la capacidad de autorregulación se mantiene estable e

independiente del sexo y la edad de los participantes.

En lo que respecta a la postergación de actividades, la evaluación según el sexo arrojó resultados estadísticamente no significativos ($U = 8739, p = .741$), mostrando niveles equivalentes entre mujeres ($M = 7.30, DE = 2.64$) y varones ($M = 7.39, DE = 2.47$). Por el contrario, el análisis según los grupos de edad sí reveló una diferencia estadísticamente significativa ($U = 6503, p = .004$), donde el grupo de 23 a 30 años alcanzó un promedio superior ($M = 8.00, DE = 2.53$) en comparación con el grupo de 18 a 22 años ($M = 7.12, DE = 2.58$). Estos hallazgos evidencian que el sexo no constituye un factor diferenciador, mientras que la edad permite identificar diferencias únicamente en la postergación de actividades, la cual se manifiesta con mayor intensidad en los universitarios de 23 a 30 años en comparación con aquellos de 18 a 22 años.

Tabla 6*Correlación de Dependencia Emocional y Procrastinación Académica*

	<i>M</i>	<i>DE</i>	1	2	3
1 Autorregulación académica	28.84	8.21	1		
2 Postergación de actividades	7.33	2.59	-.600*	1	
3 Dependencia Emocional	32.43	11.28	.679*	-.592*	1

Nota: * $p < .05$

Los resultados evidencian una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa entre la autorregulación académica y la postergación de actividades ($\rho = -.600$, $p < .05$), lo que indica que, a medida que los estudiantes presentan mayores niveles de autorregulación, disminuye su tendencia a postergar tareas. Por su parte, la dependencia emocional se correlacionó de manera positiva moderada con la autorregulación académica ($\rho = .679$, $p < .05$) y de manera negativa moderada con la postergación de actividades ($\rho = -.592$, $p < .05$).

Es por ello que, a partir de estos resultados, se procedió a la contrastación de las hipótesis planteadas. Debido a que la primera hipótesis proponía una relación inversa con la autorregulación académica y la segunda una relación directa con la postergación de actividades, ambas hipótesis de investigación quedan rechazadas, al haberse obtenido coeficientes significativos, pero en sentido opuesto a lo previsto inicialmente.

Discusión

El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación entre la dependencia emocional y las dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes universitarios con vínculos de pareja. Los resultados evidenciaron que la dependencia emocional se relaciona significativamente con ambas dimensiones de la procrastinación académica; sin embargo, dichas relaciones presentaron sentidos opuestos a lo planteado. En particular, se halló una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa entre dependencia emocional y autorregulación académica ($\rho = .679$), lo que indica que, en esta muestra, a mayores niveles de dependencia emocional también se observan mayores niveles de planificación, organización y control de las actividades académicas.

Teóricamente, este hallazgo puede entenderse a partir de lo señalado por Domínguez et al. (2014), quienes describen la autorregulación académica como la capacidad del estudiante para organizar su tiempo, controlar distracciones, cumplir horarios de estudio y mantener hábitos constantes de trabajo académico. Por ello, el resultado sugiere que, en algunos estudiantes, la dependencia emocional no impide necesariamente mantener conductas académicas organizadas, sino que podría coexistir con esfuerzos por sostener el orden, la constancia y el cumplimiento de sus responsabilidades académicas.

Así también, los resultados mostraron una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa entre dependencia emocional y postergación de actividades ($\rho = -.592$) lo que indica que mayores niveles de dependencia emocional coexisten con una menor tendencia a retrasar tareas académicas. Este hallazgo es contrario a lo esperado teóricamente, ya que la postergación de actividades se define como la tendencia a retrasar la realización de tareas incluso cuando el estudiante reconoce su importancia y las consecuencias negativas (Domínguez et al., 2014). En base a este marco teórico, se anticipaba que la dependencia

emocional, al generar necesidad excesiva de apoyo, miedo al abandono y dificultad para regular impulsos, debería asociarse con mayor postergación de actividades.

Estos hallazgos resultan inesperados y contradicen lo planteado por estudios previos como los de Mamani y Luque (2024), quienes reportaron una relación positiva débil en población universitaria peruana, así como Jaimes (2021), quien encontró una relación positiva débil entre dependencia emocional y procrastinación ($\rho = 0.378, p = 0.000$). Del mismo modo, contradice lo señalado por Lara et al. (2025), quienes mencionaron que la dependencia emocional aumenta la vulnerabilidad emocional y favorece conductas de evitación y distracción, facilitando la procrastinación.

Una posible explicación a este resultado paradójico podría estar relacionada con el hecho de que los estudiantes con alta dependencia emocional, al experimentar miedo al abandono y necesidad extrema de aprobación, podrían volcarse hacia las actividades académicas como estrategia compensatoria para mantener la validación externa, especialmente si su pareja valora el desempeño académico. Asimismo, el tamaño y características específicas de la muestra podrían haber influido en esta relación, sugiriendo la necesidad de explorar este fenómeno con mayor profundidad en futuras investigaciones.

Por otro lado, se encontró una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa entre la autorregulación académica y la postergación de actividades ($\rho = -.600, p < .05$), lo que indica que, a mayor capacidad de autorregulación, menor es la tendencia a postergar tareas. Este resultado coincide plenamente con lo planteado por Domínguez et al. (2014) y Alegre (2013), quienes señalaron que la procrastinación se explica principalmente por dificultades en la autorregulación académica, caracterizadas por problemas para organizar el tiempo, manejar distracciones y mantener hábitos de estudio consistentes. Asimismo, se relaciona con los hallazgos de Pizarro (2021), quien en una revisión sistemática concluyó

que la procrastinación mantiene una relación negativa con la autorregulación, evidenciando que a medida que aumentan las capacidades autorregulatorias disminuyen los comportamientos de postergación. De igual manera, González-Brignardello et al. (2023) mencionan que la falla en la autorregulación es la causa principal de la procrastinación académica, manifestándose en conductas de evitación hacia tareas desagradables, perfeccionismo y baja tolerancia a la frustración. Estos resultados refuerzan la importancia de la autorregulación como factor protector frente a la procrastinación en población universitaria.

En cuanto a los niveles de dependencia emocional, se encontró que el 58.2% de los estudiantes universitarios con vínculos de pareja presenta un nivel muy severo, seguido de los niveles ninguno (13.8%), severo (13.2%), ligero (9.9%) y moderado (4.9%). Estos resultados indican una presencia marcadamente elevada de dependencia emocional en la muestra evaluada.

Este hallazgo coincide con lo reportado por Mamani y Luque (2024), quienes identificaron niveles apreciables de dependencia emocional en universitarios peruanos, confirmando que esta problemática es frecuente en población con vínculos de pareja. La alta prevalencia de niveles muy severos en esta muestra sugiere que los estudiantes universitarios con pareja pueden estar experimentando dinámicas relacionales caracterizadas por necesidad extrema de afecto, miedo al abandono y baja autonomía, tal como lo describe Castelló (2005) en su caracterización teórica de la dependencia emocional, donde señala que este patrón se manifiesta con gran intensidad en personas que establecen vínculos basados en la sumisión y búsqueda constante de validación externa. Estos hallazgos justifican la necesidad de implementar estrategias de prevención y atención psicológica dirigidas a fortalecer la autonomía emocional y el bienestar relacional en esta población.

Respecto a los niveles de autorregulación académica y postergación de actividades, los resultados muestran que el 43.8% de los estudiantes presenta baja autorregulación, el 28.6% un nivel promedio y el 27.6% alta autorregulación. En cuanto a postergación de actividades, el 46.4% reporta baja postergación, el 33.6% nivel promedio y el 20.1% alta postergación.

Si bien estos hallazgos muestran diferencias respecto a lo reportado por Arteaga et al. (2022), quienes encontraron predominio de niveles medios de autorregulación académica y postergación de actividades en universitarios de la selva peruana, ambos estudios coinciden en evidenciar una distribución heterogénea de estos niveles en población universitaria. De manera similar, Toaza y Valencia (2023) identificaron predominio de niveles medios en ambas dimensiones en estudiantes de carreras de salud, lo que permite observar que, aunque la distribución varía según el contexto y las características de la muestra, la presencia de niveles bajos y medios de autorregulación y postergación es una constante en estudios con población universitaria.

La distribución observada en el presente estudio sugiere que, aunque una proporción importante de estudiantes enfrenta dificultades para autorregularse académicamente, la mayoría no presenta niveles altos de postergación, lo que puede interpretarse como cierto equilibrio entre el manejo del estudio y la tendencia a procrastinar. Según Alegre (2013) y Domínguez et al. (2014), la procrastinación aparece principalmente cuando existen dificultades profundas en los procesos de autorregulación, como la planificación, organización y control de actividades académicas. Por ello, la presencia de niveles bajos y promedio de postergación en la mayor parte de la muestra podría estar indicando que, a pesar de las limitaciones en autorregulación, los estudiantes logran cumplir con sus responsabilidades académicas de manera aceptable.

Al comparar la dependencia emocional según sexo y grupos de edad, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas según el sexo ($U = 8556, p = .549$), no obstante, si se encontraron diferencias según los grupos de edad ($U = 6596, p = .007$). Sin embargo, la diferencia entre mujeres ($M = 32.2, DE = 11.4$) y varones ($M = 33.2, DE = 10.9$) es de magnitud muy pequeña y poco relevante desde el punto de vista práctico. En contraste, la diferencia entre los grupos etarios resultó más marcada: los estudiantes de 18 a 22 años presentaron una media de 33.3 puntos ($DE = 11.5$), superior a la del grupo de 23 a 30 años, que obtuvo 29.6 puntos ($DE = 10.2$).

En este sentido, la diferencia entre mujeres y varones es de magnitud muy pequeña y poco relevante desde el punto de vista práctico, evidenciando que ambos experimentan la dependencia emocional de forma similar. Por su parte, la discrepancia entre los grupos etarios resultó más clara: los estudiantes de 18 a 22 años presentaron una media de 33.3 puntos, superior a la del grupo de 23 a 30 años, que obtuvo 29.6 puntos ($DE = 10.2$), lo que indica que este rasgo se manifiesta con mayor fuerza en los más jóvenes y tiende a atenuarse conforme aumenta la edad.

Este resultado contradice lo reportado por Cárdenas y Salazar (2020) y Urbiola et al. (2014), quienes hallaron diferencias significativas al señalar que los varones presentaban mayores niveles de dependencia emocional que las mujeres debido a factores de socialización y roles de género. Por el contrario, la similitud encontrada en este estudio respalda lo planteado por Castelló (2005), quien advierte que las expectativas diferenciadas según el sexo obedecen a construcciones socioculturales y prejuicios tradicionales, donde se asume a la mujer como más afectuosa y al varón como desapegado emocionalmente, pero que en la práctica la dependencia afectiva y la necesidad relacional se manifiestan de manera semejante en ambos sexos. Por otro lado, la mayor dependencia emocional en el grupo más joven (18 a 22 años) puede explicarse desde la teoría del desarrollo y apego, ya que, según Bowlby (1973) y Moneta

(2014), el desarrollo de un apego seguro durante las primeras etapas de vida permite un funcionamiento más equilibrado en la adultez, mientras que la inmadurez emocional y menor experiencia en relaciones afectivas en edades tempranas favorecen patrones de dependencia más intensos. Asimismo, Ponce (2024) confirma que las personas con bajo apego ansioso y evitativo logran establecer relaciones más saludables y muestran menor necesidad de validación compulsiva, lo que podría desarrollarse con mayor solidez conforme avanza la edad y la experiencia relacional.

En cuanto a la comparación de autorregulación académica y postergación de actividades según sexo y grupos de edad, los resultados indican que la autorregulación académica no presenta diferencias significativas ni por sexo ($U = 8208, p = .265$) ni por grupos de edad ($U = 7531, p = .208$). Respecto a postergación de actividades, tampoco se encontraron diferencias significativas por sexo ($U = 8739, p = .741$); sin embargo, sí se identificó una diferencia estadísticamente significativa según grupos de edad ($U = 6503, p = .004$), siendo los estudiantes de 23 a 30 años quienes presentan mayor postergación ($M = 8.00$) en comparación con el grupo de 18 a 22 años ($M = 7.12$). Este hallazgo contrasta con lo reportado por Bolaños y Bruggo (2025), quienes señalaron que las mujeres presentan mayor autorregulación académica y menor postergación de actividades que los varones. En la presente investigación, el sexo no evidenció un efecto diferenciador en ninguna de las dos dimensiones, sugiriendo que la gestión del tiempo y la capacidad autorregulatoria operan de manera homogénea entre estudiantes universitarios, con independencia del sexo de los participantes. Por el contrario, este resultado converge con lo hallado por Toaza y Valencia (2023), quienes tampoco encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en autorregulación académica ni en postergación de actividades dentro de una muestra universitaria. Esta coincidencia respalda la postura de que ambos sexos enfrentan y gestionan las demandas académicas con niveles similares de autorregulación y postergación de

actividades, reforzando la idea de que las diferencias reportadas en otras investigaciones podrían responder más a particularidades contextuales de las muestras evaluadas que a un patrón atribuible propiamente al sexo de los estudiantes. El hallazgo de mayor postergación en el grupo de 23 a 30 años resulta contraintuitivo, ya que contradice lo señalado por Toapanta y Gavilanes (2023) y Domínguez-Lara (2017), quienes reportaron que estudiantes mayores de 25 años muestran niveles más bajos de procrastinación y que existe una correlación negativa débil entre postergar actividades y la edad. Una posible explicación a este resultado podría estar relacionada con factores contextuales específicos de la muestra, como la combinación de responsabilidades académicas, laborales y familiares que enfrentan los estudiantes de mayor edad, lo que podría aumentar su tendencia a postergar tareas académicas debido a sobrecarga o competencia de roles. Asimismo, Rodríguez y Clariana (2017) mencionan que existe mayor prevalencia de procrastinación en estudiantes mayores de 25 años, lo que podría estar relacionado con la acumulación de responsabilidades externas al ámbito universitario.

En síntesis, los resultados evidencian que la dependencia emocional se relaciona de manera positiva moderada con la autorregulación académica y de manera negativa moderada con la postergación de actividades, lo cual contradice lo planteado por Mamani y Luque (2024), Jaimes (2021) y Lara et al. (2025), quienes señalaron que la dependencia emocional favorece la procrastinación académica. Aunque la mayoría de los estudiantes presenta niveles muy severos de dependencia emocional, esta condición no se vincula con mayor procrastinación, sino con mejor autorregulación y menor postergación. Este hallazgo sugiere que, en esta muestra específica, la dependencia emocional podría estar operando como un motivador para mantener la organización académica, posiblemente como estrategia compensatoria para obtener aprobación y validación externa. En contraste, sí se confirmó que la autorregulación académica se relaciona significativamente con la postergación: a menor autorregulación, mayor procrastinación, tal como indican Alegre (2013), Domínguez et al.

(2014), González-Brignardello et al. (2023) y Pizarro (2021). Este patrón refuerza la centralidad de la autorregulación como factor protector frente a la procrastinación académica en estudiantes universitarios.



Conclusiones

Primera: Se determinó que la dependencia emocional se relaciona de manera positiva moderada con la autorregulación académica y de manera negativa moderada con la postergación de actividades en estudiantes universitarios con vínculos de pareja.

Segunda: La mayoría de los estudiantes universitarios con vínculos de pareja presenta baja autorregulación académica y baja postergación de actividades.

Tercera: La mayoría de los estudiantes universitarios con vínculos de pareja presenta un nivel muy severo de dependencia emocional.

Cuarta: No existen diferencias significativas en la dependencia emocional según el sexo; sin embargo, sí difiere según la edad, evidenciando mayores niveles en los estudiantes de 18 a 22 años frente a los de mayor edad.

Quinta: No se evidenciaron diferencias significativas en autorregulación académica según sexo ni edad, ni en postergación según sexo; no obstante, la postergación de actividades fue significativamente mayor en el grupo de 23 a 30 años.

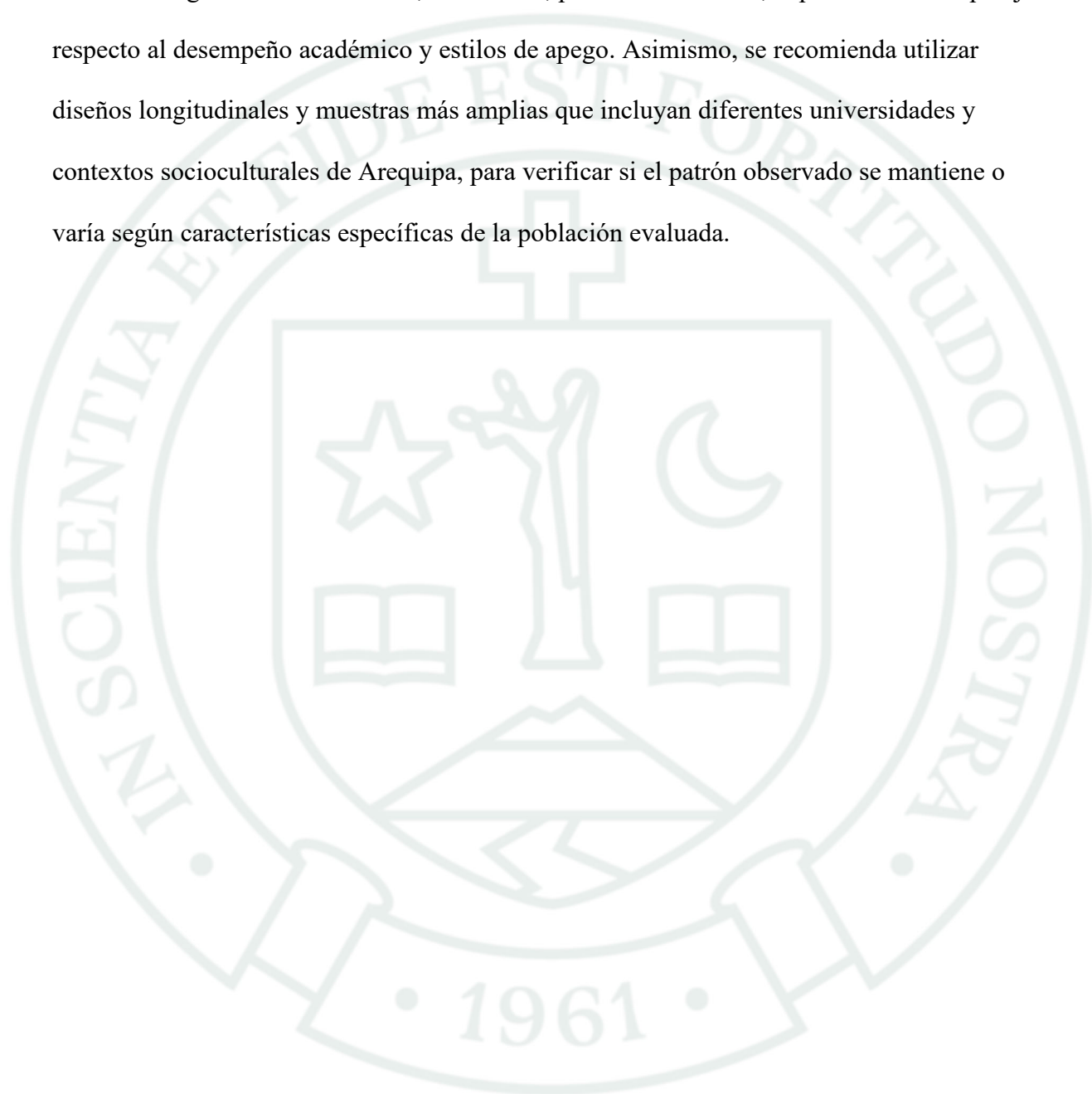
Sugerencias

Primera: Se recomienda a la Oficina de Bienestar Universitario y al servicio de Psicopedagogía de la Universidad profundizar en la comprensión del vínculo entre dependencia emocional y conductas académicas mediante evaluaciones psicológicas integrales que consideren tanto aspectos afectivos como académicos. Dado que el estudio evidenció una relación inesperada entre alta dependencia emocional y mejor autorregulación académica, es necesario explorar si esta relación responde a estrategias compensatorias de búsqueda de validación externa, lo cual permitiría diseñar intervenciones específicas que fortalezcan la autonomía emocional sin comprometer el desempeño académico.

Segunda: Se sugiere a los docentes y tutores de la Facultad promover espacios de acompañamiento académico-emocional que integren técnicas de autorregulación del aprendizaje con estrategias de gestión emocional. Considerando que una proporción importante de estudiantes presenta baja autorregulación académica, resulta pertinente incorporar actividades reflexivas sobre la motivación personal, el establecimiento de metas autónomas y la identificación de fuentes internas de validación, favoreciendo así hábitos de estudio más saludables y sostenibles en el tiempo.

Tercera: Se propone a la Escuela Profesional y a los responsables de tutoría implementar programas de prevención y promoción de relaciones afectivas saludables dirigidos especialmente a estudiantes de primer y segundo año, dado que los estudiantes más jóvenes presentaron mayor dependencia emocional. Estos programas deben incluir talleres sobre construcción de autonomía emocional, comunicación asertiva en pareja y reconocimiento de vínculos tóxicos, con el fin de fortalecer el bienestar relacional y prevenir dinámicas de dependencia afectiva que puedan afectar el desarrollo integral del estudiante.

Cuarta: Se sugiere a los futuros investigadores interesados en esta línea de estudio ampliar el análisis incluyendo variables mediadoras y moderadoras que permitan comprender mejor la relación encontrada entre dependencia emocional y procrastinación académica, tales como estrategias de afrontamiento, autoestima, perfil motivacional, expectativas de la pareja respecto al desempeño académico y estilos de apego. Asimismo, se recomienda utilizar diseños longitudinales y muestras más amplias que incluyan diferentes universidades y contextos socioculturales de Arequipa, para verificar si el patrón observado se mantiene o varía según características específicas de la población evaluada.



Limitaciones

Primera: Se presentó una limitante metodológica relacionada con la disparidad en la distribución de la muestra según el sexo, la cual estuvo conformada mayoritariamente por mujeres, respondiendo a la naturaleza demográfica propia de las carreras de Ciencias Sociales y Humanidades. Esta desproporción dificultó la generalización de los hallazgos hacia la población masculina, además de impedir realizar comparaciones más robustas o detectar diferencias sutiles de género en las variables estudiadas, lo que limitó la profundidad del análisis comparativo.

Segunda: Se identificó una limitante referida a la naturaleza de los instrumentos de autorreporte utilizados para la medición de las variables, especialmente en la dependencia emocional. Al tratarse de constructos con una carga afectiva y social significativa, existió el riesgo de sesgo de deseabilidad social, donde los participantes pudieron haber subestimado sus respuestas para proyectar una imagen de mayor autonomía. Si bien se garantizó el anonimato, este factor inherente a la evaluación autoadministrada pudo haber influido levemente en la precisión de los niveles reportados.

Tercera: Se evidenció una limitante en cuanto a la caracterización del vínculo de pareja, ya que el estudio consideró la existencia de la relación como criterio de inclusión, pero no controló variables intervinientes como el tiempo de duración ni el tipo de formalidad del vínculo. La ausencia de diferenciación entre relaciones recientes y consolidadas impidió analizar si la dinámica de dependencia y su relación en la conducta académica variaban según la etapa del compromiso sentimental.

Cuarta: Se identificó una limitante en cuanto al control de variables intervinientes de tipo emocional; el estudio no contempló la evaluación de factores concurrentes como la ansiedad, la depresión o el estrés académico, los cuales suelen actuar como mediadores en la

conducta procrastinadora. La ausencia de medición de estos estados psicológicos impidió determinar si los altos niveles de postergación hallados respondían a una falta de autorregulación propia del estudiante o si estaban influenciados por un malestar emocional generalizado ajeno a la dinámica de dependencia de pareja.

Quinta: Se presentó una limitante respecto a la varianza sociodemográfica por carrera profesional; debido a que la Escuela Profesional de Psicología concentra la mayor densidad poblacional dentro de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades, la muestra final estuvo sobrerrepresentada por estudiantes de dicha carrera en detrimento de otras escuelas con menor alumnado. Esta distribución desigual impidió realizar un análisis comparativo equitativo entre programas de estudio y generó que los resultados globales reflejen predominantemente el perfil conductual y emocional del estudiante de psicología, limitando la generalización de las conclusiones a toda la facultad.

Referencias

- Acuña, D., & Paucarmayta, A. (2024). *Dependencia emocional y clima socio familiar en estudiantes de una universidad privada de Lima*, 2021. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Privada del Norte.
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UUPN_33da022c71335b8a9d663933a420c186
- Alarcón, R. (2019). La salud mental de los estudiantes universitarios. *Revista Médica Herediana*, 4(30), 219–221.
<https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RMH/article/view/3655/4055>
- Alegre, A. (2013). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones*, 1, 57–82.
<https://doi.org/10.20511/pyr2013.v1n2.29>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Revista Persona: De La Facultad de Psicología de La Universidad de Lima*, 13(1), 159-177.
<https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/270/257>
- American Psychological Association.(2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. <https://www.apa.org/ethics/code>
- Arias, A., & Mena, M. (2024). Dependencia emocional y estado de ánimo en estudiantes universitarios. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 6(7), 185–198. <https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/1323/1774>
- Arias, J., & Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación* (1st ed.). Enfoques Consulting EIRL. <https://www.researchgate.net/publication/352157132>
- Arocena, L., Augusto, F., Ceballos, M., & Carlos, J. (2017). Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la

pareja. *Enseñanza e Investigación En Psicología*, 22(1), 66–75.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29251161006>

Arteaga, H., Quispe, N., Sánchez, K., Polin, J., Coronado, J., & Cjuno, J. (2022). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana.

Revista Eugenio Espejo, 16(3), 4–14.

[http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2661-](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2661-67422022000300004)

[67422022000300004](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2661-67422022000300004)

Babayiğit, O., Büyükkalaycı, F., & Altun, S. (2024). The interplay of academic procrastination, self-generated stress, and self-reported bruxism among medical and dental students: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, 12(1).

<https://doi.org/10.1186/s40359-024-02105-w>

Bode, A., & Kushnick, G. (2021). Proximate and Ultimate Perspectives on Romantic Love.

Frontiers in Psychology, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.573123>

Bolaños, J., y Bruggo, K. (2025). La ansiedad como predictor de la procrastinación académica

en estudiantes preuniversitarios de Lima, Perú. *Revista Peruana de Ciencias de la Salud*, 7(2), 1–10. <https://revistas.udh.edu.pe/index.php/RPCS/article/view/730>

Bowlby, J. (1973). Attachment and Loss. In *Int. Psycho-Anal. Lib* (Issue 95).

Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: a structural equation model* [Tesis de Maestría]. The University of Guelph.

Carbajal, C. (2021). *La procrastinación académica y su relación con la autorregulación emocional en estudiantes de la Facultad de Educación Inicial de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle* [Tesis de Maestría]. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.

<https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/9bd4054d-a22a-4db7-8495->

- Cárdenas, D., & Salazar, S. (2020). *Dependencia emocional: un estudio comparativo según el sexo en relaciones de pareja de estudiantes de una universidad privada de Lima* [Tesis de Bachillerato] Universidad San Ignacio de Loyola.
- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional: Características y tratamiento*. Alianza Editorial.
- Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú (2024).
- Dominguez, S., García, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Revista de Psicología*, 20(2), 293–304. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68632617010>
- Dominguez-Lara, S. (2016). Datos normativos de la escala de procrastinación académica en estudiantes de psicología de Lima. *Evaluar*, 16(1), 27–38.
- Dominguez-Lara, S. (2017). *Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de lima metropolitana y su relación con variables demográficas*. 7(1), 81–95.
- Ducuara, L., Calderón, A., & Galindo, J. (2021). *La dependencia emocional en las relaciones de pareja* [Tesis de Bachillerato]. Universidad Cooperativa de Colombia.
- Estrada-Araoz, E., Ramos, N., Latorre, M., Condori, W., Aquis, J., Valverde, Y., & Herrera, R. (2023). Academic procrastination in students at a private university in the peruvian amazon: A cross-sectional study. *Gaceta Medica de Caracas*, 131(3), 509–517. <https://doi.org/10.47307/GMC.2023.131.3.4>
- Estremadoiro, B., & Schulmeyer, M. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Aportes de La Comunicación y La Cultura*, 30, 51–66. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2306-86712021000100004&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Fentaw, Y., Moges, B., & Ismail, S. (2022). Academic procrastination behavior among public university students. *Education Research International*, 2022, 1–8.

<https://doi.org/10.1155/2022/1277866>

Gonzales-Castro, A., Riveros, D., Terrazo, E., Eustaquio, E., Oré Rojas, J., (2022).

Dependencia emocional en estudiantes universitarios en aislamiento social obligatorio por Covid-19. *Revista San Gregorio*, 1(52), 115–125.

<https://doi.org/10.36097/rsan.v0i52.2147>

González-Brignardello, M., Sánchez-Elvira, A., & López-González, M. (2023). Academic procrastination in children and adolescents: a scoping review. *Children*, 10(1016).

<https://doi.org/10.3390/children10061016>

Hamidreza, R., Shima, B., Jamshid, B., Marjan, V., & Ali, Y. (2025). Predicting academic procrastination of students based on academic self-efficacy and emotional regulation difficulties. *Scientific Reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-87664-7>

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2023). *Metodología de la investigación : las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.

Jaimes, S. (2021). *Dependencia emocional y procrastinación en estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión, campus Tarapoto, 2020* [Tesis de Licenciatura].

Universidad Peruana Unión.

Kong, L., Sun, H., He, W., & Hu, W. (2024). Distraction or motivation? Unraveling the role of fear of missing out on college students' learning engagement. *BMC Psychology*, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02164-z>

Lara, L., Ross, J., Román, E., Arce, A., Sumire-Qqenta, D., Sumire, R., & Espichan, Z.

(2025). Dependencia emocional y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Lima. *Revista InveCom*, 5(4). <https://doi.org/10.5281/ZENODO.14715038>

- Lemos, M., & Londoño, N. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 127–140.
- Mamani, M., y Luque, J. (2023). *Dependencia emocional y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Juliaca – 2022*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Peruana Union.
- https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UEPU_a5c99cc14d6f4abf6ce0ab5753e93368
- McCown, W., & Johnson, J. (1991). Personality and chronic procrastination by university students during an academic examination period. *Personality and Individual Differences*, 12(5), 413–415. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(91\)90058-J](https://doi.org/10.1016/0191-8869(91)90058-J)
- Moneta, M. (2014). *Apego y pérdida: redescubriendo a John Bowlby*. 85(3), 265–268.
- Oré, J. (2022). Dependencia emocional en estudiantes universitarios en aislamiento social obligatorio por covid-19. *Revista San Gregorio*, 52, 115–125.
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Salud mental*. Retrieved September 6, 2025, from https://www.who.int/es/health-topics/mental-health#tab=tab_1
- Organización Panamericana de la Salud. (2023). *Avances y desafíos de la reforma de salud mental en el Perú en el último decenio*.
- Paiva, T., Gomes, J., & Silva, K. (2022). Abuso psicológico, autoestima y dependencia emocional de mujeres durante la pandemia COVID-19. *ResearchGate*, 16(2), 1–16.
- Peña, Y. (2025). *Dependencia al celular y procrastinación académica en los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de la provincia de Paruro-Cusco, 2024* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Continental.
- Pizarro, G. (2021). *Relación entre la procrastinación académica y la autorregulación en estudiantes universitarios*. [Tesis de grado]. Universidad de Lima.

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RULI_eb2cc52ba9bbb8eb76e45ece95af663

Ponce, J. (2024). El apego emocional en las relaciones de pareja. Revisión narrativa. *Revista Científica y Arbitrada de Psicología NUNA YACHAY*, 6(12), 70–81.

<https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v6i12.006>

Rimes, K., Smith, P., & Bridge, L. (2023). Low self-esteem: A refined cognitive behavioural model. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 51(6), 579–594.

<https://doi.org/10.1017/S1352465823000048>

Rodríguez, A., & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45–60. <https://doi.org/10.15446/RCP.V26N1.53572>

Rothblum, E. (1990). Fear of failure he psychodynamic, need achievement, fear of success, and procrastination models. *Handbook of Social and Evaluation Anxiety*, 497–498.

Sánchez, A. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria academic procrastination: a problem in university life. *Studiositas*, 5(2), 87–94.

Sirois, F. (2023). Procrastination and Stress: A Conceptual Review of Why Context Matters. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 20, Issue 6). <https://doi.org/10.3390/ijerph20065031>

Skinner, B. (1971). *Ciencia y Conducta Humana* (Vol. 3).

Terada, M. (2017). Effect of Individual differences in construal level on procrastination: moderating role of intelligence theories. *Psychology*, 08(04), 517–525.

<https://doi.org/10.4236/psych.2017.84032>

- Toapanta, L., & Gavilanes, F. (2023). Calidad de sueño y procrastinación académica en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 906–918. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.305>
- Toaza, V., y Valencia, M. (2023). Procrastinación académica y regulación emocional en estudiantes universitarios. *Latam Journal of Social Sciences, Arts and Humanities*, 4(2), 1–15. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.794>
- Unsworth, N., y McMillan, B. (2017). Attentional disengagements in educational contexts: a diary investigation of everyday mind-wandering and distraction. *Cognitive Research: Principles and Implications*, 2(1), 1–20. <https://doi.org/10.1186/s41235-017-0070-7>
- Urbiola, I., Estévez, A., & Iraurgi, I. (2014). Dependencia emocional en el noviazgo de jóvenes y adolescentes: desarrollo y validación de un instrumento. *Ansiedad y Estrés*, 20(2–3), 101–114.
- Ventura, J. (2018). *Diseño y validación de una escala breve de dependencia emocional* [Tesis de Doctorado]. Universidad San Martín de Porres.
- Zecua, A., & Lázaro, Y. (2024). *Factores interpersonales de estudiantes universitarios: Una aproximación al estado del arte*.

Anexos

Anexo 1: Consentimiento Informado

El presente estudio titulado *Dependencia emocional y procrastinación académica en estudiantes universitarios con vínculos de pareja* tiene como finalidad analizar la relación existente entre ambas variables en estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades de la Universidad Católica de Santa María. Participar implica responder un cuestionario anónimo de aproximadamente 15 minutos de duración, orientado a conocer aspectos emocionales y conductuales relacionados con la vida académica y de pareja. La participación es completamente voluntaria; los estudiantes pueden decidir no participar o retirarse en cualquier momento sin que ello genere consecuencias negativas. Los datos obtenidos serán tratados con estricta confidencialidad, resguardando la identidad y privacidad de los participantes, en cumplimiento de los principios éticos de respeto por las personas, beneficencia y justicia. No se ofrecen incentivos económicos o materiales por la participación, aunque se reconoce el valor de la colaboración voluntaria para fines académicos y científicos. Para cualquier duda o consulta, los participantes pueden comunicarse con los responsables del estudio:

Blanca Alvarez Bueno (991810668, blanca.alvarez@estudiante.ucsm.edu.pe)

Diego Gutierrez Bravo (952155037, diego.gutierrezb@estudiante.ucsm.edu.pe).

Anexo 2: Ficha Sociodemográfica

Título de la investigación:

Dependencia emocional y procrastinación académica en estudiantes universitarios con vínculos de pareja

Instrucciones:

A continuación, encontrará algunas preguntas relacionadas con sus características personales. Seleccione la alternativa que corresponda a su situación. La información proporcionada será confidencial y utilizada únicamente con fines académicos.

1. Edad:

- ☐ 18 – 22 años
- ☐ 23 – 30 años

2. Sexo:

- ☐ Femenino
- ☐ Masculino

3. ¿Actualmente estudia en la Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades?

- ☐ Sí
- ☐ No

4. ¿Ha tenido o tiene actualmente un vínculo de pareja?

- ☐ Sí
- ☐ No

Anexo 3: Escala Breve de Dependencia Emocional (EBDE)

Diseñado y Validado por José Luis Ventura León (2018)

Edad: _____

Sexo: ☐ Varón ☐ Mujer

A continuación, se le presentan un conjunto de preguntas acerca de su relación de pareja. Responder a las preguntas valorando en una escala del 1 al 5, donde:

1	2	3	4	5
No es mi caso	Pocas veces es mi caso	Regularmente es mi	Muchas veces es mi caso	Siempre es mi caso

Nº	Preguntas	1	2	3	4	5
1	Deja de realizar actividades porque su pareja se lo pide.	1	2	3	4	5
2	Necesita que su pareja le demuestre afecto.	1	2	3	4	5
3	Si tiene planes los cambia para hacer sentir bien a su pareja.	1	2	3	4	5
4	Considera doloroso no recibir afecto por parte de su pareja.	1	2	3	4	5
5	Se siente mal si su pareja no le demuestra afecto.	1	2	3	4	5
6	Sentiría intranquilidad si su pareja le plantea terminar la relación.	1	2	3	4	5
7	Ha cambiado su decisión después de escuchar la opinión de su pareja.	1	2	3	4	5
8	La idea de ser abandonado por su pareja le da miedo.	1	2	3	4	5
9	Le preocupa pensar que la relación con su pareja vaya a terminar.	1	2	3	4	5
10	Le resulta difícil tomar una decisión sin el apoyo de su pareja.	1	2	3	4	5

Anexo 4: Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Edad:..... Sexo:..... **Instrucciones:**

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

N=Nunca CN=Casi Nunca AV=A Veces CS=Casi Siempre S=Siempre

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

Anexo 5: Fiabilidad de la Escala Breve de Dependencia Emocional (EBDE)

Fiabilidad de Escala: Alfa de Cronbach: .918 - Omega de McDonald: 0.920

Fiabilidad de Elementos:

Fiabilidad		
Ítems	Alfa de Cronbach	Omega de McDonald
EBDE1	0.91	0.913
EBDE2	0.907	0.909
EBDE3	0.931	0.933
EBDE4	0.907	0.909
EBDE5	0.901	0.903
EBDE6	0.911	0.913
EBDE7	0.908	0.91
EBDE8	0.904	0.906
EBDE9	0.908	0.911
EBDE10	0.91	0.912

Anexo 6: Fiabilidad de la Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Fiabilidad de Escala: Alfa de Cronbach: .875

Fiabilidad de Elementos:

Fiabilidad	
Ítems	Alfa de Cronbach
EPA1	0.877
EPA2	0.879
EPA3	0.871
EPA4	0.865
EPA5	0.862
EPA6	0.851
EPA7	0.855
EPA8	0.872
EPA9	0.878
EPA10	0.862
EPA11	0.848
EPA12	0.854

Anexo 7: Prueba de normalidad

Prueba de normalidad EBDE:

Kolmogorov-Smirnov								
	N	Media	Mediana	DE	Mínimo	Máximo	D	P
F1DE	304	10.49	11	3.46	3	15	0.130	0.000
F2DE	304	9.79	10	3.72	3	15	0.161	0.000
F3DE	304	12.15	12	4.97	4	20	0.152	0.000
FTOTALDE	304	32.43	34	11.27	10	50	0.117	0.000

Prueba de normalidad EPA:

Kolmogorov-Smirnov								
	N	Media	Mediana	DE	Mínimo	Máximo	D	P
F1EPA	304	28.84	28.50	8.20	11	45	0.085	0.000
F2EPA	304	7.33	7	2.59	3	15	0.159	0.000