

UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en
estudiantes de un instituto de educación superior-Rioja, 2023

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTOR

Jose Mesias Alejandria Guevara

ASESOR

William Nicolas Narro Sandoval

Rioja, Perú
2025

METADATOS COMPLEMENTARIOS**Datos de los Autores****Autor 1**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 2

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 3

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 4

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Datos de los Asesores**Asesor 1**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

Asesor 2

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

Datos del Jurado

Presidente del jurado

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Segundo miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Tercer miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Datos de la Obra

Materia*	
Campo del conocimiento OCDE Consultar el listado:	
Idioma	
Tipo de trabajo de investigación	
País de publicación	
Recurso del cual forma parte (opcional)	
Nombre del grado	
Grado académico o título profesional	
Nombre del programa	
Código del programa Consultar el listado:	

***Ingresar las palabras clave o términos del lenguaje natural (no controladas por un vocabulario o tesauro).**



**UNIVERSIDAD
CATÓLICA
SEDES SAPIENTIAE**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA
SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LICENCIATURA**

ACTA N° 154-2025

En la ciudad de Rioja, a los cuatro días del mes de Septiembre del año dos mil veinticinco, siendo las 08:35 horas, el Bachiller JOSE MESIAS ALEJANDRIA GUEVARA, sustenta su tesis denominada "**Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de un instituto de educación superior-Rioja, 2023**" para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología, del Programa de Estudios de Psicología.

El jurado calificó mediante votación secreta:

- | | |
|---|-------------------|
| 1.- Prof. Giovani Martin Diaz Gervasi | APROBADO: BUENO |
| 2.- Prof. Caroline Gabriela Marin Cipriano | APROBADO: REGULAR |
| 3.- Prof. Brigida Carolina Gutierrez Zuñiga | APROBADO: REGULAR |

Habiendo concluido lo dispuesto por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica Sedes Sapientiae y siendo las 09:30 horas, el Jurado da como resultado final, la calificación de:

APROBADO: REGULAR

Es todo cuanto se tiene que informar.

Prof. Giovani Martin Diaz Gervasi

Presidente

Prof. Caroline Gabriela Marin Cipriano

Prof. Brigida Carolina Gutierrez Zuñiga

Rioja, 04 de Septiembre del 2025

Anexo 2

CARTA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR(A) DE TESIS CON INFORME DE EVALUACIÓN DEL SOFTWARE ANTIPLAGIO

Nueva Cajamarca, 02 de Octubre de 2025

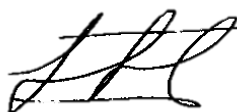
Doctor,
Yordanis Enriquez Canto
Jefe del Departamento de Investigación
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Católica Sedes Sapientiae

Reciba un cordial saludo.

Sirva el presente para informar que la tesis bajo mi asesoría, con título: Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de un instituto de educación superior-Rioja, 2023, presentado por el joven Jose Mesias Alejandria Guevara, con código de estudiante 2010200804 y DNI 33734634, para optar el título profesional de Licenciado en Psicología, ha sido revisado en su totalidad por mi persona y **CONSIDERO** que el mismo se encuentra **APTO** para ser publicado en el Repositorio Institucional Digital.

Asimismo, para garantizar la originalidad del documento en mención, se le ha sometido a los mecanismos de control y procedimientos antiplagio previstos en la normativa interna de la Universidad, **cuyo resultado alcanzó un porcentaje de similitud de 2 %** (dos por ciento).* Por tanto, en mi condición de asesor, firmo la presente carta en señal de conformidad y adjunto el informe de similitud del Sistema Antiplagio Turnitin, como evidencia de lo informado.

Sin otro particular, me despido de usted. Atentamente,



Firma del Asesor
DNI N°: 42113697
ORCID: 0009-0005-2585-8251
Facultad de Ciencias de la Salud

* De conformidad con el artículo 8°, del Capítulo 3 del Reglamento de Control Antiplagio e Integridad Académica para trabajos para optar grados y títulos, aplicación del software antiplagio en la UCSS, se establece lo siguiente:

Artículo 8°. Criterios de evaluación de originalidad de los trabajos y aplicación de filtros

El porcentaje de similitud aceptado en el informe del software antiplagio para trabajos para optar grados académicos y títulos profesionales, será máximo de veinte por ciento (20%) de su contenido, siempre y cuando no implique copia o indicio de copia.

Adicción a las redes sociales y procrastinación académica
en estudiantes de un instituto de educación superior-Rioja,
2023

DEDICATORIA

Quisiera comenzar agradeciéndole a Dios, ya sin él no hubiera sido posible lograr mi objetivo. Agradezco infinitamente a mi madre por su amor incondicional. Mi título es antes que mío, tuyo.

Agradezco a la “Universidad Católica Sedes Sapientiae”, quien me ha dado la oportunidad de conocer, explorar e incrementar mis conocimientos, competencias y herramientas para volverme profesional posible en mi carrera.

De igual manera, valoro ampliamente el papel de mi asesor, quien me ha escuchado, aconsejado y guiado durante el proceso de investigación. Este trabajo de tesis es resultado de largas horas de esfuerzo. No hubiera recorrido todo ese camino de no ser por la guía intelectual de mi asesor.

También debo extender mi reconocimiento y gratitud a la labor de mis docentes, quienes me han transmitido a lo largo de estos años múltiples conocimientos. En ellos he visto ejemplos de grandes profesionales de mi ramo enfocados a la enseñanza.

A mis amigos y compañeros, gracias por su compañía y apoyo en los momentos de estrés y alegría. Ustedes fueron mi red de contención y su amistad me ayudó a mantener el ánimo en los momentos más duros. Cada uno de ustedes contribuyó a que este proceso fuera más llevadero y significativo.

A todos, gracias por ser parte de este viaje.

AGRADECIMIENTO

A Dios, mi roca eterna, por guiarme en cada paso de este viaje académico y darme la fuerza para perseverar. Gracias por ser mi fuente de fortaleza y entendimiento, fueron muchas caídas que tuve y tú me ayudaste a levantarme y seguir adelante hasta el final en este logro académico

RESUMEN

El objetivo principal de este estudio fue determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de un Instituto de Educación Superior, Rioja 2023. Para ello, la metodología empleada indicó que se trató de un estudio de alcance correlacional con diseño no experimental de corte transversal, en el que participaron un total de 150 estudiantes quienes resolvieron los cuestionarios “Escala de adicción a las redes sociales” y la “Escala de procrastinación académica”; además de una ficha sociodemográfica. Para analizar los resultados, se consideró el programa estadístico STATA v15, un nivel de significancia $\leq 0,05$ y la prueba estadística Chi2. Los resultados encontrados, revelaron que en el 53,33% de los estudiantes tenían bajos niveles de procrastinación, de forma similar, en el 64,33% se observaron bajos niveles de adicción a las redes sociales. Asimismo, se halló que solamente hubo relación significativa entre las dimensiones de las variables de estudio, se halló que únicamente las dimensiones postergación de las actividades ($p=0,02$). Así también, no se halló relación entre las variables sociodemográficas y la procrastinación académica, pues sus valores fueron $>0,05$. Por el contrario, las variables sociodemográficas sexo ($p=0,01$), con quien vive ($p=0,02$), frecuencia de conexión a las redes sociales ($p=0,01$), y tiempo que permanece conectado a las redes sociales ($p=0,01$) se relacionan significativamente con la adicción a las redes sociales. Finalmente, al determinar la relación entre las principales variables, se halló que no existe relación ($p=0,58$). De acuerdo con esto, se concluye que la procrastinación académica puede estar asociada a otras variables de carácter intrínseco.

Palabras clave: Adicción, Redes Sociales, Procrastinación, Estudiantes. (Fuente: DeCS)

ABSTRACT

The main objective of this study was to determine the relationship between social media addiction and academic procrastination in students from a Higher Education Institute, Rioja 2023. To achieve this, the methodology used indicated that it was a correlational study with a non-experimental, cross-sectional design, in which a total of 150 students participated. These students completed the "Social Media Addiction Scale" and the "Academic Procrastination Scale," in addition to a sociodemographic sheet. To analyze the results, the STATA v15 statistical program was used, with a significance level of ≤ 0.05 and the Chi2 statistical test. The findings revealed that 53.33% of the students had low levels of procrastination, and similarly, 64.33% showed low levels of social media addiction. Furthermore, it was found that there was only a significant relationship between the dimensions of the study variables, specifically between the dimension of task postponement ($p=0.02$). No relationship was found between sociodemographic variables and academic procrastination, as their values were >0.05 . In contrast, the sociodemographic variables of sex ($p=0.01$), who they live with ($p=0.02$), frequency of social media connection ($p=0.01$), and time spent on social media ($p=0.01$) were significantly related to social media addiction. Finally, when determining the relationship between the main variables, it was found that there was no relationship ($p=0.58$). Based on this, it is concluded that academic procrastination may be associated with other intrinsic variables.

Keywords: Addiction, Social Media, Procrastination, Students. (Source: DeCS)

ÍNDICE

Resumen	v
Índice	vii
Introducción	viii
Capítulo I El problema de investigación	10
1.1. Situación problemática	10
1.2. Formulación del problema	12
1.3. Justificación de la investigación	12
1.4. Objetivos de la investigación	13
1.4.1. Objetivo general	13
1.4.2. Objetivos específicos	13
1.5. Hipótesis	13
Capítulo II Marco teórico	15
2.1. Antecedentes de la investigación	15
2.2. Bases teóricas	19
Capítulo III Materiales y métodos	28
3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación	28
3.2. Población y muestra	28
3.2.1. Tamaño de la muestra	28
3.2.2. Selección del muestreo	28
3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión	28
3.3. Variables	28
3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables	28
3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos	30
3.5. Plan de análisis e interpretación de la información	33
3.6. Ventajas y limitaciones	33
3.7. Aspectos éticos	34
Capítulo IV Resultados	35
Capítulo V Discusión	40
5.1. Discusión	40
5.2. Conclusiones	45
5.3. Recomendaciones	46
Referencias bibliográficas	47
Anexos	

INTRODUCCIÓN

Desde hace mucho, se ha hablado de un tema muy particular que por definición no se ha entendido mejor como perder el tiempo o como la famosa frase lo indicia “dejar para mañana lo que puedes hacer hoy”, es decir se habla de la procrastinación; sin embargo, como lo expresaba Perry en el 2012, este término es poco conocido, pues el significado es mucho más popular. Para este autor, quien procrastina suele hacer uso de diferentes justificaciones para evitar la culpa del aplazamiento voluntario, pues el comportamiento característico de todo aquel que procrastina es dejar la acción para el último momento (Perry, 2012; citado en Trisca, 2024).

De acuerdo con algunos investigadores, la procrastinación no es una característica propia del adulto, sino más bien, es un aspecto que también abarca poblaciones menores, siendo los adolescentes quienes suelen vivenciarla más, sobre todo cuando del ámbito académico se trata. En este sentido, Álvarez-Blas (2010), explicaba que una de las tantas vivencias que todo estudiante experimenta en el ejercicio académico, es precisamente el acto de procrastinar, pues a pesar de conocer las posibles consecuencias, prefieren suplir sus actividades académicas con otras más placenteras o entretenidas. Asimismo, otros estudiosos, revelan que cuando el estudiante toma por iniciar alguna tarea, suele tener dificultades para mantener la concentración y la constancia para culminarla, y agregaban que, esto sucede cuando el estudiante es susceptible a los distractores materiales o situacionales, postergando la actividad para evitar la experiencia incómoda de batallar con sus deseos internos (Fulano et al., 2018; citado en Duda-Macera y Gallardo-Echenique, 2022).

Ahora bien, el gran problema de la procrastinación académica, no solo atenta en contra del desarrollo académico de los estudiantes, sino también otros de los efectos se despliegan a la esfera psicológica e incluso física, pues así lo detallaba el autor De la Vega (citado en Castillo y Duran, 2021), quien explicaba que algunas de las consecuencias, tales como, reacciones físicas: altos niveles de ansiedad, angustia, taquicardia, y reacciones psicológicas: percepción de no ser auto eficaz, creencia de no ser capaz de resolver sus trabajos, insatisfacción, sentimientos de culpa u otros malestares psicológicos.

En sintonía con lo expuesto, para algunos autores, un aliado peculiar sobre este sutil arte de postergación, es el uso excesivo de las redes sociales (Ramos Galarza et al., 2017). Puesto que como consideraban otros investigadores, las redes sociales se caracterizan por el atractivo de su estructura y contenidos, mismos que actúan como cebos para captar y sostener la atención del usuario (Prinstein; como se citó en Velásquez y Melo, 2021). En este sentido, otros investigadores señalaban que aquellos estudiantes que frecuentemente procrastinaban, solían hacerlo porque dedicaban gran parte de su tiempo a la exploración de estas plataformas, las redes sociales (Lachmann et al., citado en Domínguez-Lara et al., 2023). No obstante, otros estudiosos se contraponen a esta inferencia. Por ejemplo, el autor McCloskey, consideraba que la procrastinación académica es más un problema de control interno, pues los objetos o situaciones externas, son solo eso, factores externos que cuando el estudiante mantiene una postura fija sobre sus objetivos y se plantean los medios para conseguirlo, su voluntad no se verá doblegada (como se citó en Adane y Yikirbelegn, 2024).

Son diversas las posturas que tratan de explicar qué variables están relacionadas a la procrastinación académica; sin embargo, el interés principal de esta investigación, precisaba conocer ¿cuál es la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica? Para esto fue importante la participación de un grupo de estudiantes pertenecientes a un Instituto de Educación Superior de la provincia de Rioja. En este sentido, el objetivo concreto de que se definió fue determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de un Instituto de Educación Superior, Rioja 2023. Por otro lado, cabe mencionar que, la metodología en la que se sustentó esta investigación, ha permitido que su ejecución sea posible con recursos económicos accesibles y, sobre todo, ha preservado la salud e integridad de los participantes ya que solo debieron responder a cuestionarios. No obstante, en el llenado, los entrevistados pudieron incurrir a no leer atentamente los ítems, marcar solo aspectos positivos o llenar presurosamente. Pese a estos riesgos, fue importante y necesario informar a los estudiantes la importancia que comprende su sinceridad y seriedad para el desarrollo de esta investigación.

Es importante mencionar que el proceso para la construcción y llegar a este punto final, ha sido necesario vivenciar diversas etapas. En principio se tuvo que construir el proyecto de tesis y esperar que el Departamento de Investigación resuelva en su aprobación que el trabajo es adecuado para continuar. Asimismo, se esperó la respuesta del Comité de Ética, quien dictó que los instrumentos usados no perjudicarían al entrevistado. Luego, se asistió al Instituto para coordinar con el director encargado para explicar la necesidad investigativa y planificar las fechas aplicación de los cuestionarios. Como consecuencia, se consiguió la información de necesidad y todo lo encontrado fue procesado en un programa estadístico para desarrollar el análisis descriptivo e inferencial, que, dicho sea de paso, permitió cumplir con el objetivo y simplificar las hipótesis propuestas.

Respecto a esto, cabe mencionar que la investigación se sostuvo bajo dos hipótesis, una alterna que afirmaba que existe relación entre las variables de estudio, y una nula, que negaba dicha relación. Asimismo, es importante detallar qué implica cada variable de estudio. Por procrastinación académica, se entiende que es el posponer las tareas por diversos motivos debido a que los estudiantes prefieren aplazar el inicio o termino de esta, además con el transcurrir del tiempo evitan retomar la actividad ya que hay una insuficiente motivación para hacerla (Quant y Sánchez, 2012). Mientras que, por adicción a las redes sociales, se comprende que es un patrón compulsivo y recurrente para acceder a las redes sociales, fuente de la experiencia del placer (Jasso Medrano et al., 2017).

Finalmente, es importante detallar la composición de este documento. Todo el contenido se soporta en cinco capítulos. En el primer capítulo llamado “Problema de investigación” se explica la situación problemática de las variables estudiadas, se formula el problema, se expone las justificaciones de estudio, se describe los objetivos y se plantean las hipótesis de investigación. El segundo capítulo denominado “Marco teórico”, se detallan los antecedentes internacionales y nacionales y se describen las bases teóricas de las principales variables investigadas. En el tercer capítulo se trató de los “Materiales y métodos” describiendo el alcance del estudio, diseño de investigación, población abordada, instrumentos usados, análisis estadístico usado, ventajas y limitaciones de la investigación y aspectos éticos involucrados. En el cuarto capítulo, se expusieron los resultados encontrados después del análisis estadístico, revelándose el análisis descriptivo e inferencial. Por último, en el quinto capítulo se argumentaron los resultados hallados, para luego concluir y brindar las recomendaciones pertinentes.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Situación problemática

La adolescencia es una etapa con valor y riqueza en sí misma, es una etapa en la que transitan diversas posibilidades para el aprendizaje y el desarrollo de las fortalezas (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2020). En esta etapa, el adolescente organiza diversos proyectos de vida que pretende alcanzar en la continuidad de su progreso educativo, por esto mismo, muchos continúan forjando su educación en espacios educativos que les suministran de información seleccionada para prepararse en una materia o disciplina en particular. Es decir, se insertan en la educación superior. Los retos que aquí experimenta el adolescente, son diversos y de mayor compromiso, por lo que, para el buen funcionamiento del rol académico, el adolescente debe cumplir con diversas actividades; no obstante, de acuerdo con Pychlyl, una de las tantas características que acompaña al estudiante, es el ejercicio de la procrastinación académica (como se citó en Pickles, 2017). Esta se refiere a ejercer el acto de postergar y reemplazar sistemáticamente las labores académicas por otras actividades de carácter irrelevante que el estudiante percibe como placenteras y beneficiosas a corto plazo (Matalinares et al., 2017).

El interés que se tiene por este acto pernicioso, ha puesto en marcha diversas investigaciones. Por ejemplo, ya en el 2003, el investigador Landry, evidenció la dimensión perjudiciosa de este comportamiento en estudiantes universitarios de Norte América, encontrando que en el 80% de los estudiantes se manifestaban conductas asociadas a la procrastinación, el 50% percibía ser un procrastinador y solo en el 20% la procrastinación se había arraigado como un hecho crónico (como se citó en Sánchez Hernández, 2010). En la actualidad, otros trabajos realizados en América Latina, concluyeron que después del confinamiento mundial, el estudiante, sobre todo los adolescentes, desarrollaron de manera significativa la tendencia a procrastinar en sus actividades académicas. Por ejemplo, una investigación realizada en Ecuador, estimó que el 94,9% de los estudiantes seleccionados para el estudio mostraron niveles significativos de procrastinación (Córdova et al., 2022). De forma similar, en Colombia, hallaron que el 64,9% de los estudiantes mostraron indicadores de procrastinación académica de nivel alto, y solo el 10,1% presentaron indicadores de nivel muy alto (Vergara et al., 2023). Este problema no es ajeno a nuestra realidad peruana, puesto que algunos de los ejemplos investigativos mostraron resultados preocupantes sobre esta variable. Por ejemplo, Orbegoso Paredes (2022) halló que el 45,3% de los estudiantes presentaron niveles altos de procrastinación académica; por su parte Varas León (2023) encontró que el 39,1% de su grupo de investigación mostraron tendencias a la procrastinación y solo el 27,2% mostraron altos niveles de procrastinación académica.

Ahora bien, para algunos investigadores el uso de las redes sociales es un aliado peculiar en la práctica de postergar las actividades académicas. Lachmann y sus colegas observaron que aquellos estudiantes con tendencia a la procrastinación, solían dedicar una parte significativa de su tiempo a navegar por las redes sociales (citado en Domínguez-Lara et al., 2023). De forma similar, otros investigadores indicaron que el uso excesivo de las redes sociales tiene un impacto directo en el aplazamiento de las actividades académicas, puesto que estas plataformas son fuentes de distracción y consumen considerablemente el tiempo de los estudiantes (Ramos Galarza et al., 2017). Es importante indicar que, para los estudiantes el uso de las redes sociales puede servir como herramienta de aprendizaje que contribuyan con su desarrollo académico; sin embargo, de acuerdo con Mitch Prinstein, director científico de la Asociación Americana de Psicología, sostiene que debido a los

diversos estímulos atractivos que configuran a estas plataformas, el efecto, sujeta al estudiante a la exploración prolongada y al uso repetido, puesto que el inmediatez de sus contenidos actúa como cebos que capturan su concentración (como se citó en Velásquez y Melo, 2021). Y no está demás agregar que el grupo que mayor apego tiene por el uso de las redes sociales son los adolescentes y jóvenes adolescentes cuyas edades oscilan entre los 16 a los 24 años (Armaza, 2023; Arab y Díaz, 2015).

A propósito de lo dicho, investigadores como Megías y Rodríguez (2018) mostraron que el 50% de su población investigada confesó que el uso de las redes sociales disminuía su tiempo de estudio, lectura e incluso las horas de descanso. Por su parte, los investigadores Fernández et al. (2020) mostraron que el 99,5% del alumnado universitario se conectaba diariamente a las redes sociales, donde el 90,2% lo hacía solo para entretenerse viendo fotos, chatear o comentar y el 77,3% lo hacía por diversión u ocio, asimismo, el 89,4% lo hacía para buscar información relacionada con sus estudios, no obstante, también consideraban buscar otras informaciones no relacionadas con asuntos académicos.

El uso desmedido de las redes sociales o el uso excesivo pueden desencadenar una serie de problemas que reverberan en la vida del estudiante. En este sentido, investigadores como Bisen y Deshpande, plantearon que el uso excesivo de las redes sociales tiene un impacto en la salud mental de los estudiantes, y hallaron que el 12,5% de sus entrevistados se enfrentaban a problemas graves de salud mental (citado en Martínez-Libano et al., 2022). A propósito, si la persona desarrolla un gusto excesivo por las redes sociales, este puede ser tan problemático como una adicción a las drogas, a las apuestas o a los videojuegos (Prinstein, citado en Velásquez y Melo, 2021). En paralelo, investigadores como Echeburua y Corral, Kuss y Griffiths, Chóliz y Marco, sustentaron que algunas personas que utilizan las redes sociales de forma excesiva, presentan signos tales como el descuido de otras actividades importantes, preocupaciones sobre el uso de las redes, tolerancia y cambios de humor durante periodos de abstinencia, incluso las ansias por efectuar la actividad; todos ellos signos considerados como indicativos de adicción (como se citaron en Araujo, 2016).

En relación a lo expuesto, en nuestro país se desarrollaron diversas investigaciones que contribuyeron a demostrar lo preocupante de las variables señaladas. Por ejemplo, Regalado Rodríguez (2023) en su investigación halló que el 64,6% de los estudiantes se mantenían conectados a las redes sociales por más de 2 horas al día, el 11% permanecía entre 5 a 7 horas diarias y solo el 3,7% se mantenía por más de 7 horas. Asimismo, el investigador indicaba que el 90,5% de los estudiantes presentaba niveles promedios de procrastinación académica, el 18,1% consideraban una leve adicción a las redes sociales. Por su parte, Yana Salluca et al. (2022) encontró que el 75,4% de los estudiantes no tenía control sobre el uso de las redes sociales, repercutiendo en la necesidad de usarlo frecuentemente y por ende en la postergación de sus actividades.

Ahora bien, estos fenómenos en un principio aparentan inocuidad, sin embargo, su impacto puede resultar en un significativo problema en la vida del estudiante. Por todo lo expuesto, se pone en relieve la necesidad de abordar este problema en un grupo específico; es por ello que, se considerará a estudiantes de un Instituto de Educación Superior en la provincia de Rioja. Actuar de esta forma permitirá caracterizar el problema dentro de la población objetivo y mediante ello proponer diversas actividades que fomenten la reducción de las prevalencias que puedan hallarse y también tomar acciones para prevenir estos problemas en poblaciones más jóvenes, por ejemplo: charlas preventivas promocionales, talleres, espacios psicoeducativos, entre otros.

Pasar por desapercibido, conllevaría a consecuencias de afección sobre el ritmo académico de los estudiantes, quienes pudieran obtener bajo rendimiento o el peor de los casos, la deserción académica. En tal sentido, se pretende determinar la relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en estudiantes de un Instituto de Educación Superior.

1.2. Formulación del problema

Problema general

¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de un Instituto de Educación Superior, Rioja 2023?

Problemas específicos

- ¿Cuáles son los niveles de procrastinación académica en estudiantes de un Instituto de Educación Superior, Rioja 2023?
- ¿Cuáles son los niveles de adicción a las redes sociales en estudiantes de un Instituto de Educación Superior, Rioja 2023?
- ¿Cuál es la relación entre las dimensiones de la procrastinación académica y las dimensiones de la adicción a las redes sociales en estudiantes de un Instituto de Educación Superior, Rioja 2023?
- ¿Cuáles son las características sociodemográficas de estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023?
- ¿Cuál es la relación entre las variables sociodemográficas y la procrastinación académica en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023?
- ¿Cuál es la relación entre las variables sociodemográficas y la adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023?

1.3. Justificación de la investigación

De acuerdo con Rodríguez Cortés (2021) el uso desmedido e improductivo de las redes sociales involucra efectos como estrés, ansiedad, problemas en la concentración, pérdida de tiempo, baja autoestima, daños en el sistema nervioso, humor depresivo, irritabilidad, entre otras afecciones.

Por otro lado, de acuerdo con Garzón y Flores (2017) la procrastinación académica tiene un impacto significativo en la vida del estudiante, dando lugar a problemas como el bajo rendimiento académico, la deserción universitaria, complicaciones en la salud física y mental, así como en el aumento del estrés y la aparición de sentimientos de incompetencia. Asimismo, Estremadoiro y Schulmeyer (2021) señalaron que el ejercicio de la procrastinación académica la realizan ambos sexos y puede suscitarse en estudiantes de cualquier carrera profesional.

Ahora bien, considerando lo expuesto, la investigación referente, se justifica desde puntos teórico, social y metodológico.

Justificación teórica: la investigación cuenta con sustentos teóricos que permiten conceptualizar y fundamentar las variables de estudio. Además, esta investigación servirá como referencia útil para futuras investigaciones, aportándose para la solidificación del conocimiento científico.

Justificación social: la investigación tiene la finalidad de dar a conocer la relación que existe entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales, identificar los niveles de adicción a las redes sociales y los niveles de procrastinación académica en los estudiantes, para que, a partir de los resultados y las conclusiones logradas, se puedan proponer una serie de estrategias que beneficien a los estudiantes a lo largo de su desempeño académico y vida personal social.

Justificación metodológica: para la obtención de los resultados se utilizarán instrumentos de investigación que cuentan con validez y confiabilidad, adaptados a Perú. Además, se aplicará un estudio de tipo correlacional con un diseño no experimental de corte transversal. Esta investigación servirá como referente para investigaciones futuras, apoyando las bases para nuevos estudios de mayor alcance.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023.

1.4.2. Objetivos específicos

- Determinar los niveles de procrastinación académica en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023.
- Determinar los niveles de adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023.
- Determinar la relación entre las dimensiones de la procrastinación académica y las dimensiones de la adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023.
- Identificar características sociodemográficas de estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023.
- Determinar la relación entre las variables sociodemográficas y la procrastinación académica en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023.
- Determinar la relación entre las variables sociodemográficas y la adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023.

1.5. Hipótesis

- H₁1: Existe relación entre las dimensiones de la procrastinación académica y las dimensiones de la adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023.
- H₀1: No existe relación entre las dimensiones de la procrastinación académica y las dimensiones de la adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023.
- H₁2: Existe relación entre las variables sociodemográficas y la procrastinación académica en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023.
- H₀2: No existe relación entre las variables sociodemográficas y la procrastinación académica en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023.
- H₁3: Existe relación entre las variables sociodemográficas y la adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023.

- H₀3: No existe relación entre las variables sociodemográficas y la adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Antecedentes internacionales

Como primer antecedente se halló el trabajo realizado por Naushad et al. (2025) quienes en el país de Pakistán desarrollaron un estudio con el objetivo de evaluar la correlación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica entre los estudiantes de medicina en las facultades públicas y privadas de la ciudad de Peshawar. Para esto, los autores consideraron una metodología que implicaba ser de nivel correlacional. Respecto a esto, consideraron la participación de 3366 estudiantes de medicina quienes tuvieron que resolver la escala estructurada de adicción a las redes sociales (SMAS) y la escala de procrastinación académica (APS). Respecto a esto, los resultados que hallaron indicaban que el 52,7% fueron varones y el 47,3% fueron mujeres. Asimismo, hallaron que de todos los estudiantes el 63% se ubicó en un nivel moderado y el 34% en un nivel alto de la procrastinación académica. Otro de sus hallazgos revelaba que el 81% de estos estudiantes eran adictos a las redes sociales, siendo los hombres quienes tuvieron mayores puntajes. En esta misma línea, los autores encontraron que la adicción a las redes sociales se correlacionó significativamente con la procrastinación académica ($r=0.539$, $p=,001$). Por esta razón, los autores concluyeron señalando que la adicción a las redes sociales prevalece en los estudiantes de medicina y se correlaciona altamente con la procrastinación académica. Asimismo, distinguieron que son los hombres quienes tenían una mayor inclinación por el uso desmedido de las redes sociales.

Por su parte, los autores Bedón Cando y Flores Hernández (2023) quienes en el país de Ecuador tuvieron como objetivo principal determinar la relación entre las dimensiones procrastinación académica, autorregulación académica y postergación de actividades, y el riesgo de adicción a las redes sociales en estudiantes de bachillerato. Para los investigadores fue importante abordar su investigación bajo un enfoque cuantitativo, cuyo diseño se trató como no experimental puesto que su estudio fue descriptivo correlacional y transversal. Asimismo, consideraron evaluar a 205 estudiantes, varones y mujeres, cuyas edades oscilaron entre los 15 y los 18 años. Utilizaron instrumentos cuya precisión analizaba las variables que a los investigadores interesó. Los resultados que los investigadores hallaron, indicaron que el 53,7% de los estudiantes se ubicaron en un nivel medio de autorregulación académica, mientras que el 51,2% se ubicaba en un nivel alto de postergación académica. En esta misma línea, encontraron que no existe correlación entre la autorregulación académica y el riesgo de adicción a las redes sociales ($\rho = -0.127$; $p = .070$) no obstante, hallaron que la postergación de las actividades y el riesgo de adicción a las redes sociales se correlacionan positivamente ($\rho = 0.349$; $p < .001$). Finalmente, los autores no hallaron diferencias significativas entre varones y mujeres, puesto que ambos sexos son proclives a padecer una adicción a las redes sociales.

Otro de los trabajos encontrados sobre estas variables fue el realizado por Salamah Albursan et al. (2022) quienes en el país de Arabia Saudita realizaron una investigación cuyo objetivo principal identificar el nivel y las proporciones de la adicción a los teléfonos inteligentes y la dilación académica entre los estudiantes universitarios a la luz de la pandemia del Covid-19; asimismo, propusieron otros objetivos como: identificar las diferencias en la adicción a los teléfonos inteligentes, procrastinación académica y la calidad de vida según el género y la etapa de estudio. Para ello, los investigadores compusieron una población de 556 estudiantes de diversas universidades sauditas. Esta población se conformaba por estudiantes varones y mujeres cuyas edades oscilaban desde los 18 años hasta los 52 años. Así también, los investigadores utilizaron tres instrumentos para determinar las variables de su

interés, mismas que contaron con la validez y confiabilidad requeridas. Los resultados que el investigador halló, demostraron que el 37,4% de sus entrevistados eran adictos al uso de los teléfonos inteligentes, y solo el 7,7% mostraron niveles altos de adicción. Asimismo, halló que el 62,8% revelaron niveles promedios de dilación académica. En esta misma línea, los investigadores no encontraron diferencias significativas entre la adicción a los teléfonos y la calidad de vida según el género y la etapa educativa, no obstante, respecto al sexo, hallaron que son los hombres quienes presentaban mayores niveles de dilación académica. Otro de los importantes hallazgos por los autores fue encontrar una relación positiva y significativa entre la dilación académica y la adicción a los teléfonos inteligentes y la calidad de vida. Por último, concluyeron que el comportamiento adictivo al móvil es un predictivo para estimar el grado de dilación académica en el estudiante y cómo esta podría repercutir en su calidad de vida.

De forma similar, otra investigación realizada en el país de Etiopía por los autores Fentaw et al. (2022) tuvieron como objetivo principal examinar la prevalencia, las razones, las áreas y los efectos de la procrastinación académica en instituciones de educación superior seleccionadas en la región de Amhara, Etiopía. Asimismo, buscaron examinar la variación de la procrastinación académica respecto al género y la categoría estudiantil. Para los investigadores fue importante realizar la técnica de muestreo estratificado con la participación de 323 estudiantes; además, declararon que su estudio fue de métodos mixtos en donde los datos cualitativos y cuantitativos se integraron mediante la recopilación de datos hasta la conclusión. Los resultados encontrados por los investigadores indicaron que casi el 80% de los estudiantes son procrastinadores en diversos grados, en el que casi la mitad de ellos se caracteriza por postergar debido a las malas habilidades de la gestión del tiempo, la falta de organización, la pereza, el estrés, entre otras características. Asimismo, hallaron que la procrastinación es una afección que la padecen diversos estudiantes sin importar su realidad académica ni el género al que pertenezcan. Finalmente, los autores concluyeron que la procrastinación académica incide en el fracaso académico y en la alteración del estado afectivo y emocional del estudiante repercutiendo de forma significativa en su vida académica y personal.

Finalmente, otro de los trabajos rescatados fue el realizado por los autores Ramírez-Gil et al. (2022) quienes en el país de México tuvieron como objetivo principal analizar la relación entre el estrés académico, el uso problemático de internet, la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. Para ello, precisaron realizar un estudio cuantitativo no experimental de corte transversal; y consideraron una muestra poblacional de 448 estudiantes universitarios mexicanos con edades desde los 17 años hasta los 34 años. Asimismo, para determinar las relaciones entre las variables propuestas, los investigadores comprendieron la utilidad de un instrumento para cada variable. En su empeño investigativo, los autores descubrieron resultados que indicaban diferencias significativas por sexo respecto a las reacciones ante el estrés académico, y es que, en la categoría de la autorregulación, fueron los varones quienes presentaron bajos niveles de autorregulación. Por lo que respecta a las mujeres, encontraron en ellas relaciones positivas y significativas entre el uso de las redes sociales y la procrastinación académica, mientras que en los hombres hallaron relaciones significativas entre los problemas por el uso de las redes sociales y las reacciones psicológicas ante el estrés. Finalmente, concluyeron que el cambio que tomó la modalidad de estudio, pasar a lo virtual, ha provocado impactantes consecuencias en los universitarios, puesto que el estrés académico, la procrastinación y el uso inapropiado del internet, aumentaron con mayor relevancia.

Antecedentes nacionales

Dentro de las investigaciones rescatadas en el ámbito nacional, como primer antecedente se halló el trabajo realizado por Pérez López (2024) quien se propuso como objetivo principal determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad nacional de Huamanga. Para esto, el autor consideró una metodología que implicaba un enfoque cuantitativo de tipo básico de nivel correlacional con diseño no experimental de corte transversal en el que participaron 100 estudiantes quienes tuvieron que responder a dos cuestionarios, mismas que sirvieron para el análisis individual y bivariado de las variables. De acuerdo a esto, los resultados que halló, demostraron que el 53% de sus integrantes se caracterizaban por un nivel bajo de procrastinación académica, mientras que el 46% se ubicaron un nivel medio respecto a la adicción a las redes sociales. Asimismo, encontró que las dimensiones de la variable redes sociales obsesión ($r_s = .334$, $p = .001$), falta de control personal ($r_s = .234$, $p = .019$) y uso excesivo ($r_s = .349$, $p = .000$) se relacionaron significativamente con una intensidad débil con la procrastinación académica. Así también, halló que existe una correlación positiva débil entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica ($r_s = .229$, $p = .022$). Finalmente, el autor concluyó indicando que, si el nivel de adicción tiende a aumentar, el nivel de procrastinación también lo hará o viceversa.

De forma similar, la autora Lima Huamani (2024) desarrollo un estudio en el que se había propuesto determinar la relación entre el uso de las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada en Lima Metropolitana. Para esto, la autora consideró una metodología que se distinguía por ser de tipo básico de nivel correlacional de diseño transversal en el que participaron 214 estudiantes cuyas edades fueron mayores de 18 años, mismos que resolvieron dos cuestionarios correspondientes al análisis de cada variable. Respecto a esto, los resultados que encontró revelaban que de todos los estudiantes que participaron el 66,4% se caracterizaron bajo nivel del uso de las redes sociales, mientras que el 54,7% se ubicaba en un nivel bajo de la procrastinación académica. Así también, encontró que la variable uso de las redes sociales se relaciona significativamente con intensidad baja con la dimensión autorregulación académica ($\rho = -.290$, $p = .000$) y la dimensión postergación de actividades ($\rho = .320$, $p = .000$). De forma similar, el análisis inferencial de sus principales variables revelaba una correlación positiva baja ($\rho = .325$, $p = .000$). Por esta razón, la autora concluye señalando que el uso de las diversas redes sociales no actúa como un factor influyente sobre los problemas de la capacidad de autorregulación académica y postergación de las actividades.

Por su parte, Regalado Rodríguez (2023) quien se propuso como objetivo principal determinar la relación entre la adicción a internet y la procrastinación de las actividades académicas de los estudiantes de medicina. En su empeño investigativo, el autor consideró desarrollar un estudio observacional, analítico de corte transversal en el que participaron 243 estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca. Para el autor fue importante utilizar instrumentos como el test de adicción a internet de Young y el test de procrastinación académica de Busko, los cuales fueron digitados y mediados por la plataforma Google Forms. Los resultados que halló, le indicaron que el 77% de sus encuestados no presentaban problemas de adicción, no obstante, el 18,1% mostraron adicción de nivel leve, y solo el 4,9% presentaron adicción de nivel moderado, y los casos de adicción severa fueron nulos. Ahora bien, respecto a la procrastinación académica, el 90,5% indicaron niveles medios de procrastinación, mientras que el 0,4% presentaban niveles altos, además, halló que el 9,1% no mostraron problemas de procrastinación. Otro dato interesante hallado por el investigador, fue que del total de los estudiantes el 64,6% utilizaba el internet por más de 2 horas diarias, mientras que 49,8% lo utilizaba entre 2 a 5 horas diarias, asimismo,

el 11,1% lo usaba entre 5 a 7 horas por día y solo el 3,7% lo usaba durante más de 7 horas. Por último, señalaron que existe una correlación positiva entre la adicción a internet y la dimensión de autorregulación de procrastinación académica ($r = 0.309$, con $p < 0.01$) hecho que no sucedió con la dimensión postergación de actividades ($r = -0.246$, con $p < 0.01$). Finalmente, los investigadores concluyeron que los estudiantes, en su mayoría, hacen un uso normal del internet; sin embargo, quienes lo utilizan sobre los niveles leve y moderado, tienden a tener problemas de procrastinación académica.

Por su parte, el investigador Flore Bravo (2022) realizó una investigación con el objetivo de determinar la relación entre la adicción a las redes sociales, la procrastinación académica y el cansancio emocional. Para ello, utilizó un estudio de tipo correlacional de corte transversal; asimismo, consideró una población de 177 estudiantes de una universidad privada. Por esto mismo, utilizó instrumentos como el cuestionario de las redes sociales de Ecurra y Salas, la escala de procrastinación académica de Domínguez, y la escala de cansancio emocional de Ramos. Los resultados que halló el investigador demostraron que existe correlación entre el uso de las redes sociales y la procrastinación ($r = .142$) el uso de las redes sociales y el cansancio emocional ($r = .412$) y, por último, en la procrastinación académica y el cansancio emocional ($r = .262$). El investigador concluyó que, para evitar complicaciones en los estudiantes, es importante que estas investigaciones se realicen a principios de cada año académico con la finalidad de intervenir de forma oportuna y reducir riesgos.

De forma similar, los investigadores Guillén Ñaupá y Hidalgo Ñahui (2022) realizaron una investigación con el objetivo de determinar la influencia de la adicción a las redes sociales sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios peruanos. Para ello, realizó una estrategia asociativa con un diseño predictivo transversal. Ahora bien, los investigadores utilizaron una muestra de 198 estudiantes universitarios, varones y mujeres, cuyas edades oscilaron entre los 18 a 40 años, el tipo de muestreo que consideraron fue no probabilístico. Asimismo, utilizaron los cuestionarios adicción a las redes sociales de Ecurra y Salas y la escala de procrastinación general y académica de Busko. Los resultados hallados por los investigadores demostraron que la dimensión uso excesivo de las redes sociales se relacionaba de forma positiva con la dimensión postergación de actividades ($\beta = .241$), asimismo, la dimensión obsesión por las redes sociales se asocia de forma negativa con la autorregulación académica ($\beta = -.478$). Por último, encontraron que no existe relación entre la adicción a las redes sociales con la procrastinación académica (R^2 autorregulación académica = $.186$, R^2 postergación de actividades = $.087$). Finalmente, concluyeron que ambas variables funcionan de forma independiente.

Por último, el trabajo realizado por Torres Sánchez (2020) consideró como objetivo principal determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Para ello, el investigador propuso un estudio de tipo correlacional cuyo diseño fue no experimental de corte transversal. En este sentido, el autor compiló 275 alumnos cuyas edades oscilaron entre los 16 a 20 años, todos ellos estudiantes de los primeros ciclos de una universidad privada de la ciudad de Trujillo. Los instrumentos que utilizó, se trataron de la escala de adicción a las redes sociales denominado ARS y la escala de procrastinación académica denominada EPA. Los resultados indicaron que el 57,8% de los estudiantes mostraron niveles bajos de adicción a las redes sociales, mientras que el 70,9% indicaron niveles bajos de procrastinación académica. Finalmente, respecto a la correlación entre las variables, el autor halló que no hay normalidad en la

distribución de las puntuaciones ($p < .01$). Asimismo, reportó que la adicción a las redes sociales se relaciona positivamente de efecto pequeño con la procrastinación académica ($\rho = .192, p < .01$).

Antecedentes locales

Dentro de la región, los investigadores Arteaga Araujo et al. (2022) se plantearon como objetivo principal determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de la selva peruana durante el segundo periodo académico 2021. Para los investigadores fue importante realizar un estudio de tipo correlacional de diseño no experimental de corte transversal, para el cual, extrajeron una muestra de 304 alumnos matriculados en el periodo académico 2021-II donde el muestreo fue de tipo no probabilístico. Además, consideraron utilizar instrumentos como el cuestionario de adicción a las redes sociales y la escala de procrastinación académica. Los resultados que encontraron, indicaron que el 78,6% de la muestra poblacional comprendía edades entre los 18 y 26 años, y el 62,2% eran mujeres. Asimismo, el 50% cursaban estudios en la facultad ciencias de la salud y el 27,6% rondaba el cuarto año de la profesión. De acuerdo a los descrito por los autores, la mayoría de los estudiantes puntuaron niveles medios tanto en la adicción a las redes sociales como en la procrastinación académica. Así también, encontraron que no existe relación entre las variables investigadas dado que el ($p > 0,05$). Finalmente, concluyeron indicando que, a pesar de no haber hallado relación entre las variables principales, sí hubo relación entre la adicción a las redes sociales y las dimensiones autorregulación académica y postergación de las actividades.

2.2. Bases teóricas

Procrastinación académica

A. Definiciones

De acuerdo con el Steel, el término procrastinación cuenta con dos derivaciones etimológicas, verbo latín “procrastiñare” y la palabra en griego “akrasia”. La primera derivación expresa que de manera voluntaria accionamos al dilatar una actividad a realizarse, y la segunda, se refiere a hacer algo en contra del juicio y provocarse un daño. La procrastinación es identificable por esa insuficiencia en la gestión del tiempo para una actividad, es el posponer, es el aplazar. En este juego con el tiempo, el sujeto entiende las consecuencias perjudiciales de procrastinar, y aun así decide vivir esa desagradable experiencia, haciéndolo cada vez más, parte de su vida (como se citó en Atalaya y García, 2019).

Para el autor Rothblum, el procrastinar implica retrasar sin motivo importante alguna labor, tarea o trabajo; y afirma que las personas, cuando se ven involucradas en situaciones que se requieran elevados costos de respuesta, expresan un comportamiento evitativo y experimentan sensaciones de malestar. En este sentido, Ferrari, consideró que la procrastinación en el ámbito académico, es el aplazamiento voluntario que tiene el estudiante respecto a sus responsabilidades académicas, ya sea por la falta de motivación, deseo y/o aversión hacia la tarea (como se citaron en citado en Carranza y Ramírez, 2013).

De forma similar, Sánchez Hernández (2010) consideró que la procrastinación académica es un comportamiento disfuncional, no productivo, en el que se hacen presentes las justificaciones o excusas para evitar la sensación de culpa cuando la persona se encuentra frente a una tarea académica. Así también, para los autores Quant y Sánchez (2012) la procrastinación académica es el posponer las tareas por

diversos motivos debido a que los estudiantes prefieren aplazar el inicio o termino de esta, además con el transcurrir del tiempo evitan retomar la actividad ya que hay una insuficiente motivación para hacerla.

Además, se considera que aquellos estudiantes que procrastinan experimentan sensaciones constantes de malestar, debido a la incertidumbre que genera la posibilidad de no concluir con la tarea en los tiempos señalados por su docente, y por consiguiente repercute en ellos autoapreciaciones negativas frente a su desempeño y papel como estudiante (Pittman, 2008, citado en Ruiz y Cuzcano, 2017).

B. Tipos de procrastinadores

De acuerdo con el investigador Ferrari (citado en Díaz-Morales, 2019) en 1992, postuló que quienes procrastinan al menos se caracterizan por algún tipo de procrastinación como él lo consideró. Ferrari, caracterizó la procrastinación en tres tipos: por indecisión, basada en la evitación y búsqueda de activación o excitación, mismas que se describirán en las siguientes líneas.

- **Procrastinación por indecisión:** Este tipo se caracteriza principalmente por la indecisión. Esto indica que la persona se entretiene de forma constante y reiterativa en la búsqueda de organización para realizar una tarea, frecuentemente no saben cómo iniciar o cómo terminarla, de esto se genera una inconformidad por no cumplir con lo que planearon volviéndose vulnerables a las justificaciones de tipo: siento que no cuento con la capacidad suficiente para terminarla, lo haré mal, mejor otro día. Es así que, estos procesos cognitivos fomentan el accionar para retrasar algunas tareas, es decir, propiamente la persona se autosabotea.
- **Procrastinación basada en la evitación:** esta se caracteriza por el posponer ciertas actividades importantes para evitar situaciones o resultados que le generen incomodidad. En esta, el sujeto prefiere adecuarse a las situaciones que se crean por otras personas, y opta por seguir mostrando una actitud pasiva hacia el logro de las metas o tareas. Es decir, prima en ellos el miedo al fracaso y una evaluación negativa que los demás le pudieran hacer.
- **Procrastinación por búsqueda de activación o excitación:** esta se caracteriza porque el procrastinador cree que puede realizar la tarea en el último minuto y hacerlo a tiempo, por lo que anticipadamente se genera en él una sensación falsa de control de la situación y considera que el trabajo es mejor hacerla bajo presión, hecho que produce esa sensación de activación y de éxito al mismo tiempo.

Para el año 2005, otros autores como Hsin y Nam, resumieron los tipos de procrastinación anteriormente señaladas, clasificando tan solo a dos tipos: el de tipo pasivo y el de tipo activo. Estas tienen definiciones similares a las ya señaladas, ya que en esta clasificación el procrastinador de tipo activo se sigue caracterizando por tomar decisiones deliberadas para posponer el trabajo y realizarlo bajo presión al percibir el límite del tiempo. De acuerdo con los autores mencionados, afirman que los procrastinadores activos se sienten bien temporalmente al postergar una actividad y luego lo realizan con mayor desempeño, obteniendo buenos resultados. En cuanto al procrastinador de tipo pasivo, agrupa al procrastinador evitativo e indeciso. En estos se caracterizan por la dificultad para decidir sobre la organización de las tareas y realizarlas de un modo eficiente, esta indecisión conlleva a la procrastinación. Consecuentemente al sentir la presión por el límite de tiempo surgen pensamientos

negativos sobre sus capacidades, lo cual afecta directamente la obtención de buenos resultados (como se citaron en Castro y Mahamud, 2017).

C. Factores de la procrastinación académica

Los investigadores Gil Flores et al. (2020) encontraron que algunos de los principales motivos por los que el estudiantes procrastina se deben a factores como:

- **Temor e inseguridad:** dentro de este factor se encuentran características como “ansiedad ante la evaluación, perfeccionismo, poca autoconfianza, baja asertividad, dificultad para tomar decisiones, miedo al éxito” (Gil Flores et al., 2020, p. 191).
- **Inadecuada respuesta a las exigencias de la tarea:** se caracteriza por “tendencias a sentirse desbordado y pobre gestión del tiempo, rebelión contra el control, aversión a la tarea, pereza” (Gil Flores et al., 2020, p. 191).
- **Búsqueda de excitación y dependencia de otros:** se caracteriza por “asunción de riesgos, influencia de pares y dependencia y búsqueda de ayuda” (Gil Flores et al., 2020, p. 191).

D. Consecuencias de la procrastinación académica

El autor De la Vega, en el 2013, señaló que el acto de procrastinar conlleva a consecuencias improductivas de realización para el estudiante, tales como (citado en Castillo y Duran, 2021):

- Presencia frecuente de altos niveles de ansiedad, angustia, tensión, temor, como también reacciones fisiológicas de tipo sudoración y frecuencia cardíaca alta.
- Baja autoeficacia, creencia de no poseer habilidades y capacidades para desempeñarse de manera eficaz en las siguientes actividades.
- Bajo rendimiento académico a causa de la ineficaz participación e incumplimiento de las tareas, limitación para conseguir los objetivos académicos y presentar dificultades para aprobar el curso.
- Insatisfacción y sentimientos de culpabilidad por los resultados negativos, así también, frecuentes llamados de atención que provocaría un malestar psicológico.

E. Dimensiones de la procrastinación académica

En el año 1998, la investigadora Busko, define una escala de medición para conocer y comparar resultados entre la procrastinación general y la procrastinación académica. Es así que, años más tarde, Álvarez-Blas (2010) con base a la investigación realizada por Busko, se permite discernir sobre las diferencias de medición entre la procrastinación general y la procrastinación académica, concluyendo que la procrastinación académica tiene mayor presencia sobre la otra debido a que en los ambientes académicos el porcentaje de personas que procrastinan se incrementa hasta en un 80% a 95%. Además, Álvarez, utilizando una población de estudiantes de nivel secundaria, se permitió desarrollar e integrar una sola escala de medición enfatizándose en la Procrastinación Académica, el cual se compuso por dos dimensiones: postergación de las actividades y a autorregulación académica. Ya en el 2014, investigadores como Domínguez, Villegas y Centeno, decidieron analizar y adecuar el instrumento desarrollado por Álvarez en los estudiantes de educación superior (Álvarez-Blas, 2010; Domínguez Lara et al., 2014).

A continuación, se describen las dimensiones de la procrastinación académica (Domínguez Lara et al., 2014):

Postergación de las actividades: se basa en el nivel de postergación de trabajos académicos que presentan los estudiantes al preferir otras actividades que le generan mayor agrado y que no exigen de un mayor esfuerzo. Esta dimensión es el núcleo de la conducta procrastinadora.

Autorregulación académica: se basa en el entender del proceso activo de los estudiantes cuando se establecen objetivos principales para el aprendizaje. Trata de conocer, cómo los estudiantes controlan y regulan sus cogniciones, sus motivaciones y los comportamientos que siguen para alcanzar esos objetivos. En esta misma línea, en el año 2000, Pintrich señaló que la autorregulación académica se constituye por la planificación del tiempo, el control del tiempo y la reflexión. A continuación, se muestra una descripción concreta respecto a la autorregulación académica:

“La autorregulación académica, distingue características relevantes como la planificación en la que destacan actividades como el establecimiento de metas, activación de conocimiento previo y metacognitivo, la programación de tiempo y esfuerzo y las percepciones en cuanto a creencias motivacionales y contexto. Otra característica es el control, que comprende la selección y utilización de estrategias para chequear regulación de tiempo y esfuerzo, así como de las diversas tareas académicas y clima de estudio. Otra característica es la reflexión, que abarca los juicios y evaluaciones acerca de la ejecución en las tareas, estableciendo comparaciones entre los objetivos previamente establecidos y los resultados que se van obteniendo, además de la elección de comportamientos a llevar a cabo en el futuro” (Pintrich, 200, citado en Valdez y Pujol, 2012, pp, 368-369).

F. Modelo teórico que explica la procrastinación

La procrastinación académica, ha sido fuente de investigación por diferentes enfoques teóricos. En esta investigación se describe cómo la teoría cognitivo conductual, explica el acto de procrastinar.

Teoría cognitivo-conductual

Esta teoría sostiene que el comportamiento humano se basa en pensamientos, actitudes y creencias sobre uno mismo y el mundo, los cuales pueden ser racionales y adaptativos o, en el extremo opuesto, irracionales y desadaptativos. En este último caso, se incluyen procesos cognitivos disfuncionales como distorsiones cognitivas, creencias irracionales, percepciones erróneas y autoevaluaciones negativas. En este sentido, Ellis y Knaus, en 1997, argumentaron que la procrastinación surge de creencias irracionales, llevando a la comparación entre la autovalía y el rendimiento. Según ellos, el acto de procrastinar sigue diversos pasos, siendo un proceso bastante consistente (citado en Natividad Sàez, 2014): 1) Desea realizar la tarea, o está de acuerdo con realizarla, aunque no se sienta atraído por la idea, pero entiende que hacerla le resultará beneficioso; 2) Decide realizar la tarea; 3) Innecesariamente demora el inicio; 4) Considera las desventajas que ofrece el dilatar el tiempo; 5) Continúa postergando el inicio de la tarea que consideró ya realizar; 6) Se reprende a sí mismo por el acto de aplazamiento, o se defiende racionalizando su conducta o desplaza el proyecto en su mente; 7) Continúa aplazando la tarea pendiente; 8) Decide iniciar la tarea, pero lo realiza en un tiempo extremadamente próximo a la fecha límite, con la precipitación del “último minuto”; 9) Se siente enojado y se autocastiga por el acto innecesario del retraso; 10) Se dice así mismo que no volverá a procrastinar, autoconvenciéndose de ese compromiso preventivo; 11) Poco después, en especial si tiene un proyecto complicado y requiere tiempo completar, vuelve a procrastinar (citado en Natividad Sàez, 2014).

Dentro de este contexto, Ellis y Knaus identificaron la procrastinación como resultado de tres características: autolimitación, baja tolerancia a la frustración y hostilidad. Estas cualidades se desarrollan a partir de la triada cognitiva, que abarca la visión de uno mismo, de los demás y del mundo. La autolimitación implica pensamientos negativos que subestiman el propio valer, generando ansiedad y depresión. Los procrastinadores imponen demandas rigurosas para lograr la perfección, lo que lleva a evitar tareas o buscar excusas. La baja tolerancia a la frustración surge de la creencia de que el esfuerzo presente para obtener beneficios futuros es insoportable, esto lleva a evitar molestias y contratiempos, optando por posponer tareas. Al ceder a esta baja tolerancia, se busca el placer inmediato, aliviando el malestar asociado a la tarea, pero a expensas de consecuencias problemáticas a largo plazo. En cuanto a la hostilidad, implica postergar tareas como expresión de ira hacia las personas asociadas a ellas, siendo una conducta inapropiada y perjudicial para uno mismo. Finalmente, desde esta perspectiva, la procrastinación está vinculada a la baja autorregulación académica. Esto implica activar y mantener pensamientos, sentimientos y conductas para lograr metas. Según los autores, los procrastinadores muestran deficiencias significativas en autorregulación a nivel cognitivo, motivacional y conductual, careciendo de estrategias de aprendizaje efectivas y manteniendo creencias motivacionales desadaptativas con respecto a las tareas académicas (citado en Natividad Sáez, 2014).

2.2.2. Adicción a las redes sociales

A. Definición de redes sociales

Pazmiño Benavides (2010) asevera que las redes sociales se definen como formas de interacción social, en el que se presenta un intercambio dinámico de información entre personas. En esta misma línea, Hütt Herrera (2012) afirmó que una red social es un sistema delimitado que contiene listas de usuarios que comparten conexiones.

Las redes sociales son espacios virtuales que permite al usuario crear una identidad, desarrollar y mantener relaciones, en el que le es posible compartir información o contenidos como fotos, videos y enlaces de interés; además le permite comunicar qué está haciendo en ese momento e inclusive expresar el estado de ánimo que pueda estar experimentando el usuario, en definitiva, las redes sociales permiten al usuario estar en contacto constante (Orihuela, 2008).

B. Definición de adicción

La adicción es un trastorno mental que genera cambios en los circuitos neuronales y condiciona la persona al consumo o uso compulsivo, volviéndose crónico y recidivante (Gual et al., 2019). Una principal característica es la pérdida del control y el desarrollo de una dependencia, siendo así una afición patológica que resta libertad al comportamiento humano (Echeburúa y Requesens, 2012). Por lo tanto, para considerar una adicción, autores como Becoña et al. (2010) resaltan que en la persona se tuvo que haber desarrollado dependencia, tolerancia, síndrome de abstinencia, y estas tuvieron que incidir negativamente en su vida.

En esta misma línea, autores Sussman y Sussman, en el 2011, argumentaron que, al referirse a la adicción, no se hace únicamente referencia a la adicción con presencia de alguna sustancia, sino también, a la adicción comportamental, es decir, en la que hay ausencia de sustancia. Estos autores, también señalaron que tanto la adicción con presencia de sustancia o con ausencia de sustancia, se desarrollan mediante indicadores específicos como el reforzamiento a conductas placenteras que incitan al acto de engancharse, excesiva preocupación por el consumo o uso, tolerancia o nivel de saciedad temporal, pérdida de control, dificultad para evitar o detener la conducta a pesar de la presencia de importantes consecuencias negativas (citado en De Sola Gutiérrez, 2014).

C. Adicción a las redes sociales

Existen cuestiones importantes respecto al uso de las redes sociales, como la de provocar comportamientos adictivos. Es decir, el enganche que tienen algunos usuarios respecto a las redes sociales comienza a provocar problemas de conducta y problemas en la relación social que perturba claramente sus vidas. No obstante, el enganche patológico no surge directamente, estas se desarrollan paulatinamente ya que, el uso frecuente y excesivo de las redes sociales, gradualmente corrompe el equilibrio psicológico de la persona, por lo que a corto o a largo plazo afecta en el desarrollo personal, social, laboral o académico. Esta conducta conlleva a desarrollar una necesidad de estar más tiempo conectado, disminuye el control sobre el tiempo que pasa navegando hasta llegar a un nivel patológico (Garcés et al., 2011).

Por su parte, Echeburúa y De Corral (2010) sostienen que la dependencia a las redes sociales se instala cuando se pierde el control del uso de la actividad, y para cuando se presenta una imposibilidad para acceder a la red, surgen cambios comportamentales como ansiedad, depresión e irritabilidad a causa de que previamente la necesidad de mantenerse en conexión aumentó significativamente, repercutiendo degenerativamente en la vida de la persona.

Otros autores como Jasso Medrano et al. (2017) afirmaron que la adicción a las redes sociales, es un patrón compulsivo y recurrente para acceder a las redes sociales, fuente de la experiencia del placer. Este tipo de conducta puede llegar a complicarles la vida, lo que perjudicaría su bienestar y otras áreas de su vida. Es importante mencionar que la adicción a las redes sociales, es un tipo de adicción psicológica muy similar a la adicción con presencia de sustancia o toxicomanías (Echeburúa, 2000). Para referirse a la adicción psicológica, también se pueden utilizar términos como adicciones comportamentales o conductuales, adicciones no convencionales, adicciones sin drogas o sin sustancias y/o adicciones no químicas o no tóxicas (Salas Blas, 2014).

Este tipo de adicción presenta un proceso muy similar al desarrollo de una adicción a sustancias, en ambas, los comportamientos son controlados por reforzadores gratificantes, la frecuencia del uso o consumo aumenta, el tiempo que necesita para satisfacer su necesidad se prolonga más, por lo que acaban creando un estado de necesidad que urgentemente deben satisfacer (Salas Blas, 2014). La única diferencia entre estos dos tipos, es que no hay consumo de sustancia; y la característica más resaltante que comparten, es la repetición compulsiva del comportamiento, en definitiva, lo adictivo implica el tipo de relación que el sujeto establece con ella (Smith et al, 2003, citados en Salas Blas, 2014).

El autor Krych, en 1989, identificó el proceso evolutivo habitual que configura la adicción psicológica, como se indica en los siguientes puntos (citado en Echeburúa, 2000):

- El inicio de cualquier adicción psicológica se gesta a partir de acciones que refuerzan una conducta percibida como placentera, llevando a la persona a abandonar actividades previamente interesantes en favor de inmiscuirse en la conducta placentera.
- En este proceso, tiende a menospreciar los riesgos asociados con la repetición continua de dicha conducta.
- A medida que progresa, la persona comienza a experimentar intensos deseos de llevar a cabo la conducta, sintiéndose mejor al hacerlo, a pesar de las consecuencias negativas que cada vez son más frecuentes.

- A pesar de enfrentar estas consecuencias, persiste en el desarrollo de la conducta adictiva, justificando sus acciones e intentando convencer a los demás de que no son perjudiciales.
- Con el tiempo, a medida que los efectos adversos de la conducta adictiva impactan la vida diaria, el adicto reconoce la necesidad de controlarse, persona estos intentos suelen resultar fallidos.
- La ejecución de la conducta ya no se basa en la búsqueda del placer, sino en la evitación de los efectos de malestar sino se lleva a cabo.
- El nivel de tolerancia aumenta gradualmente, exigiendo un mayor involucramiento en la actividad para obtener el mismo grado de satisfacción.
- La conducta adictiva se convierte en la única vía para hacer frente al estrés, exacerbando la situación. En este punto, la adicción genera crisis externa, llegando al punto en el que la persona puede requerir tratamiento para abordar y superar la adicción.

Todas las conductas potencialmente adictivas inician a ser controladas por reforzadores positivos (de inicio se experimentan los efectos placenteros de la conducta en sí misma) sin embargo, terminan siendo abatidos por reforzadores negativos. Es decir, surge ya la necesidad subjetiva de llevar a cabo la conducta, para restaurar el equilibrio homeostático (Echeburúa, 2000).

En definitiva, la adicción a las redes sociales al ser un tipo de adicción psicológica, se desarrolla mediante comportamientos automáticos que inician sopesando a las gratificaciones inmediatas, por lo que en primera instancia se ignora y devalúan las posibles consecuencias negativas a largo plazo.

D. Dimensiones de la adicción a las redes sociales

Autores como Ecurra y Salas (2014) encontraron que la adicción a las redes sociales se configura por una triada dimensional, los cuales son:

- **Obsesión por las redes sociales:** esta se refiere al pensamiento constante que se tiene respecto a las redes sociales, a la fantasía de estar realizándolas, es decir, se les otorga un compromiso mental a las redes sociales, tanto así que la falta de acceso provoca ansiedad y preocupación.
- **Falta de control personal en el uso de las redes sociales:** esta corresponde al poco control sobre el uso de las redes sociales, es decir, la persona ha disminuido considerablemente la capacidad para interrumpir la permanencia en la red social.
- **Uso excesivo de las redes sociales:** comprende un exceso de tiempo en las redes sociales, en el que cada vez se mostrará una dificultad para limitarla, por lo que la cantidad del uso aumentará.

E. Niveles de adicción a las redes sociales

El desarrollo de una relación patológica entre las redes sociales y el usuario, surge cuando el usuario sostiene a ésta como la única fuente de gratificación, por lo que siente que no puede tolerar la ausencia o las limitaciones que le impidan desarrollar las interacciones virtuales que pueda tender dentro de alguna plataforma. Los autores Ecurra y Salas (citados en Ahuanlla, 2020) realizaron una investigación en la que determinaron que la adicción a las redes sociales llega a comprenderse en tres niveles, nivel bajo, nivel moderado y nivel alto; estos niveles se precisan a continuación:

- **Nivel bajo:** en este nivel, hay poca o casi nada de la presencia de síntomas negativos, es decir, la necesidad imperiosa de conectarse a las redes sociales

para conseguir la gratificación es mínima, por lo que el usuario puede estar varios horas o días sin conectarse y ello no significa algo aversivo.

- **Nivel moderado:** en este nivel, se sitúa ya en el usuario algunas limitaciones que puedan hacerle frente, la presencia de los síntomas negativos comienza a manifestarse mediante reacciones emocionales como el mal humor, estrés, irritabilidad, entre otros. No obstante, estas reacciones no llegan a ser marcados y los síntomas no son desadaptativos o altamente perjudiciales.
- **Nivel alto:** en este nivel, las limitaciones presentadas en el usuario, afectan considerablemente a su estado de ánimo, se evidencian respuestas emocionales desadaptativas. Estos cambios, repercuten destructivamente en sus relaciones sociales, personales, laborales o académicos, por lo que se pierde la funcionalidad de su vida.

F. Señales de alarma de la adicción a las redes sociales

El autor Young, en 1998, realizó una caracterización de los comportamientos que manifiestan las principales señales de alarma del inicio y proceso de conversión a una adicción, tales como las siguientes (como se citó en Echeburúa, 2000, p 67):

- Limitarse sobre las horas del sueño por la necesidad de estar conectado a la red.
- Desatender actividades como las relaciones familiares, el contacto con la familia, las actividades de ocio y estudio e inclusive el cuidado de la higiene y salud.
- Algún miembro de la familia o cercano al círculo social observa el cambio en los comportamientos de la persona y adjunta quejas sobre lo peligroso que resultaría el uso desmedido.
- Pensamientos recurrentes sobre el uso de la red, incluso cuando está haciendo uso de la misma.
- Experimentar emociones como la ira o sensaciones de frustración cuando pretende conectarse a la red y la conexión falla o lleva un proceso lento.
- Pierde la noción del tiempo cuando se mantiene conectado a la red, incluso si intenta limitarse, experimenta un acto fallido.
- Muchas veces miente sobre el tiempo que paso conectado a la red.
- Aislarse socialmente, exhibir irritabilidad y experimentar una disminución en el rendimiento académico.
- Mostrarse eufórico cuando se encuentra frente al equipo tecnológico para conectarse a la red.

G. Repercusiones psicológicas de la adicción a las redes sociales

En una investigación, se realizó el análisis de contenidos de texto respecto a las consecuencias generadas por el uso desmedido de las redes sociales, los investigadores Navarro y Bazarra (s.f.) identificaron las áreas de vida y la forma de repercusión que tienen el uso patológico de las redes sociales. No obstante, consideran que estas categorizaciones no deben tomarse como exhaustivas o definitivas, ya que aún hay mucho que investigar, mismas que se exponen:

- **Salud mental:** afectaciones sobre el estado psicológico de la persona, experimentando episodios ansiosos, depresivos e impulsividad.
- **Funcionamiento cognitivo:** los pensamientos sobre las plataformas cada vez se vuelven repetitivos e incluso exhiben necesidad y preocupación por no estar conectados y no enterarse de lo que sucede.
- **Creencias autoreferenciales:** sentirse tímidos y baja autoestima.
- **Conducta social:** Aislamiento social, disminución de participación en actividades sociales, profesionales o de ocio, llegar tarde a compromisos,

mentir a otros acerca del tiempo dedicado a ciertas actividades, y dejar de salir con amigos.

- **Funcionamiento físico:** trastornos del sueño, tensión ocular, taquicardia, fatiga, debilitación del sistema inmunitario y deterioro de la salud.
- **Comportamientos durante la conexión:** mostrarse irritables cuando son interrumpidos, enganchamiento sobre las actividades dentro de la pantalla.
- **Actividades de la vida diaria:** cambios en la dieta y en los hábitos de ejercicios físicos, olvidarse de comer y abandono de las actividades diarias.
- **Actividad académica:** problemas académicos y bajo rendimiento académico.

H. Modelo explicativo del desarrollo de una adicción

En este apartado, se hará referencia a un modelo que explica el desarrollo de las adicciones más estudiadas, las adicciones con presencia de sustancia. Sin embargo, esta explicación está estrechamente relacionada a las adicciones psicológicas, debido a que como se mencionó líneas arriba, la única diferencia entre ambas es la presencia y ausencia de sustancia, los demás corresponde a un mismo ciclo, iniciar con reforzadores positivos, aumento del placer, compulsión, aumento de la tolerancia, presencia del síndrome de abstinencia.

Neurobiología de las adicciones

La neurobiología de las adicciones es una propuesta planteada a raíz de diversas investigaciones por los autores Becoña et al. (2010). Estos investigadores sostienen que el proceso básico por el que una persona se hace adicta inicia con pequeños consumos de la sustancia, esta favorece a la compulsión de seguir consumiendo (efecto priming) y la aparición del craving o necesidad imperiosa del consumo. Cuando este abuso se hace crónico, se produce en el cerebro una neuro adaptación que hace que la persona sufra los efectos de tolerancia y abstinencia, definiéndose de este modo el fenómeno de la dependencia. El circuito del placer o circuito de recompensa desempeña un papel clave en el desarrollo de la dependencia, tanto en el inicio, el mantenimiento y las recaídas. El objetivo último del sistema de recompensa es perpetuar aquellas conductas que al sujeto le proporciona placer, es decir, la realización de la conducta supone el incremento del neurotransmisor básico de este circuito, la dopamina, y esta sensación placentera es la que hace que el sujeto tienda a volver a consumir. El consumo agudo de sustancias, suponen un incremento de la liberación de la dopamina, no obstante, el consumo crónico ya no parece producir mayor liberación de dopamina, sino alteraciones a nivel de los receptores del neurotransmisor. Esto manifiesta la tolerancia, es decir, se evidencia una necesidad de un mayor consumo de una sustancia para lograr un mismo efecto. Ahora bien, el paso del uso a la dependencia no es un proceso inmediato, sino que supone un proceso más complejo, que atraviesa distintas fases (Becoña et al., 2010).

La etapa previa o de predisposición involucra diversos factores de riesgo y protección, tanto biológicos, psicológicos como socioculturales, que afectan la probabilidad de consumo. En la fase de conocimiento, estrechamente ligada a la disponibilidad de la sustancia, se adquiere información sobre ella y sus consecuencias. Después de este entendimiento, se procede a la experimentación o se elige abstenerse, influenciado por factores de riesgo y protección. En la fase de consolidación, se avanza hacia el abuso y la dependencia, determinado principalmente por las consecuencias positivas y negativas asociadas al consumo. Una vez que la dependencia se establece a lo largo del tiempo, se considera una adicción consolidada. La fase de abandono o mantenimiento destaca que el individuo debe ser consciente de que las consecuencias negativas del consumo superan a las positivas. Este cambio puede ser motivado tanto por influencias externas, como la presión del entorno (familiar, pareja, amistades, sanitario, legales, entre otros), como por motivos internos (Becoña et al., 2010).

CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación

La investigación emplea un estudio de alcance correlacional, que de acuerdo a los autores Hernández et al. (2014) este tipo de estudio busca evaluar el grado de asociación o correlación entre dos variables o más. Así también, la investigación recurre a un diseño no experimental de corte transversal, debido a que la información a recolectar se precisará en un tiempo único, es decir, en un solo momento (Liu y Tucker, citados en Hernández et al., 2014).

3.2. Población y muestra

Para fines de la investigación se consideró una población de 150 estudiantes, varones y mujeres, cuyas edades deben oscilar entre los 16 a 18 años, mismos que se encontraban cursando entre los 4 primeros ciclos académicos; todos ellos integrantes del Instituto de Educación Privada “San Lucas” del distrito Elías Soplín Vargas, provincia de Rioja, departamento de San Martín.

3.2.1. Tamaño de la muestra

Debido a la cantidad poblacional suscrita, se optó por tomar el total de la población, es decir, se realizará un censo, en este sentido, en la investigación participaron todos los alumnos con las edades y ciclos académicos señaladas.

3.2.2. Selección del muestreo

No aplica para el estudio

3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

Estudiantes matriculados entre el primer y cuarto ciclo académico.

Estudiantes que asistan a clases en los días de entrevista.

Estudiantes que firmen el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

Estudiantes que desistan en el transcurso de la entrevista

Estudiantes que dejen incompleto los cuestionarios

3.3. Variables

3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables

a) Procrastinación académica

Definición conceptual

Quant y Sánchez (2012) afirman que la procrastinación académica es el posponer las tareas por diversos motivos debido a que los estudiantes prefieren aplazar el inicio o término de esta, además con el transcurrir del tiempo evitan retomar la actividad ya que hay una insuficiente motivación para hacerla.

Definición operacional

Para el estudio de la variable de naturaleza cualitativa politómica ordinal, se empleó la “Escala de Procrastinación Académica (EPA)”. El instrumento es originario de la autora Busko en 1998 - Canadá, que años más tarde, fue traducida y adaptada por el autor

Álvarez (2010) en la población de estudiantes de con nivel secundario. Luego, el instrumento fue adaptado a la población de estudiantes que cursaban educación superior en Lima por los autores Domínguez Lara et al. (2014). La aplicación del instrumento puede realizarse de manera individual y colectiva y permite conocer los niveles de procrastinación académica. Cuenta con un tiempo aproximado de 8 a 10 minutos para resolverlo. La escala está compuesta por dos dimensiones y 12 ítems: autorregulación académica (9 ítems), postergación de las actividades (3 ítems) (Dominguez Lara et al., 2014).

La calificación de la escala se da mediante la escala Likert, cuenta con cinco opciones de respuesta: Nunca, Casi nunca, A veces, Casi siempre, Siempre. A estas opciones de respuesta se les atribuye puntajes del 1 al 5 según la respuesta marcada. La obtención de puntajes se da mediante la suma directa de los ítems en forma general o por dimensiones. Según el puntaje obtenido se ubicará dentro de un rango para la interpretación de los resultados: nivel bajo, nivel medio, nivel alto (Dominguez Lara et al., 2014).

b) Adicción a las redes sociales

Definición conceptual

Echeburúa y De Corral (2010) sostienen que la dependencia a las redes sociales se instala cuando se pierde el control del uso de la actividad, y para cuando se presenta una imposibilidad para acceder a la red, surgen cambios comportamentales como ansiedad, depresión e irritabilidad a causa de que previamente la necesidad de mantenerse en conexión aumentó significativamente, repercutiendo degenerativamente en la vida de la persona.

Definición operacional

Para medir la variable adicción a las redes sociales de naturaleza cualitativa politómica ordinal, se utilizó el “Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales – (ARS)” de los autores peruanos Escurra y Salas (2014). Este cuestionario tiene una cobertura aplicativa para jóvenes o adolescentes que estén cursando estudios superiores y puede ser aplicado de manera individual y colectiva. La utilidad del cuestionario pretende ser para el uso diagnóstico de adicciones a redes sociales o para la investigación. Además, este cuestionario no cuenta con tiempo límite para su desarrollo y es simple de resolverlo. El ARS compone su estructura en tres dimensiones: obsesión por las redes sociales (10 ítems), falta de control personal (8 ítems), uso excesivo de las redes sociales (6 ítems) (Escurra y Salar, 2014).

El instrumento cuenta con cinco opciones de respuesta: Siempre (S), casi siempre (CS), a veces (AV), rara vez (RV), y otorga a cada una de ellas puntajes que varían desde 1 punto a 5 puntos. Los puntajes finales o dimensionales se obtienen de la suma simple de los ítems y posteriormente su categorización comprende tres niveles: bajo, medio, alto (Escurra y Salas, 2014).

c) Variables sociodemográficas

Definición operacional

Para obtener datos sociodemográficos de la población de estudio, se ha considerado crear un cuestionario simple que ofrece preguntas de índole personal para cada entrevistado.

- Edad (variable cualitativa politómica ordinal)
- Sexo (variable cualitativa dicotómica nominal)
- Con quienes vive (variable cualitativa politómica nominal)
- Ciclo académico (variable cualitativa politómica ordinal)

- Frecuencia de ingreso a las redes sociales (variable cualitativa politómica nominal)
- Tiempo de permanencia en las redes sociales (variable cualitativa politómica nominal)

3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos

Plan de recolección de datos

- Se esperó la aprobación del proyecto de tesis por parte del Departamento de Investigación.
- Se esperó la carta del Comité de Ética para dar inicio a la aplicación de los instrumentos.
- Se solicitará el permiso en la dirección del Instituto de Educación Superior San Lucas.
- Se realizó la impresión y el agrupamiento de documentos, tales como: consentimiento informado, cuestionario sociodemográfico, Escala de Adicción a las Redes Sociales y Escala de Procrastinación Académica. Estos documentos serán dirigidos a los estudiantes seleccionados del Instituto de Educación Superior San Lucas.
- Se informó a los estudiantes el propósito y naturaleza del estudio.
- Se realizó el proceso de entrevista grupal con los estudiantes seleccionados
- Después de haber conseguido los datos, se procedió a ordenarlos, calificarlos y clasificarlos para posteriormente generar una base de datos virtual para el análisis estadístico.

Instrumentos

A) Escala De Procrastinación Académica

- **Nombre:** Escala de Procrastinación Académica
- **Acrónimo:** EPA
- **Autor:** Deborah Ann Busko, 1998
- **Procedencia:** EPA de Busko de Ontario - Canadá, adaptada y traducida por Álvarez (2010) en Lima – Perú.
- **Adaptación:** Domínguez et al. (2014) en Lima.
- **Forma de aplicación:** Individual o Colectiva.
- **Ámbito de aplicación:** estudiantes de nivel superior
- **Tiempo de aplicación:** de 8 a 10 minutos
- **Finalidad de la escala:** Evalúa los niveles de procrastinación académica en los estudiantes de nivel superior.
- **Tipo de escala que utiliza la prueba:** escala de tipo Likert.
- **Estructura de la escala:** se compone en 12 ítems, divididas en 2 dimensiones.

Cuadro 1. Dimensiones e ítems del cuestionario EPA

Dimensiones	Numero de ítems	Ítems
Autorregulación académica	9 ítems	2, 3,4, 5, 8, 9, 10, 11, 12
Postergación de actividades	3 ítems	1, 6, 7

Fuente: Información extraída de Domínguez et al. (2014).

Alternativas de respuestas: cuenta con cinco alternativas de respuesta.

Nunca (N)

Casi nunca (CN)

A veces (AV)

Casi siempre (CS)

Siempre (S)

Calificación: la calificación de las alternativas se realiza mediante el siguiente sistema:

La calificación para los ítems 1, 6, 7; se realiza de la siguiente forma:

Cuadro 2. Calificación de los ítems 1, 6 y 7

		Puntuación
Nunca	N	1
Casi Nunca	CN	2
A veces	AV	3
Casi Siempre	CS	4
Siempre	S	5

Fuente: Información extraída de Domínguez et al. (2014).

La calificación para los ítems 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11 y 12; se realiza de forma inversa.

Cuadro 3. Calificación para los ítems 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11 y 12

		Puntuación
Nunca	N	5
Casi Nunca	CN	4
A veces	AV	3
Casi Siempre	CS	2
Siempre	S	1

Fuente: Información extraída de Domínguez et al. (2014).

Categorías diagnósticas:

Cuadro 4. Ubicación categórica del EPA

	Niveles		
	Bajo	Medio	Alto
Autorregulación Académica	36 - 45	27 - 35	9 - 26
Postergación de Actividades	3 - 6	7 - 9	10 - 15
Puntaje general de Procrastinación Académica.	12 - 24	25 - 35	36 - 60

Fuente: Información extraída de Domínguez et al. (2014).

Validez y Confiabilidad: Domínguez et al. (2014), en su investigación de las propiedades psicométricas del EPA concluyeron que mediante el análisis factorial exploratorio y el análisis factorial confirmatorio tuvo indicadores de asimetría y curtosis adecuados dentro del rango ± 1.5 . De acuerdo con los hallazgos encontrados del EPA esta cuenta con propiedades psicométricas adecuadas que evidencian validez de constructo. Para Domínguez Lara et al. (2014) la confiabilidad de cada subescala se estimó mediante el alfa de Cronbach, en el que obtuvo un indicador de .821 (IC al 95%: .793; .847) para el factor Autorregulación académica, y de .752 (IC al 95%: .705; .792) para el factor Postergación de actividades. La confiabilidad de los factores fue estimada mediante el coeficiente omega, obteniendo un indicador de .829 para el factor Autorregulación académica y de .794 para el factor Postergación de actividades.

B) Escala de Adicción a las Redes Sociales

- **Nombre de la prueba:** Escala de Adicción a Redes Sociales
- **Acrónimo:** ARS
- **Autores:** Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas.
- **Procedencia y Año:** Lima 2014
- **Cobertura:** Adolescentes y jóvenes que cursen estudios universitarios.
- **Objetivos:** Puede ser usada para el diagnóstico de adicciones a redes sociales o para la investigación.
- **Tipo de prueba:** De potencia psicométrica, objetiva, normativa ejecución típica.
- **Administración:** Individual o grupal, para marcar.
- **Tipo de escala:** escala de tipo Likert
- **Ámbitos de aplicación:** para utilizarse en ámbitos clínicos y educativos.
- **Estructura del instrumento:** el instrumento cuenta con tres subescalas o dimensiones comprendidas en 24 ítems:

Cuadro 5. Dimensiones de la escala de Adicción a Redes Sociales

Dimensiones	Número de ítems	Ítems
Obsesión por las redes sociales	10	2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23
Falta de control personal	6	4, 11, 12, 14, 20, 24
Uso excesivo de las redes sociales	8	1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21

Fuente: Información extraída de Ecurra y Salas (2014).

- **Alternativas de respuesta:**
 - Nunca (N)
 - Raras veces (RV)
 - A veces (AV)
 - Casi siempre (CS)
 - Siempre (S)
- **Modo de calificación:** La calificación se obtiene de la suma simple del total de los 24 ítems. Cada alternativa de respuesta cuenta con una puntuación de 0, 1, 2, 3, 4. Para la calificación de respuestas de los ítems de 1 a 12 y de 14 a 24, se utilizará el siguiente sistema:

Cuadro 6. Calificación de respuestas de los ítems de 1 a 12 y de 14 a 24

		PUNTUACIÓN
Siempre	S	4
Casi siempre	CS	3
A veces	AV	2
Rara vez	RA	1
Nunca	N	0

Fuente: Información extraída de Ecurra y Salas (2014).

Para la calificación del ítem 13 se califica de forma inversa, mediante el siguiente sistema:

Cuadro 6.1. Calificación del ítem 13

		PUNTUACIÓN
Siempre	S	0
Casi siempre	CS	1
A veces	AV	2
Rara vez	RA	3
Nunca	N	4

Fuente: Información extraída de Ecurra y Salas (2014).

- **Categorías diagnósticas del instrumento:**

Cuadro 7. Rangos o niveles del test de adicción a las redes sociales

Dimensión	Niveles o Rangos		
	Bajo	Medio	Alto
Obsesión por las redes sociales	0 - 13	14 - 26	27 - 40
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	0 - 8	9 - 16	17 - 24
Uso excesivo de las redes sociales	0 - 10	11 - 21	22 - 32
Adicción a las redes sociales	0 - 31	32 - 64	65 - 96

Fuente: información extraída de Ecurra y Salas (2014).

- **Validez de instrumento:** Ecurra y Salas (2014) mencionan que en la validación del instrumento se utilizó el análisis factorial confirmatorio para corroborar la consistencia de los factores previamente identificados, correspondiente al de los tres factores relacionados, cuyas puntuaciones fueron: ($\chi^2(238) = 35.23$; $p < .05$; $\chi^2/gf = 1.48$; $GFI = .92$; $RMR = .06$; $RMSEA = .04$; $AIC = 477.28$).
- **Confiabilidad del instrumento:** Ecurra y Salas (2014) mencionan que se realizó a través del Alfa de Cronbach, obteniéndose en los tres factores: Obsesión por las Redes Sociales ($\alpha = 0.91$), Falta de Control Personal ($\alpha = 0.88$), Uso Excesivo de las Redes Sociales ($\alpha = 0.92$). Puntaje total, $\alpha = 0.95$.

3.5. Plan de análisis e interpretación de la información

Para llevar a cabo el plan de análisis e interpretación de la información se tomó como recurso al programa STATA versión 15. Los resultados descriptivos se expusieron en tablas con características de frecuencia y porcentajes, mientras que, para conocer la relación entre las variables, se hizo uno de la prueba estadística Chi².

3.6. Ventajas y limitaciones

Como ventaja principal, es que el tipo de diseño que utilizó la investigación, permitió recolectar datos en un solo momento, en un tiempo único, por lo que realizar esta investigación es económico, además, y de muy importante índole, la investigación no causa daño alguno a la población de estudio.

La investigación pudo verse limitada debido a la variedad de sesgos que se evocarían durante el desarrollo de los instrumentos. El sesgo es definido como “aquellos errores que modifican la información, alejándola de la realidad, y que son inherentes al instrumento usado en la observación o a la metodología usada en su aplicación” (Choi et al., 2010). Estos mismos autores, enfatizan que existen tres fuentes de sesgo en los

cuestionarios: sesgo derivado de problemas con la redacción de la pregunta (el entrevistado no puede comprender la referencia de la pregunta), sesgos derivados de problemas con el diseño y diagramación del cuestionario (el cuestionario estaría mal estructurado), sesgos derivados de problemas con el uso del cuestionario (el entrevistado optaría por llenar el cuestionario sin leerlo o apresuradamente).

3.7. Aspectos éticos

Como condición inicial a la puesta en marcha del proyecto de tesis se tomó en consideración la aprobación por parte del Departamento de investigación y el Comité de ética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UCSS. La participación al proyecto no comportó riesgos a la salud para los entrevistados, pues se trató de un estudio correlacional de corte transversal.

Los principios y criterios que se consideraron fueron:

- Respeto a la confidencialidad y a la protección de los datos.
- Respeto a la privacidad de la información que el entrevistado quiera dar.
- No discriminación
- Libre participación
- Los resultados son usados únicamente para fines académicos

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

Al determinar la relación entre las variables procrastinación académica y adicción a las redes sociales, se halló que ambas variables no se relacionan. (ver tabla 1)

Tabla 1. Relación entre la adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023

	Adicción a las Redes Sociales						p
	Bajo		Medio		Alto		
	f	%	f	%	f	%	
Procrastinación Académica							0,58
Bajo	55	68,75	25	31,25	0	0,00	
Medio	41	65,08	20	31,75	2	3,17	
Alto	5	71,43	2	28,57	0	0,00	

Se halló que el 53,33% de los estudiantes tenían niveles bajos de procrastinación académica. Asimismo, hubo un 42,00% que tenían un nivel medio de procrastinación académica. (ver tabla 2)

Tabla 2. Niveles de procrastinación académica en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023

Procrastinación académica	f	%
Bajo	80	53,33
Medio	63	42,00
Alto	7	4,67

Se encontró que el 64,33% de los estudiantes tenían un nivel bajo de adicción a las redes sociales, mientras que un 31,33% tenía un nivel medio de adicción a las redes sociales. (ver tabla 3)

Tabla 3. Niveles de adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023

Adicción a las redes sociales	f	%
Bajo	101	67,33
Medio	47	31,33
Alto	2	1,33

Al determinar la relación entre las dimensiones de las variables de estudio, se halló que únicamente las dimensiones postergación de las actividades se relacionó significativamente con la dimensión uso excesivo de las redes sociales, hallándose un p-valor= 0,02. Asimismo, se halló que el 71,23% de los estudiantes que se caracterizaban por la postergación de actividades en un nivel bajo, mostraron también niveles bajos en el uso excesivo de las redes sociales. (ver tabla 4)

Tabla 4. Relación entre las dimensiones de la procrastinación académica y las dimensiones de la adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023

	Adicción a las redes sociales																			
	Obsesión por las redes sociales					Falta de control personal a las redes sociales						Uso excesivo de las redes sociales								
	Bajo		Medio		p	Bajo		Medio		Alto		p	Bajo		Medio		Alto		p	
	f	%	f	%		f	%	f	%	f	%		f	%	f	%	f	%		
Autorregulación académica	0,07											0,08								0,45
Bajo	1	33,33	2	66,67		0	0,00	3	100,00	0	0,00		1	33,33	2	66,67	0	0,00		
Medio	13	72,22	5	27,78		8	44,44	9	50,00	1	5,56		8	44,44	9	50,00	1	5,56		
Alto	106	82,17	23	17,83		78	60,47	50	38,76	1	0,78		79	61,24	48	37,21	2	1,55		
Postergación de las actividades	0,20											0,58								0,02
Bajo	62	84,93	11	15,07		43	58,90	29	39,73	1	1,37		52	71,23	21	28,77	0	0,00		
Medio	43	78,18	12	21,82		32	58,18	23	41,82	0	0,00		25	45,45	28	50,91	2	3,64		
Alto	15	68,18	7	31,82		11	50,00	10	45,45	1	4,55		11	50,00	10	45,45	1	4,55		

Respecto a las características sociodemográficas, se encontró que el 51.91% de los estudiantes eran varones, asimismo, se encontró que el 35.88% vivían con ambos padres, el 54% cursaba el primer ciclo. Por lo que respecta a la frecuencia y tiempo de conexión, se encontró que el 46% se conectaba menos de 3 veces al día, mientras que el 36,67% se mantenía conectado aproximadamente una hora. (ver tabla 5)

Tabla 5. Características sociodemográficas de los estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023

	n	%
Sexo		
Masculino	68	51,91
Femenino	63	48,09
Edad		
16 años de edad	58	38,67
17 años de edad	70	46,67
18 años de edad	22	14,67
Con quién vive		
Solo con papá	18	13,74
Solo con mamá	30	22,90
Ambos padres	47	35,88
Con tíos	34	25,97
Con abuelos	20	15,27
Ciclo académico		
Primer ciclo	81	54,00
Segundo ciclo	66	44,00
Tercer ciclo	3	2,00
Frecuencia de conexión a las redes sociales		
Todo el tiempo	12	8,00
Entre 7 a 12 veces al día	15	10,00
Entre 6 veces al día	12	8,00
Entre 5 a 4 veces al día	42	28,00
Menos de 3 veces al día	69	46,00
Tiempo que permanece conectado a las redes sociales		
Treinta minutos	45	30,00
Una hora	55	36,67
Dos horas	25	16,67
Tres horas	18	12,00
Cuatro horas	7	4,67

Al determinar la relación entre las variables sociodemográficas y la variable procrastinación académica, se encontró que ninguna de estas variables se relacionaba, pues los valores hallados fueron mayores al nivel de significancia. (ver tabla 6)

Tabla 6. Relación entre las variables sociodemográficas y la procrastinación académica en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023

	Procrastinación Académica						p
	Bajo		Medio		Alto		
	f	%	f	%	f	%	
Sexo							0,14
Masculino	49	56,32	32	36,78	6	6,90	
Femenino	31	49,21	31	49,21	1	1,59	
Edad							0,09
16 años de edad	29	50,00	23	39,66	6	10,34	
17 años de edad	38	54,29	32	45,71	0	0,00	
18 años de edad	13	59,09	8	36,36	1	4,55	
Con quién vive							0,44
Solo con papá	8	53,33	6	40,00	1	6,67	
Solo con mamá	30	62,50	18	37,50	0	0,00	
Ambos padres	33	45,21	35	47,95	5	6,85	
Con tíos	6	66,67	2	22,22	1	11,11	
Con abuelos	3	60,00	2	40,00	0	0,00	
Ciclo académico							0,18
Primer ciclo	48	59,26	30	37,04	3	3,70	
Segundo ciclo	29	43,94	33	50,00	4	6,06	
Tercer ciclo	3	100,00	0	0,00	0	0,00	
Frecuencia de conexión a las redes sociales							0,94
Todo el tiempo	6	50,00	5	41,67	1	8,33	
Entre 7 a 12 veces al día	8	53,33	7	46,67	0	0,00	
Entre 6 veces al día	5	41,67	6	50,00	1	8,33	
Entre 5 a 4 veces al día	23	54,76	18	42,86	1	2,38	
Menos de 3 veces al día	38	55,07	27	39,13	4	5,80	
Tiempo que permanece conectado a las redes sociales							0,27
Treinta minutos	28	62,22	15	33,33	2	4,44	
Una hora	29	52,73	21	38,18	5	9,09	
Dos horas	13	52,00	12	48,00	0	0,00	
Tres horas	8	44,44	10	55,56	0	0,00	
Cuatro horas	2	28,57	5	71,43	0	0,00	

Al determinar la relación entre las variables sociodemográficas y la variable adicción a las redes sociales, se encontró que únicamente las variables sexo ($p=0,01$), con quien vive ($p=0,02$), frecuencia de conexión a las redes sociales ($p=0,01$), y tiempo que permanece conectado a las redes sociales ($p=0,01$) se relacionan significativamente con la adicción a las redes sociales. (ver tabla 7)

Tabla 7. Relación entre las variables sociodemográficas y la adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023

	Adicción a las Redes Sociales						p
	Bajo		Medio		Alto		
	f	%	f	%	f	%	
Sexo							0,01
Masculino	49	56,32	36	41,38	2	2,30	
Femenino	52	82,54	11	17,46	0	0,00	
Edad							0,04
16 años de edad	47	81,03	11	18,97	0	0,00	
17 años de edad	41	58,57	27	38,57	2	2,86	
18 años de edad	13	59,09	9	40,91	0	0,00	
Con quién vive							0,02
Solo con papá	7	46,67	7	46,67	1	6,67	
Solo con mamá	38	79,17	9	18,75	1	2,08	
Ambos padres	51	69,86	22	30,14	0	0,00	
Con tíos	3	33,33	6	66,67	0	0,00	
Con abuelos	2	40,00	3	60,00	0	0,00	
Ciclo académico							0,47
Primer ciclo	58	71,60	22	27,16	1	1,23	
Segundo ciclo	40	60,61	25	37,88	1	1,52	
Tercer ciclo	3	100,00	0	0,00	0	0,00	
Frecuencia de conexión a las redes sociales							0,01
Todo el tiempo	7	58,33	5	41,67	0	0,00	
Entre 7 a 12 veces al día	5	33,33	9	60,00	1	6,67	
Entre 6 veces al día	5	41,67	7	58,33	0	0,00	
Entre 5 a 4 veces al día	27	64,29	14	33,33	1	2,38	
Menos de 3 veces al día	57	82,61	12	17,39	0	0,00	
Tiempo que permanece conectado a las redes sociales							0,01
Treinta minutos	38	84,44	7	15,56	0	0,00	
Una hora	35	63,64	19	34,55	1	1,82	
Dos horas	18	72,00	7	28,00	0	0,00	
Tres horas	9	50,00	9	50,00	0	0,00	
Cuatro horas	1	14,29	5	71,43	1	14,29	

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

5.1. Discusión

El análisis ha demostrado principalmente que, no existe relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023. Adicionalmente, se encontró que existe una relación significativa entre las dimensiones postergación de las actividades y el uso excesivo de las redes sociales. Asimismo, se observó que ninguna de las variables sociodemográficas consideradas en este estudio se relaciona significativamente con la procrastinación académica; no obstante, al analizar estas mismas variables sociodemográficas con la adicción a las redes sociales, se observó que tanto las variables sexo, edad, con quién vive, frecuencia de conexión y tiempo que permanece conectado, se relacionaron significativamente. Finalmente, se identificó que, en gran porcentaje, los estudiantes se caracterizaron por tener niveles bajos de adicción a las redes sociales y de procrastinación académica. Todos estos hallazgos se detallan en los siguientes párrafos.

Al determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023, se encontró que ambas variables no se relacionan. En consecuencia, se acepta la hipótesis nula, misma que reconfirma lo encontrado. Respecto a esto, algunos estudios desarrollados por Arteaga Araujo et al. (2022), Ccahuana Conza y Perez Salinas (2022) concluyeron también que ambas variables no se relacionan; sin embargo, no contribuyen con alguna explicación que discuta este hallazgo. Otros investigadores como Flores Bravo (2022), Esquivel (2020) y Peralta (2023), solo por mencionar algunos, discutían que ambas variables sí guardan una relación significativa, y explicaban que cuanto mayor sea la adicción a las redes sociales, mayores serán los niveles de procrastinación académica. A partir de esta paradoja, surge la necesidad de explorar algunos sustentos que facilite el entendimiento para el hallazgo obtenido en este estudio. Desde la perspectiva teórica de Ellis y Knaus, la procrastinación es un fenómeno asociado a factores internos de cada persona, en el que las creencias irracionales de sí mismo juegan un papel importante. Por ejemplo, explicaban que el procrastinador suele responder de tres formas a las tareas que le son encomendadas: su capacidad personal puede verse sometida a pensamientos negativos que lo hacen dudar de sí mismo y se limita a tomar acción, suponen que la tarea encargada es un hecho para perjudicarlo y la postergación de la tarea suele ser una expresión de ira o desafío hacia la persona asociada a la tarea, o suelen caer en la trampa del perfeccionismo en el que cuanto más pretende avanzar menos lo consiguen ya que perciben que el trabajo es insuficiente y el temor a la crítica es el limitante (Ellis y Knaus, citados en Natividad Sàez, 2014). Otros investigadores como Eisenbeck et al. (2019) e Hidalgo-Fuentes et al. (2022) mostraron una postura similar a la propuesta por Ellis y Knaus. Para estos autores, cuando el estudiante muestra una autopercepción negativa, suele postergar sus trabajos como una forma de evadir la experiencia del temor al fracaso o exponerse a la crítica. En síntesis, para estos autores, la procrastinación no se debe a la tarea en sí, sino más bien, a la interpretación subjetiva y negativa que el estudiante tiene sobre sí mismo y sobre la tarea misma. En esta misma línea, desde la perspectiva de McCloskey, la procrastinación académica está vinculada a la fragilidad del control interno del estudiante, quien, al doblegar su voluntad a factores como las creencias psicológicas sobre las propias habilidades, las habilidades de la gestión del tiempo, la distracción de la atención, algunos factores sociales, la falta de iniciativa y la pereza; no se permiten distinguir y ser selectivo con sus acciones para cumplir con sus objetivos (McCloskey, 2011, como se citó en Hailu y Asnake, 2024). Reforzando estos argumentos, otros investigadores concretaban que la mala gestión del tiempo es un

problema que sustenta la acción de procrastinar. Respecto a esto, investigadores como Chinaza et al. (2020) y Ramos-Galarza (2017) explicaban que cuando el estudiante sabe distribuir su tiempo y asume el compromiso por cumplir con sus responsabilidades académicas, puede usar las redes sociales como un mecanismo de aprendizaje o como un espacio distractor, esta acción no le provocará disturbios en su propósito. Porque como detallaban Gil et al., (2020) cuando el estudiante sabe regular los distractores, este mismo se limita a caer en el círculo vicioso de la postergación inmediata. Otras de las posibles explicaciones que sustentan la no relación entre las variables de estudio, se argumentan bajo el enfoque que propone Ferrari, quien desde su propuesta indicaba que quienes procrastinan suelen caracterizarse por la evitación, en el que la persona prefiere adaptarse a las circunstancias que otros generan y eligen mantener una actitud pasiva frente al incumplimiento de objetivos o tareas (Ferrari, 1992, citado en Díaz-Morales, 2019). Tomando esta perspectiva, es posible que el estudiante que procrastina haga uso de las redes sociales para distraerse, como una estrategia de evasión, mientras que otros preferirán diferentes actividades no relacionadas al uso de estas plataformas. Por ejemplo, los autores Hailu y Asnake (2024) detallaban en su investigación que las influencias sociales pueden amplificar aún más la perpetuación de las actividades académicas, puesto que, explica que, durante los años de educación superior, el estudiante tiene como desafío equilibrar las responsabilidades académicas, los compromisos sociales o las obligaciones laborales. Para ellos, el atractivo de socializar con sus compañeros o participar en eventos, con frecuencia, puede eclipsar la priorización de las tareas académicas.

Otro de los hallazgos encontrados, reveló que únicamente las dimensiones postergación de las actividades se relacionan significativamente con el uso excesivo de las redes sociales. Estudios previos como los elaborados por Yupanqui (2019) y Bustamante y Chávez (2023) quienes argumentaban que cuando el estudiante percibe que su trabajo carece de importancia o son interpretadas como estresantes o no entienden su desarrollo, este tiende postergar sus inicios, y decide inmiscuirse en otras actividades que le generen mayor confort. En este sentido, otros autores agregaban que la particularidad de este comportamiento, es que preferían inmiscuirse en la revisión de sus plataformas digitales, y cuando lo hacían, suelen mantenerse enganchados al contenido, perdiendo incluso la noción del tiempo, pues la fatiga que provoca, desprende una aversión irracional a concretar actividades más importantes (Shuai-Lei et al., 2018). Reforzando este hallazgo, otros autores tomaban como factor de interés a la capacidad de autogestión del estudiante, pues las dificultades para ejercer moderadamente estas plataformas, repercute en la ineficacia del control, pues él no saberse resistir al placer inmediato, genera que el estudiante aplaze más aún sus labores académicas. Asimismo, detallaban que esto mayormente suele ocurrir cuando el estudiante se enfrenta a cursos académicos menos agradables o donde las tareas suelen ser complicadas, hecho que repercute en la poca motivación y disposición para ejecutarlas (Carranza y Rosales, 2022).

Asimismo, el análisis ha demostrado que ninguna de las variables sociodemográficas consideradas para este estudio se relacionó significativamente con la procrastinación académica. Particularmente, no se hallaron investigaciones similares que sustenten este hallazgo, por el contrario, otras investigaciones que consideraron dos de las variables sociodemográficas que aquí se propusieron, como el sexo y la edad, argumentaban que éstas sí se relacionaban a la procrastinación. En este orden de ideas, se parte con las conclusiones propuestas por Desheng et al., (2021) quienes después de haber elaborado una revisión sistemática, determinaron que los varones suelen ser quienes más procrastinan debido a la insuficiente capacidad para suprimir los estímulos distractores y perder la focalización de los objetivos que se han planteado. Asimismo, agregaban que las mujeres suelen caracterizarse por tener un

mayor control sobre sus acciones, y que esta diferencia puede deberse a las influencias evolutivas que predisponen al varón a tener comportamientos más impulsivos sin prever los efectos a largo plazo, a diferencia de las mujeres que suelen planificar su desenvolvimiento (Desheng et al., 2021). Por otro lado, Yglesias et al., (2019) determinaban que la edad es un factor importante. Estos autores concluían que en la medida de que el estudiante cumplía más años, había una mayor tendencia a disminuir la acción de procrastinar. Por su parte, Rodríguez y Clariana (2017) y Procil (2020) explicaban que aquellos estudiantes con una edad menor a los 25 años, solían caracterizarse por una mayor tendencia a la procrastinación, a diferencia de aquellos que eran mayores. De acuerdo con estos autores, una posible explicación se sostenía en las motivaciones intrínseca autodeterminadas, puesto que los estudiantes con mayor edad suelen modular sus acciones considerando el efecto que puede surgir en su familia, en la estabilidad económica, busca mejorar su calidad de vida, hecho que les inducía a tomar mayor conciencia sobre las consecuencias a largo plazo si se dejan conducir por las recompensas inmediatas (Rodríguez y Clariana, 2017; Procil, 2020). Por su parte, los autores Cevállos-Bósquez et al., (2021) encontraron que las condiciones económicas también suelen afectar la postergación de las actividades académicas, ya que, desde su perspectiva, cuanto menor sean los ingresos económicos para la casa, el estudiante suele asumir un rol adicional para suplir estas carencias. En este contexto, la acción de procrastinar, puede ser involuntaria ya que la falta de tiempo puede actuar como un factor que limite el cumplimiento de la tarea, mas no por la aversión a la tarea u otros factores propios del estudiante.

Por otro lado, al determinar la relación entre las variables sociodemográficas y la adicción a las redes sociales, se encontró que las variables sexo, edad, con quien vive, frecuencia de conexión y tiempo que permanece conectado, se relacionan significativamente con la adicción a las redes sociales. La explicación de estos hallazgos se propone en párrafos individuales.

Se determinó que la variable sociodemográfica sexo se relaciona significativamente con la adicción a las redes sociales. Este resultado guarda similitud con estudios previos desarrollados por Ñopo Sierra (2020) y Espinoza y Chávez-Vera (2021). Este hallazgo puede explicarse desde la perspectiva diferencial de los comportamiento y expectativa que se atribuyen al desenvolvimiento del varón y la mujer. Respecto a esto, el teórico Eagly, nos propone un mejor entendimiento sobre estas diferencias. De acuerdo con este autor, los roles que se le atribuyen al varón y a la mujer prescriben sus comportamientos. En este sentido, explicaba el autor, se espera que el varón se distinga por ser más independiente, controlador y no emocional; mientras que la mujer, se espera que se caracterice por ser más empática, sensible, emocionalmente expresiva, dependiente y vulnerable (Eagly, 1987, citado en Oberts et al., 2016). De acuerdo con esta postura, la investigación propuesta por los autores Xiao et al., (2022) Marino et al., (2020) y Varchetta et al., (2020) explicaban que las mujeres que se caracterizaban por una mayor necesidad de establecer relaciones sociales y por la sensibilidad al rechazo, podrían tener mayor tendencia a volverse adictas a las redes sociales y a usar los teléfonos móviles más que los varones porque la propia fragilidad que las distingue, las hace propensas a evitar confrontaciones o interacciones posiblemente incómodas en la vida real, prefiriendo el uso de las redes sociales, donde pueden controlar mejor sus interacciones. Otros autores como Valencia-Ortiz et al., (2020) consideran que, respecto al uso específico de las redes sociales, las mujeres usan más las redes sociales con fines de interacción social, mientras que los varones se decantan más para el ocio, la realización de juegos en línea o para observar material audiovisual.

Se determinó que la variable sociodemográfica edad se relaciona significativamente con la adicción a las redes sociales. A pesar de que no se encontraron estudios

previos con un hallazgo similar, este resultado puede explicarse desde la perspectiva que ofrecen Kelley et al., (2004) y Nawi et al., (2021) quienes detallaban que los adolescentes son el grupo etario que mayor riesgo tienen al desarrollo de alguna adicción. Estos suelen caracterizarse por los comportamientos impulsivos y de riesgo, la fragilidad a sostenerse en la estimulación gratificante que alguna condición les ofrezca. Como señalaban estos autores, el adolescente suele ser curioso, suele sucumbir a la presión del grupo, suele tener poco autocontrol sobre los estímulos externos y de sí mismo; y estas particularidades facilitan el desarrollo de comportamientos que afectan su bienestar. Respecto a esto, otros autores consideraban que cuanto menos edad mayor nivel de riesgo de adicción debido a una mayor inmadurez de los mecanismos de control de impulsos. Por ejemplo, estudios desarrollados por Arab y Díaz (2015) y Armaza (2023) mostraban que los adolescentes y jóvenes con edades entre los 16 a 24 años, son quienes muestran mayor apego a estas plataformas. Respecto a esto, Greenfield (citado en Richtel, 2023) explicaba que esto puede deberse a que las regiones cerebrales responsables del control de impulsos, en los adolescentes no están completamente desarrolladas, lo que los hace susceptibles a actuar sin premeditación.

Se determinó que la variable sociodemográfica con quien vive se relaciona significativamente con la adicción a las redes sociales. A pesar de que no se encontraron estudios que hayan usado estas variables, conviene argumentar este hallazgo desde la perspectiva del tipo de crianza. Los autores Guzmán y Gélvez (2023) explicaban que los padres representan un papel importante en el uso responsable y seguro de las redes sociales que sus hijos realizan. La orientación que sepan darle al comportamiento de su hijo sobre el manejo de estas plataformas, es un elemento clave para evitar que el uso casual se transforme en un uso problemático. En este sentido, según expresaban Ismail et al., (2015) el monitoreo parental adecuado y oportuno contribuye significativamente en el desarrollo positivo de los adolescentes. Por su parte, Barreto (2020), quien sustentaba su explicación teórica bajo los preceptos de Steinberg, indicada que la crianza cuidadosa, donde los límites son monitoreadas de una forma justa y flexible, es denominado estilo de crianza autoritativo. Indicaba que, este estilo permite que los adolescentes hayan desarrollado cierta autonomía que les permita tomar mayor conciencia sobre las normas sobre el acceso a internet. En contraste con un estilo de crianza negligente, los padres no suelen prestar atención al tipo de uso que realizan los adolescentes con las redes sociales, es por esto, que este estilo suele actuar como un factor que contribuye el refuerzo de un mayor apego por el uso de estas plataformas (Tur-Porcar, 2017). En sintonía con este argumento, otros autores como Rui-Ping et al. (2019) explicaban que los bajos niveles de monitoreo parental permitían una sobreexposición para el desarrollo de la adicción al internet en los adolescentes. Para estos autores, los adolescentes que tienen padres ausentes, carentes de calor emocional, son los más propensos. Dicho de otra manera, aquellos que se desarrollan en familias disfuncionales, con menos conexión socio-emocional entre sus integrantes exhiben un uso problemático, a diferencia de aquellos que provienen de familias funcionales. Las relaciones pobres pueden provocar que los adolescentes recurran al uso e incluso excesivo de las redes sociales como una forma de compensar estas carencias (Bleakley et al., 2016).

Se determinó que las variables sociodemográficas frecuencia de conexión y el tiempo que permanece conectado, se relacionan significativamente con la adicción a las redes sociales. De acuerdo con lo que planteaba Krych (1989, citado en Echeburúa, 200), el inicio de cualquier adicción psicológica se gesta a partir de acciones que refuerzan una conducta que es percibida como placentera, y en este proceso la persona tiende a menospreciar los riesgos asociados a la repetición continua. En este sentido, otros

investigadores como Xu y Tan (2012, citados en Varchetta et al., 2020) argumentaban que el paso del uso normal de las redes sociales al uso problemático surge cuando la persona no se percata de las recompensas continuas que lo empujan a involucrarse cada vez más en la misma actividad. Es decir, el uso repetitivo fomenta el enganche psicológico que pasa por desapercibido por el usuario. Otros autores comentan que, este enganche se genera debido a que estas plataformas están diseñadas para captar la atención de los usuarios y mantenerlos concentrados durante largos periodos de tiempo, provocando una necesidad de repetir la conexión cuando algo lo interrumpe (Guzmán y Gévez, 2023). Este hecho provoca que quienes la usen de forma excesiva crean que este hecho no sea un problema, ni mucho menos pueda desencadenar alguno, no obstante, desde la percepción de otros, quien usa con mayor frecuencia e intensidad estas plataformas, suelen modificar diversas actividades, hecho que puede ser un problema (Valencia et al., 2023).

Parte del análisis también ha permitido identificar que, en gran porcentaje, los estudiantes entrevistados mostraron niveles bajos para la adicción a las redes sociales. Estudios previos como lo de Torres Sánchez (2020) y Bautista-Quispe et al (2023) mostraron también resultados similares. De acuerdo con algunos investigadores como Ecurra y Salas (citados en Ahuanlla, 2020) explican que este nivel se caracteriza por una baja necesidad de estar constantemente conectado a las redes sociales, en el que el usuario prescinde de la urgencia a revisar frecuentemente lo que sucede en ellas. Dicho de otra manera, el uso de estas plataformas se limita a momentos específicos y por periodos breves, lo que reduce las respuestas que pudieran provocar un desajuste en su bienestar. Asimismo, es importante señalar que los hallazgos permitieron observar que un gran número de estudiantes presentaba niveles medios de adicción a las redes sociales. Al respecto Ecurra y Salas (citados en Ahuanlla, 2020) explican que quienes se encuentran en este nivel comienzan a experimentar dificultades debido al uso de las redes sociales. Sin embargo, aún pueden mantener cierto control, ya que la línea media marca el límite entre el uso adecuado y una situación que podría convertirse en un problema que afecte la salud mental. En otras palabras, la persona, en este caso el estudiante, todavía no se encuentra en una situación grave, pero su estado de ánimo y bienestar ya están viéndose afectados por el uso excesivo de las redes sociales (Pérez López, 2024). Algunos de los síntomas más comunes son mal humor, estrés, irritabilidad, ansiedad, entre otros. No obstante, estos síntomas todavía no afectan gravemente su vida diaria ni le impiden llevar a cabo sus actividades cotidianas (Ecurra y Salas, citados en Ahuanlla, 2020).

Finalmente, otro de los hallazgos ha permitido demostrar que, en gran porcentaje, los estudiantes mostraron niveles bajos de procrastinación académica. Otras investigaciones como los abordados por Carranza y Rosales (2022) mostraron también que las poblaciones que estudiaron se caracterizan también por este nivel de procrastinación. Los autores Sánchez Hernández (2010) y Casasola-Rivera (2022), explicaban que el comportamiento disfuncional de la procrastinación se suele caracterizar por las múltiples excusas a las que se adhieren para aplazar las actividades, en el que la falta de compromiso, aversión a la tarea es frecuente o la mala gestión del tiempo, suelen estar asociadas. En este sentido, debido al nivel bajo que ocupa la población de estudio, la mayoría de los estudiantes suelen tener un compromiso con sus actividades académicas, permitiéndose una mayor organización y manejo del tiempo. En contraste, se observa que un gran número de estudiantes presentan niveles medios de procrastinación académica. Esto indica que, dentro del grupo de estudio, hay estudiantes que aún no han desarrollado un comportamiento disfuncional, pero que posponen sus actividades académicas con cierta frecuencia. Si bien todavía pueden manejar la situación sin consecuencias graves, es fundamental

que tomen conciencia sobre la gestión del tiempo, ya que son vulnerables a postergar cada vez más sus actividades y eventualmente, evitar su cumplimiento. Por su parte, los autores Garzón y Flores (2017) explicaban que este comportamiento tiene un impacto significativo en la vida del estudiante, ya que puede provocar bajo rendimiento académico, deserción universitaria, problemas de salud física y mental, aumento del estrés o sentimiento de incompetencia. Por esta razón, es importante que el estudiante adopte estrategias para mejorar su organización y evitar que la procrastinación afecte su desempeño y bienestar.

5.2. Conclusiones

El análisis demuestra principalmente que, no existe relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023. Para diversos investigadores, la procrastinación está asociada a factores intrínsecos como la percepción subjetiva y el control interno del estudiante, independientemente de los factores externos que pueda observar. Ya que cuando el estudiante sabe gestionar su tiempo, el uso de las redes sociales no es un problema.

Existe una relación significativa entre las dimensiones postergación de las actividades y el uso excesivo de las redes sociales. Para algunos estudiosos, la postergación suele ser un acto de rebeldía sobre los trabajos académicos, es decir, cuando perciben dicha tarea como aburrida o difícil de realizar, suelen ir en contra de sus deberes, y esta tendencia se intensifica debido a la incapacidad para resistirse al placer inmediato de revisar las redes sociales.

Ninguna de las variables sociodemográficas consideradas en este estudio se relaciona significativamente con la procrastinación académica. Sin embargo, en otras investigaciones se hallaron resultados distintos, explicando que la edad, el sexo y las condiciones económicas suelen ser un factor asociado.

La variable sociodemográfica sexo se relaciona significativamente con la adicción a las redes sociales. Para algunos autores, existe una diferencia significativa entre el uso de estas plataformas según el sexo, siendo las mujeres quienes mayor afectación tienen por la sensibilidad que las caracteriza.

La variable sociodemográfica edad se relaciona significativamente con la adicción a las redes sociales. Según explican algunos autores, tanto adolescentes como jóvenes son propensos a la impulsividad y a los comportamientos de riesgo, y esto puede deberse posiblemente a la inmadurez de áreas cerebrales asociados al control de impulsos.

La variable sociodemográfica con quien vive se relaciona significativamente con la adicción a las redes sociales. Según observan algunos autores el monitoreo parental adecuado actúa como un factor protector para el uso responsable de las redes sociales, mientras que la negligencia contribuye a un mayor apego y al uso desmedido de estas plataformas.

Las variables sociodemográficas frecuencia de conexión y tiempo que permanece conectado se relaciona significativamente con la adicción a las redes sociales. Para algunos autores, esto puede deberse a que el uso repetitivo y prolongado refuerza el placer de las recompensas que experimenta, enganchándose psicológicamente

precisamente porque las redes sociales están diseñadas para captar y retener la atención del usuario.

En gran porcentaje los estudiantes se caracterizaron por tener niveles bajos de procrastinación académica. Esto significa que, en esta población, los estudiantes tienden a estar más comprometidos con sus actividades académicas, lo que les permite llevar una mejor organización y manejo del tiempo. Sin embargo, un grupo importante es vulnerable a desarrollar comportamientos problemáticos sobre las acciones académicas.

En gran porcentaje los estudiantes se caracterizaron por tener niveles bajos de adicción a las redes sociales. Es decir, esta población de estudio se caracteriza por una menor necesidad para mantenerse conectados, como saber restringir el uso. No obstante, un grupo considerable mostraron niveles medios que permiten entender el riesgo para trasgredir a comportamientos problemáticos sobre el uso de las redes sociales.

5.3. Recomendaciones

Para futuras investigaciones, resulta fundamental analizar estas variables con otras metodologías de alcance y diseño del estudio, ya que esto permitirá comprender con mayor profundidad su comportamiento.

A pesar de que en mayores porcentajes se encontraron niveles bajos de adicción y procrastinación, es importante que se formulen diversas actividades que contribuyan a mantener estos comportamientos, ya que, con el paso del tiempo, estos buenos comportamientos pueden trasgredir a malos hábitos y perjudicar el desarrollo académico.

Es importante que dentro del Instituto fomente actividades de promoción de la salud mental, pues entendamos que el estudiante no solo debe formarse en conocimientos para su profesión, sino también, en acciones que contribuyan a mantener la compostura de su desenvolvimiento en la sociedad.

Es importante que se consideren intervenciones tempranas con los padres de familia para que sean informados sobre el establecimiento de límites que deben considerar como medidas preventivas para evitar que sus hijos emprendan comportamientos perjudicios. Esto puede darse mediante acciones promocionales y/o prevención primaria por medio de charlas, sesiones educativas, juego de roles, etc.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adane, H., y Yikirbelegn, G. (2024). Academic procrastination among PhD students in Ethiopia: An examination of prevalence, associated factors and coping mechanisms. *Social Sciences & Humanities Open*, 9, 100854. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.100854>
- Ahuanlla, R. (2020). *Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada del Agustino*. [Tesis para licenciatura, Universidad Autónoma del Perú] Repositorio Institucional. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1616/Ahuanlla%20Bautista%2c%20Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Álvarez-Blas, Ò. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Persona Universidad de Lima*, 13(013), 159-177. <https://doi.org/10.26439/persona2010.n013.270>
- Arab, E., y Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2014.12.001>
- Araujo, E. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 48-58. https://doi.org/http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162016000200005
- Armaza Deza, J. F. (2023). O risco do uso excessivo das redes sociais por estudantes latino-americanos. *In Scielo Preprints*, <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>.
- Arteaga Araujo, H., Quispe Román, N., Sánchez Ríos, K. M., Polin Andrade, J. J., Coronado Fernández, J., y Cjuno Suni, J. (2022). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana. *Revista Eugenio Espejo*, 16(3), 4-14. <https://doi.org/https://doi.org/10.37135/ee.04.15.02>
- Atalaya, C., y García, L. (2019). Procrastinación: Revisión teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363-378. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8162710>
- Barreto, M. (2020). *Estilos de crianza y adicción a internet en los estudiantes de una Institución Educativa Estatal - Huancayo, 2019*. [Tesis para optar el título de licenciada en psicología, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Continental. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/10055/2/IV_FHU_501_TE_Barreto_Ricaldi_2020.pdf.
- Bautista-Quispe, J., Velazco, B., Estrada, e., Córdova-Rojas, L., y Ascona, P. (2023). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes de educación básica regula. *Universidad y Sociedad*, 15(3), 509-517. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v15n3/2218-3620-rus-15-03-509.pdf>.
- Becoña, E., Cortès, M., Arias, F., Barreiro, C., Berdullas, J., Iraurgi, L., . . . Villanueva, V. (2010). *Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación*. SOCIDROGALCOHOL. <https://doi.org/https://www.fundacioncsz.org/ArchivosPublicaciones/270.pdf>
- Bedón Cando, J. C., y Flores Hernández, V. F. (2023). Procrastinación académica y riesgo de adicción a las redes sociales e internet en estudiantes de bachillerato. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 598-609. <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.276>
- Bleakley, A., Ellithorpe, M., y Romer, D. (2016). The Role of Parents in Problematic Internet Use among US Adolescents. *Media and Communication*, 4(3), 2183-

2439.
<https://www.cogitatiopress.com/mediaandcommunication/article/view/523>.
- Bustamante, J., y Chávez, L. (2023). *Procrastinación y adicción a las redes sociales en Estudiantes de una Universidad de la Provincia de Chiclayo*. [Tesis para optar el grado profesional de licenciada en psicología, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS.
<https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/11809>.
- Carranza, K., y Rosales, N. (2022). *Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Nacional de Trujillo*. [Tesis para optar el título de licenciada en psicología, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio Institucional UPAO.
<https://hdl.handle.net/20.500.12759/11348>.
- Carranza, R., y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación*, 3(2), 95-108.
<https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/4676/467646127006.pdf>
- Casasola-Rivera, W. (23 de Noviembre de 2022). *La procrastinación en estudiantes universitarios ¿Por qué debería ser un asunto de importancia académica?* Tecnológico de Costa Rica:
<https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2022/11/23/procrastinacion-estudiantes-universitarios-deberia-ser-asunto-importancia-academica>
- Castro, S., y Mahamud, K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Avances en Psicología*, 25(2), 189-197. <https://doi.org/https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.354>
- Ccahuana, L., y Perez, S. (2022). *Procrastinación académica y adicción a las redes sociales en estudiantes de 4to de secundaria del colegio michael faraday – arequipa, 2021*. [Tesis para optar el título de licenciada en psicología, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional.
<https://hdl.handle.net/20.500.14441/1706>.
- Cevállos-Bósquez, E., Larzabal-Fernandez, A., Mayorga-Lascano, M., y Moreta-Herrera, C. (2021). Factores sociodemográficos y educativos asociados a la procrastinación académica en adolescentes ecuatorianos. *Revista de Investigación Psicología*(26), 119-129.
<https://doi.org/10.53287/hcbg2761op29h>.
- Chinaza, K., Ikwuka, O., Ugorji, M., y Chidi, G. (2020). Does the Association of Social Media Use with Problematic Internet Behaviours Predict Undergraduate Students Academic Procrastination? *Canadian Journal of Learning and Technology*, 46(1), 2-22. <https://doi.org/10.21432/cjlt27890>.
- Choi, B., Granero, R., y Pak, A. (2010). Catálogo de sesgos o errores en cuestionarios sobre salud. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 19(2), 106-118.
https://doi.org/https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-14292010000200008&script=sci_abstract&tlng=es
- Còrdova, J. A., Hidrobo, J. S., Hidrobo, J. F., Estrella, M. B., Ruedad, G. A., Rosero, X. A., . . . Díaz, E. E. (2022). Procrastinación académica de adolescentes en tiempos de pandemia. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 3658-3677. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2490
- De Sola Gutiérrez, J. (2014). ¿Què es una adicción? desde las adicciones con sustancias a las adicciones comportamentales. Evaluación e intervención terapèutica. *Revista Digital de Medicina Psicosomàtica y Psicoterapia*, 4(2), 1-25.
https://doi.org/https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Que_es_una_adiccion_J._de_Sola.pdf

- Delblanch, M. (24 de abril de 2020). *Adicciones tecnológicas: internet, móviles y redes sociales*. Instituto Superior de Estudios Psicológicos: <https://www.isep.es/actualidad-psicologia-clinica/adicciones-tecnologicas-internet-moviles-y-redes-sociales/>
- Desheng, L., Yiheng, H., y Yu, T. (2022). Gender, Socioeconomic Status, Cultural Differences, Education, Family Size and Procrastination: A Sociodemographic Meta-Analysis. *Front Psychol*, 5(12), 719425. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.719425>.
- Díaz-Morales, J. (2019). Procrastinación: Una revisión de su medida y sus correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(51), 43-60. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6934104>
- Dominguez Lara, S., Villegas García, G., y Centeno Leyva, S. (2014). Procrastinación Académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *LIBERABIT*, 20(2), 293-304. <https://doi.org/http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4429>
- Dominguez-Lara, S., Sánchez_Villena, A. R., Aranda, M., Fuentes, V., y García_Domingo, M. (2023). Influencia de la dependencia al smartphone sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios: diferencias según sexo. *Health and addictions/salud y drogas*, 23(2), 117_135. <https://ojs.haaj.org/?journal=haaj&page=article&op=view&path%5B%5D=769>
- Duda-Macera, B., y Gallardo-Echenique, E. (2022). Characterization of Academic Procrastination in Peruvian University Students. *Revista Electrónica Educare*, 26(2), 1-17. <https://doi.org/10.15359/ree.26-2.20>.
- Echeburúa, E. (2000). *¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones* (Segunda Edición ed.). Editorial Descleè de Brouwer, S.A. 1999.
- Echeburúa, E., y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnología y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95. <https://doi.org/https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196/0>
- Echeburúa, E., y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Ediciones Pirámide. https://doi.org/http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guiapar_aeducadores.pdf
- Eisenbeck, N., Carreno, D., y Uclés-Juárez, R. (2019). From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 103-108. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.07.007>.
- Elvira, M. A., y Pujol, L. (2012). Autorregulación y rendimiento académico en la transición secundaria-universidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10(1), 367-378. https://doi.org/http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1692-715X2012000100023&lng=e&nrm=iso&tlng=es
- Escurre, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales. *LIBERABIT: Lima*, 20(1), 73-93. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- Espinoza, B., y Chávez-Vera, M. (2021). The use of social networks: A gender perspective. *Maskana*, 12(2), 19–24. <https://doi.org/10.18537/mskn.12.02.03>.
- Esquivel, L. (2020). *Adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo*. [Tesis para obtener el título profesional de licenciada en psicología, Universidad Privada Antener Orrego]. Repositorio Institucional UPAO. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/6988>.

- Estremadoiro, B., y Schulmeyer, M. (2021). Procrastinaci3n acad3mica en estudiantes universitarios. *APORTES*(30), 51-65. https://doi.org/http://www.scielo.org.bo/pdf/racc/n30/n30_a04.pdf
- Fentaw, Y., Tadesse, B., y Ismail, S. (2022). Academic procrastination behavior among public university students. *Education Research International*, 2022. <https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2022/1277866>
- Fern3ndez, C., Casal, L., Fern3ndez, C., y Cebreiro, B. (2020). Actitudes y uso de internet y redes sociales en estudiantes universitarios/as de Galicia: Implicaciones personales y sociales. *Revista Prisma Social*(28), 146-160. <https://doi.org/https://revistaprismasocial.es/article/view/3372>
- Flores Bravo, L. (2022). Adicci3n a las redes sociales, procrastinaci3n acad3mica y cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima, Per3. *Revista Internacional de Estudios en Educaci3n* , 22(1), 51-60. <https://doi.org/https://doi.org/10.37354/riee.2022.220>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2020). *¿Qu3 es la adolescencia?* UNICEF para cada infancia Uruguay: <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>
- Garc3s, J., Ramos, M., Domingo, E., Herrej3n, L., Mallen, A., y Sangr3s, I. (2011). *J3venes consumidores y redes sociales en Castilla-La Mancha*. Direcci3n General de Juventud y Deportes. <https://doi.org/https://juventud.castillalamancha.es/node/595>
- Garz3n Umerenkova , A., y Gil Flores, J. (2017). Gestion del tiempo y procrastinaci3n en la educaci3n superior. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-13. https://doi.org/http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672017000300124
- Gil Flores, J., De Besa Guti3rrez, M. R., y Garz3n Umerenkova, A. (2020). ¿Por qu3 procrastina el alumnado universitario? An3lisis de motivos y caracterizaci3n del alumnado con diferentes tipos de motivaciones. *Revista de Investigaci3n Educativa*, 38(1), 183-200. <https://doi.org/10.6018/rie.344781>.
- Gual Sol3, A., Oliveras Salv3, C., L3pez Pelayo, H., Andreu, M., Graell Gabriel, M., Barrio Gim3nez, P., y Mond3n, S. (16 de setiembre de 2019). *¿Qu3 son las adicciones?* Universitat de Barcelona: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/adicciones>
- Guill3n Ñaup3, D. R., y Hidalgo Ñahui, P. V. (2022). *Influencia de la adicci3n a las redes sociales sobre la procrastinaci3n acad3mica en universitarios de Lima y provincias*. [Tesis para grado de licenciatura en psicología, Universidad San Ignacio de Loyola] Repositorio Institucional USIL. <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/5b5036f8-8d4b-46be-8c09-b57daa9877e1>
- Guzm3n, V., y G3lvez, L. (2023). Adicci3n o uso problem3tico de las redes sociales online en la poblaci3n adolescente. Una revisi3n sistem3tica. *Psycoespacios*, 17(31), 2-22. <https://doi.org/10.25057/21452776.1511>.
- Hailu, A., y Asnake, G. (2024). Academic procrastination among PhD students in Ethiopia: An examination of prevalence, associated factors and coping mechanisms. *Social Sciences & Humanities Open*, 9, 100854. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.100854>.
- Hern3ndez Sampieri, R., Fern3ndez Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodolog3a de la investigaci3n*. McGRAW-HILL. <https://doi.org/https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

- Hütt Herrera, H. (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión social networks: a new diffusion tool. *Revista Reflexiones*, 91(2), 121-128. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/729/72923962008.pdf>
- Hidalgo-Fuentes, S., Martínez-Álvarez, I., y Sospedra-Baeza, M. J. (2022). Autoestima y procrastinación en el ámbito académico: un meta-análisis. *Revista Fuentes*, 24(1), 77-89. <https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2022.19907>.
- Ismail, R., Nuruddin, M., y Ibrahim, N. (2015). Not All Developmental Assets Can Predict Negative Mental Health Outcomes of Disadvantaged Youth: A Case of Suburban Kuala Lumpur. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(5), 452-459. <http://dx.doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n5s1p452>.
- Jasso Medrano, J., López Rosales, F., y Díaz Loving, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de Investigación Psicológica*, 7(3), 2832-2838. <https://doi.org/https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007471917300546>
- Kelley, A., Schochet, T., y Landry, C. (2004). Risk taking and novelty seeking in adolescence: introduction to part I. *Ann N Y Acad Sci*, 10(21), 27-32. <https://doi.org/10.1196/annals.1308.003>.
- Lima Huamani, S.M. (2024) *Uso de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2022*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio institucional Universidad Peruana Cayetano Heredia. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/15456>
- Marino, C., Lenzi, M., Canale, N., Pierannunzio, D., Dalmaso, P., Borraccino, A., . . . Vieno, A. (2020). Problematic social media use: associations with health complaints among adolescents. *Ann Ist Super Sanità*, 56(4), 514-521. https://doi.org/10.4415/ann_20_04_16.
- Martínez-Libano, J., González Campuso, N., & Pereira Castillo, J. (2022). Las redes sociales y su influencia en la salud mental de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *REIDOCREA*, 11(4), 44-57. <https://doi.org/https://www.ugr.es/~reidocrea/11-4.pdf>
- Matalinares, M. L., Díaz, A. G., Rivas, L. H., Dioses, A. S., Arenas, C. A., Raymundo, O., . . . Fernandez, E. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y pos grado de Lima. *Horizonte de la Ciencia*, 7(13), 63-81. <https://doi.org/https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2017.13.355>
- Megías, I., y Rodríguez, E. (2018). *Jóvenes en el mundo virtual: usos, prácticas y riesgos*. Fundación MAPFRE. <https://doi.org/https://www.javerianacali.edu.co/sites/default/files/2022-06/Manual%20de%20Normas%20APA%207ma%20edicio%CC%81n.pdf>
- Natividad Sáez, L. A. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios*. [Tesis Doctoral, Universidad de València]. Repositorio Institucional. <https://roderic.uv.es/handle/10550/37168>
- Naushad, K., Jamil, B., Naveed Afzal Khan, y Maidha Jadoon. (2025). Correlation between social media addiction and academic procrastination in medical students at public and private medical colleges at Peshawar. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 41(3), 837-842. <https://doi.org/10.12669/pjms.41.3.9276>
- Navarro, M., & Barraza, A. (s.f.). Redes sociales y uso patológico del internet (PIU): síntomas y efectos negativos en jóvenes. Un análisis de contenido. *XI Congreso Nacional de Investigación Educativa*, 1-9. https://doi.org/https://comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v11/doscs/area_07/0295.pdf

- Nawi, A., Ismail, R., Ibrahim, F., Hassan, M., Abdul, M., Amit, N., . . . Shafurdin, N. (2021). Risk and protective factors of drug abuse among adolescents: a systematic review. *BMC Public Health* 21, 2088, <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11906-2>.
- Ñopo Sierra, K. (2020). *Adicción a redes sociales y agresividad en adolescentes del ciclo avanzado de centros de educación básica alternativa, Los Olivos-2020*. [Tesis para optar el grado del licenciado en psicología, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48751/Ñopo_SKS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Oberts, U., Renau, V., Chamarro, A., & Carbonell, X. (2016). Gender stereotypes in Facebook profiles: Are women more female online? *Computers in Human Behavior*, 60, 559-564. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.085>.
- Orbegoso Paredes, K. G. (2022). *Percepciones en torno de la adaptación a la vida universitaria y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Juliaca, 2021*. Tesis para optar el grado de doctora en ciencias educativas, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/fcb58201-7527-4f5c-ab03-1231edcd5ba0>
- Orihuela, J. (2008). Al otro lado de la pantalla. Internet: la hora de las redes sociales. *Nueva Revista*(119), 57-65. <https://doi.org/https://dadun.unav.edu/handle/10171/2962>
- Pazmiño Benavides, P. A. (2010). *El impacto de las redes sociales y el internet en la formación de los jóvenes de la universidad Politécnica Salesiana: Caso carrera de comunicación social sede Quito*. Tesis para licenciatura en Comunicación Social, Universidad Politécnica Salesiana Sede Quito. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/2618/1/Tesis%20Impacto%20de%20las%20Redes%20Sociales%20y%20el%20Internet.pdf>
- Peralta, M. (2023). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de lima sur*. [Tesis para obtener el título de licenciada en psicología, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional Autónoma. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/2988>
- Pérez López, L.A. (2024) *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una universidad nacional de Huamanga, 2024*. [Tesis para optar el grado de licenciado en psicología, Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI]. Repositorio institucional Universidad Católica de Trujillo. <https://repositorio.uct.edu.pe/items/5591fb4c-5297-4e8d-8b98-b1e503745097>
- Pickles, M. (14 de enero de 2017). *Procrastinación, "el problema más grave en la educación" (y cómo vencerlo)*. BBC NEWS Mundo: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-38597625>
- Procil, D. (2020). *Factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes universitarios*. [Tesis para optar el grado académico de bachiller, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Continental. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/9599>.
- Quant, D. M., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicología*, 3(1), 45-59. https://doi.org/https://www.academia.edu/10370305/PROCRASTINACI%C3%93N_PROCRASTINACI%C3%93N_ACAD%C3%89MICA_CONCEPTO_E_IMPLICACIONES
- Ramírez-Gil, E., Reyes-Castillo, G., Rojas-Solis, J. L., y Fragoso-Luzuriaga, R. (2022). Estrés académico, procrastinación y usos del Internet en universitarios durante la pandemia por Covid-19. *Revista Ciencias de la Salud*, 20(3), 1-26.

<https://doi.org/https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.11664>

- Ramos-Galarza, C., Jadàn-Guerrero, J., Paredes-Núñez, L., Bolaños-Pasquel, M., y Gòmez-García, A. (2017). Procrastinaciòn, adicciòn a internet y rendimiento acadèmico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios pedagògicos*, 43(3), 275-289. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052017000300016>.
- Regalado Rodríguez, C. R. (2023). *Asociaciòn entre uso de internet y procrastinaciòn en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Cajamarca, noviembre 2022-marzo 2023*. [Tesis para optar el título de mèdico cirujano, Universidad Nacional de Cajamarca] Repositorio Institucional UNEC. <https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/5691>
- Richtel, M. (10 de Noviembre de 2023). *¿Las redes sociales son adictivas? Esto responde la ciencia*. The New Work Times: <https://www.nytimes.com/es/2023/11/10/espanol/adiccion-redes-sociales.html>
- Rodríguez Cortès, R. (19 de julio de 2021). *Adicciòn a las redes sociales: sìnomas y consecuencias*. Psiquion: <https://www.psiquion.com/blog/adiccion-redes-sociales>
- Rodríguez, A., y Clariana, M. (2017). Procrastinaciòn en estudiantes universitarios: su relaciòn con la edad y el curso acadèmico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60. doi: 10.15446/rcp.v26n1.53572.
- Rui-Ping, Z., Bao-Yu, B., Sou, J., Shuai, Y., y Qian, Z. (2019). Parenting styles and internet addiction in Chinese adolescents: Conscientiousness as a mediator and teacher support as a moderator. *Computers in Human Behavior*, 101, 144-150. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.019>.
- Ruiz, C., y Cuzcano, A. (2017). El estudiantes procrastinador. *Revista Educa*(09), 23-33. <https://doi.org/https://doi.org/10.35756/educaumch.201709.30>
- Salamah Albursan, I., Sulaiman Al-Barashdi, H., Farhan Al. Qudah, M., Farah Bakhiet, S., Darandari, E., Al-Asqah, S., . . . Albursan, H. (2022). Smartphone addiction among university students in light of the COVID-19 Pandemic: Prevalence, relationship to academic procrastination, quality o life, gender and educational stage . *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 10439. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph191610439>
- Salas Blas, E. (2014). Adicciones psicològicas y los nuevos problemas de salud. *Cultura: Lima*(28), 111-146. https://doi.org/https://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_28_1_adicciones-psicologicas-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf
- Sànchez Hernández, A. (2010). Procrastinaciòn acadèmica: un problema en la vida universitaria. *Studiositas*, 5(2), 87-94. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3717321>
- Sànchez Hernández, A. M. (2010). Procrastinaciòn acadèmica: un problema en la vida universitaria. *Studiositas*, 5(2), 87-94. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3717321>
- Shuai-Lei, L., Xiao-Jun, S., Zong-Kui, Z., Cui-Ying, F., Geng-Feng, N., y Qing-Qi, L. (2018). Social networking site addiction and undergraduate students' irrational procrastination: The mediating role of social networking site fatigue and the moderating role of effortful control. *PLoS ONE*, 13(12), e0208162. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208162>.
- Torres Sàncnez, P. (2020). *Adicciòn a las redes sociales y procrastinaciòn en estudiantes de una universidad privada de Trujillo*. [Tesis para maestrìa en psicología educativa, Universidad Cesar Vallejo] Repositorio Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/49062>

- Trisca, J. (2024). La procrastinación académica. *Revista Internacional de Estudios en Educación*, 24(1), 51-57. <https://doi.org/10.37354/riee.2024.240>.
- Tur-Porcar, A. (2017). Estilos de crianza y uso de Internet. *Psicología y Marketing*, 34(11), 1016-1022. <https://doi.org/10.1002/mar.21040>.
- Valencia, R., Garay, U., & Cabero-Almenara, J. (2023). Percepción del alumnado y profesorado sobre los niveles de adicción que presentan los estudiantes mexicanos a las redes sociales. *Health and Addictions/Salud Y Drogas*, 23(1), 6–20. <https://doi.org/10.21134/haaj.v23i1.601>.
- Valencia-Ortiz, R., Cabero, J., & Garay, U. (2020). Influencia del género en el uso de redes sociales por el alumnado y profesorado. *Campus Virtual*, 9(1), 29-39. <http://uajournals.com/ojs/index.php/campusvirtuales/article/view/630>.
- Varas León, E. M. (2023). *Procrastinación académica y hábitos de estudios en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2022*. [Tesis para grado de maestra en docencia universitaria, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/105962>
- Varchetta, M., Frascchetti, A., Mari, E., & Giannini, A. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FoMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), 2223-2516. <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>.
- Velásquez Loaiza, M., & Melo, C. (29 de octubre de 2021). *¿Por qué son tan adictivas las redes sociales?* Cable News Network CNN: <https://cnnespanol.cnn.com/2021/10/29/redes-sociales-adictivas-facebook-instagram-twitter-orix/>
- Vergara, L., Bernett, M., Navarro Obeid, J., Serpa, A., Martínez, I., & Montes Millan, J. (2023). Procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria y media. *Revista Innova Educación*, 5(1), 88-89. <https://doi.org/https://www.revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/684>
- Xiao, W., Peng, J., & Liao, S. (2022). Exploring the Associations between Social Media Addiction and Depression: Attentional Bias as a Mediator and Socio-Emotional Competence as a Moderator. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13496. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013496>.
- Yana Salluca, M., Adco Valeriano, D., Alanoca Gutierrez, R., & Casa-Coila, M. D. (2022). Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescente peruanos en tiempos de coronavirus Covid-19. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 25(2), 129-143. <https://doi.org/https://revistas.um.es/reifop/article/view/513311>
- Yglesias, L., Estrada, L., Lizarzaburu, L., Miranda, A., & Díaz, S. (2024). Análisis multivariado de factores sociodemográficos asociados a la procrastinación en estudiantes de una universidad de Trujillo. *Revista de Investigación Estadística*, 2(1), 111-121. <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/REDIES/article/view/5844>.
- Yupanqui, N. (2019). *Relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de tercero a quinto de secundaria de la Institución Educativa Luis Aguilar Romaní*. [Tesis para el título profesional de licenciada en psicología, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Continental. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/12059>.

ANEXOS

Anexo 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LOS PADRES

Institución: Instituto de Educación Superior Privada San Lucas

Investigador: José Mesías Alejandría Guevara

Título de la investigación: “Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023”

Procedimientos:

Si usted acepta participar, resolverá los siguientes cuestionarios:

- 1: Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales.
- 2: Escala de Procrastinación Académica (EPA)

La aplicación de ambos cuestionarios no genera riesgo alguno para la salud y/o integridad de su menor hijo.

Beneficios: la participación de su hijo contribuirá a una visión más amplia sobre el uso excesivo de las redes sociales y la afectación de la procrastinación académica.

Costos e incentivos: la participación en el estudio no tiene costo alguno.

Confidencialidad: los datos obtenidos son confidenciales, si los resultados son publicados no se mostrará los nombres de los participantes, también ninguna persona ajena a la investigación podrá conocer a quien pertenece cada cuestionario resuelto.

Derechos del participante: si su hijo decide participar en el estudio y ya no quiere continuar, podrá retirarse en cualquier momento, o no participar del estudio sin perjuicio alguno.

Si tiene alguna consulta o duda, se comunica con el investigador mediante el número telefónico **984 443 129** o mediante el correo electrónico ***josealejandria.ps@hotmail.com***

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité Institucional de Comité Institucional de Ética de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, teléfono (01) 533-6234 / (01) 533-5744.

CONSENTIMIENTO

Acepto que mi hijo participe de manera voluntaria en este estudio, también entiendo que él o ella puede decidir no participar y que puede retirarse del desarrollo de los cuestionarios en cualquier momento.

Firma del papá o apoderado.

DNI:

Anexo 2

ASENTIMIENTO INFORMADO PARA LOS PADRES

Institución: Instituto de Educación Superior San Lucas

Investigador: José Mesías Alejandría Guevara

Título de la investigación: “Procrastinación académica y Adicción a las redes sociales en estudiantes de un Instituto de Educación Superior, Rioja 2023”

Procedimientos:

Si usted acepta participar, resolverá los siguientes cuestionarios:

1. Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS)
2. Escala de Procrastinación Académica (EPA)

La aplicación de ambos cuestionarios no genera riesgo alguno para su salud y/o integridad.

Beneficios: su participación contribuirá a tener una visión más amplia sobre el uso excesivo de las redes sociales y la afectación de la procrastinación académica en los estudiantes.

Costos e incentivos: la participación en el estudio no tiene costo alguno.

Confidencialidad: los datos obtenidos son confidenciales, si los resultados son publicados no se mostrará los nombres de los participantes, también ninguna persona ajena a la investigación podrá conocer a quien pertenece cada cuestionario resuelto.

Derechos del participante: si usted decide participar en el estudio y ya no quiere continuar, podrá retirarse en cualquier momento, o no participar del estudio sin perjuicio alguno.

Si tiene alguna consulta o duda, se comunica con el investigador mediante el número telefónico **984 443 129** o mediante el correo electrónico **josealejandria.ps@hotmail.com**

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité Institucional de Comité Institucional de Ética de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, teléfono (01) 533-6234 / (01) 533-5744.

CONSENTIMIENTO

Acepto participar de manera voluntaria en este estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Firma del estudiante

Anexo 3

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

A continuación, usted verá una serie de enunciados que buscan conocer algunos aspectos sobre usted. Estos enunciados son simples de responder, solo debe marcar con una X e indicar de acuerdo a la pregunta propuesta:

1. ¿Cuál es tu sexo?

Varón () Mujer ()

2. ¿Cuántos años tienes?

16 años ()

17 años ()

18 años ()

3. ¿Con quienes vives?

Papá ()

Mamá ()

Ambos padres ()

Tíos ()

Abuelos ()

Solo ()

4. ¿En qué ciclo académico te encuentras?

Primer ciclo ()

Segundo ciclo ()

Tercer ciclo ()

Cuarto ciclo ()

5. ¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales?

Todo el tiempo estoy conectado ()

Entre 7 a 12 veces al día ()

Entre 6 veces al día ()

Entre 5 a 4 veces al día ()

Menos de 3 veces al día ()

6. Cada que te conectas a las redes sociales ¿Cuánto tiempo aproximado permaneces conectado?

30 minutos a menos ()

1 hora ()

2 horas ()

3 horas ()

4 horas a más ()

Anexo 4

CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS)

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

S = Siempre

RV = Rara vez

CS = Casi siempre

N = Nunca

AV = Algunas veces

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

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

Anexo 5

Escala de Procrastinación Académica

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

N = Nunca

CN = Casi Nunca

AV = A veces

CS = Casi siempre

S = Siempre

Enunciados		N	CN	AV	CS	S
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4	Asisto regularmente a clase.					
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar 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 6

Operacionalización de las variables

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ÍTEMS	NIVEL O RANGO POR DIMENSIONES	NIVELES O RANGO GENERAL	ESCALAS	NATURALEZA Y ESCALA DE MEDICIÓN
Adicción a las redes sociales	Echeburúa y De Corral (2010) sostienen que la dependencia a las redes sociales se instala cuando se pierde el control del uso de la actividad, y para cuando se presenta una imposibilidad para acceder a la red, surgen cambios comportamentales como ansiedad, depresión e irritabilidad a causa de que previamente la necesidad de mantenerse en conexión aumentó significativamente, repercutiendo degenerativamente en la vida de la persona.	Para obtener los resultados de las variables, se utilizará la "Escala de adicción a las redes sociales – ARS" por los autores peruanos y docentes de la Universidad San Martín de Porres Miguel Escurra Mayaute y Edwin Salas Blas, 2014	Obsesión por las redes sociales	2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23.	Bajo: 0 - 13 Medio: 14 - 26 Alto: 27 - 40	Bajo: 0 – 31 Medio: 32 – 64 Alto: 65 - 96	De tipo Likert	Variable cualitativa politómica ordinal
			Falta de control personal en el uso de las redes sociales	4, 11, 12, 14, 20, 24.	Bajo: 0 - 8 Medio: 9 - 16 Alto: 17 -24		Nunca (N)	
			Uso excesivo de las redes sociales	1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21.	Bajo: 0 - 10 Medio: 11 - 21 Alto: 22 - 32		Raras veces (RV)	
							A veces (AV)	
							Casi siempre (CS)	
							Siempre (S)	

Anexo 7

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ÍTEMS	CATEGORÍAS DE LAS DIMENSIONES	CATEGORÍAS GENERALES	TIPOS DE ESCALA	NATURALEZA Y ESCALA DE MEDICIÓN
Procrastinación académica	Quant y Sánchez (2012), afirman que la procrastinación académica es el posponer las tareas por diversos motivos debido a que los estudiantes prefieren aplazar el inicio o termino de esta, además con el transcurrir del tiempo evitan retomar la actividad ya que hay una insuficiente motivación para hacerla.	Para el estudio de la variable, se empleará la "Escala de Procrastinación Académica (EPA)". Adaptada en el 2014, en la población de estudiantes que cursaban educación superior por los autores Domínguez, Villegas y Centeno, en Lima.	Autorregulación académica	2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12.	Bajo: 36 - 45 Medio: 27 - 35 Alto: 9 - 26	Bajo: 12 - 24 Medio: 25 - 35 Alto: 36 - 60	Nunca (N) Casi Nunca (CN) A veces (AV) Casi Siempre (CS) Siempre (S)	Variable cualitativa politómica ordinal
			Postergación de actividades	1, 6, 7.	Bajo: 3 - 6 Medio: 7 - 9 Alto: 10 - 15			

Anexo 7

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	VARIABLES	NATURALEZA Y TIPO	ESCALA DE MEDICIÓN
Sociodemográfica	Para obtener datos sociodemográficos de la población de estudio, se ha considerado crear un cuestionario simple que ofrece preguntas de índole personal para cada entrevistado.	Edad	Cualitativa politómica	Ordinal
		Sexo	Cualitativa dicotómica	nominal
		Con quien vive	Cualitativa politómica	nominal
		Cicló académico	Cualitativa politómica	ordinal
		Frecuencia de conexión	Cualitativa politómica	nominal
		Tiempo que se conecta	Cualitativa politómica	nominal

Anexo 8

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título de la investigación: “ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR, RIOJA 2023”

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN	HIPÓTESIS	VARIABLES DE ESTUDIO	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS
Problema General	Objetivo general	<p><u>Hipótesis general</u></p> <p>H₁: Existe relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023.</p> <p>H₀: No existe relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023.</p> <p><u>Hipótesis específicas</u></p>	<p>- Procrastinación académica</p> <p>- Adicción a las redes sociales</p>	<p><u>Alcance de investigación</u></p> <p>Estudio Correlacional</p> <p><u>Diseño de investigación</u></p> <p>Diseño no experimental de corte transversal</p>	<p><u>Población</u></p> <p>Para fines de la investigación se considerará una población de 150 estudiantes, varones y mujeres, cuyas edades oscilen entre los 16 a 18 años, mismos que se encuentren cursando entre los 4 primeros ciclos académicos; todos ellos integrantes del Instituto de Educación Privada “San</p>	<p><u>Plan de recolección de datos</u></p> <p>Técnica: recolección de datos mediante cuestionarios seleccionados para la investigación.</p> <p>Instrumentos: se utilizará un instrumento para cada variable de estudio.</p> <p>“Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)”</p> <p>“Escala de Procrastinación</p>
¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023?	Determinación la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023					
Problema específico	Objetivos específicos					
¿Cuáles son los niveles de procrastinación académica en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023?	Identificar los niveles de procrastinación académica en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023.					
¿Cuáles son los niveles de adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto de	Identificar los niveles de adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto de					

<p>educación superior, Rioja 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre las dimensiones de la procrastinación académica y las dimensiones de la adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre las variables sociodemográficas y la procrastinación académica en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre las variables sociodemográficas y la adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023?</p>	<p>educación superior, Rioja 2023.</p> <p>Determinar la relación entre las dimensiones de la procrastinación académica y las dimensiones de la adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023.</p> <p>Determinar la relación entre las variables sociodemográficas y la procrastinación académica en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023.</p> <p>Determinar la relación entre las variables sociodemográficas y la adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023.</p>	<p>H_{a1}: Existe relación entre las dimensiones de la procrastinación académica y las dimensiones de la adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023.</p> <p>H_{o1}: No existe relación entre las dimensiones de la procrastinación académica y las dimensiones de la adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023.</p> <p>H_{a2}: Existe relación entre las variables sociodemográficas y la procrastinación académica en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023.</p>			<p>Lucas” del distrito Elías Soplín Vargas, provincia de Rioja, departamento de San Martín.</p> <p><u>Muestra</u></p> <p>Debido a la cantidad poblacional suscrita, se optará por tomar el total de la población, es decir, se realizará un censo, en este sentido, en la investigación participaran todos los alumnos con las edades y ciclos académicos señaladas.</p>	<p>Académica” “Ficha sociodemográfica”</p> <p><u>Plan de análisis e interpretación de datos</u></p> <p>Para llevar a cabo el plan de análisis e interpretación de la información se tomó como recurso al programa STATA versión 15. Los resultados descriptivos se expusieron en tablas con características de frecuencia y porcentajes, mientras que, para conocer la relación entre las variables, se hizo uno de la prueba estadística Chi².</p>
--	--	---	--	--	---	---

		<p>H₀2: No existe relación entre las variables sociodemográficas y la procrastinación académica en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023.</p> <p>H_a3: Existe relación entre las variables sociodemográficas y la adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023.</p> <p>H₀3: No existe relación entre las variables sociodemográficas y la adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto de educación superior, Rioja 2023.</p>				
--	--	--	--	--	--	--