

UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en
estudiantes de una institución educativa en Lima Norte

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTORA

Medalith Yosemite Castañeda Cajachagua

ASESORA

Claudia Rebeca Cahui Ramírez

Lima, Perú

2024

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).**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LICENCIATURA

ACTA N° 234-2024

En la ciudad de Lima, a los dieciséis días del mes de Diciembre del año dos mil veinticuatro, siendo las 11:45 horas, la Bachiller CASTAÑEDA CAJACHAGUA, MEDALITH YOSEMIA, sustenta su tesis denominada "**Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa en Lima Norte**" para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología, del Programa de Estudios de Psicología.

El jurado calificó mediante votación secreta:

- | | |
|--|------------------|
| 1.- Prof. Giovanni Martin Díaz Gervasi | APROBADO : BUENO |
| 2.- Prof. Caroline Gabriela Marín Cipriano | APROBADO : BUENO |
| 3.- Prof. Victoria Paula Sandoval Medina | APROBADO : BUENO |

Habiendo concluido lo dispuesto por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica Sedes Sapientiae y siendo las 12:50 horas, el Jurado da como resultado final, la calificación de:

APROBADO : BUENO

Es todo cuanto se tiene que informar.



Prof. Giovanni Martin Díaz Gervasi

Presidente



Prof. Caroline Gabriela Marín Cipriano



Prof. Victoria Paula Sandoval Medina

Lima, 16 de Diciembre del 2024

Anexo 2

CARTA DE CONFORMIDAD DE LA ASESORA DE TESIS CON INFORME DE EVALUACIÓN DEL SOFTWARE ANTIPLAGIO

Lima, 14 de Noviembre de 2024

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 una institución educativa en Lima Norte**", presentado por la Srta. Castañeda Cajachagua, Medalith Yosemite, con código de estudiante 2017101693 y DNI N° 73373830, 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 sustentado ante el Jurado Evaluador.

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 4% (cuatro por ciento)**. Por tanto, en mi condición de asesora, 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,



Claudia Rebeca Cahui Ramirez
DNI N°: 75813812

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6786-6966>
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 una institución educativa en Lima Norte

DEDICATORIA

Dedico mi trabajo a mi madre quien día a día formó parte de mi formación académica, me brindó su constante apoyo, animándome siempre a seguir adelante y superar las múltiples dificultades.

AGRADECIMIENTO

A cada uno de mis familiares, maestros que de formas diferentes estuvieron conmigo en mi proceso educativo, lo que me ha permitido alcanzar diferentes objetivos personales.

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Institución Educativa en Lima Norte. **Materiales y métodos:** De alcance correlacional, diseño transversal-no experimental. La población estuvo compuesta por 211 estudiantes de 4º y 5º de secundaria, a quienes se aplicó un censo durante el contexto de la pandemia por covid-19. Los instrumentos fueron el Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS), la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Para el análisis estadístico se empleó el programa Stata 14, y para el análisis inferencial se utilizó la prueba estadística de Spearman. **Resultados:** Se encontró asociación entre Procrastinación académica y adicción a redes sociales ($p=0.0001$), así como el tiempo de conexión se relacionó con la ARS ($p=0.000$), también el acceso a más de una red social se asoció con la ARS ($p=0.012$). Además, el medio de acceso más utilizado fue el celular (80.6%), y se relacionó con la ARS ($p=0.013$). **Conclusiones:** La adicción a redes sociales contribuye a postergar o dejar de realizar actividades de mayor esfuerzo, como la realización de tareas académicas, debido a que al mantenerse conectados a las redes sociales, los adolescentes obtienen una recompensa placentera inmediata, de distracción que favorece a que se conecten a más de una red social, se conecten más de cinco horas diarias, además de la facilidad de acceso que permite el celular, ya que la mayoría de los adolescentes lo tienen y emplean continuamente.

Palabras clave: Red social, Procrastinación, COVID-19, Adolescente (Fuente: DeCS).

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between addiction to social networks and academic procrastination in students of an Educational Institution in North Lima. **Materials and methods:** Correlational in scope, cross-sectional-non-experimental design. The population consisted of 211 students from 4th and 5th year of high school, to whom a census was applied during the context of the covid-19 pandemic. The instruments were the Social Media Addiction Questionnaire (ARS), the Academic Procrastination Scale (EPA). For the statistical analysis, the Stata 14 program was used, and for the inferential analysis, the Spearman statistical test was used. **Results:** An association was found between academic procrastination and addiction to social networks ($p = 0.0001$), as well as the connection time was related to the ARS ($p = 0.000$), also access to more than one social network was associated with the ARS ($p = 0.012$). In addition, the most commonly used means of access was the cell phone (80.6%), and it was related to ARS ($p=0.013$). **Conclusions:** Addiction to social networks contributes to postponing or stopping carrying out activities that require greater effort, such as completing academic tasks, because by staying connected to social networks, adolescents obtain an immediate pleasant reward, a distraction that encourages them to connect to more than one social network, to connect for more than five hours a day, in addition to the ease of access that the cell phone allows, since most adolescents have it and use it continuously.

Key words: Social network, Procrastination, Covid-19, Adolescent (Source: DeCS).

ÍNDICE

Resumen	v
Índice	vii
Introducción	viii
Capítulo I El problema de investigación	9
1.1. Situación problemática	9
1.2. Formulación del problema	10
1.3. Justificación de la investigación	10
1.4. Objetivos de la investigación	11
1.4.1. Objetivo general	11
1.4.2. Objetivos específicos	11
1.5. Hipótesis	12
Capítulo II Marco teórico	13
2.1. Antecedentes de la investigación	13
2.2. Bases teóricas	16
Capítulo III Materiales y métodos	22
3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación	22
3.2. Población y muestra	22
3.2.1. Tamaño de la muestra	22
3.2.2. Selección del muestreo	22
3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión	22
3.3. Variables	22
3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables	22
3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos	23
3.5. Plan de análisis e interpretación de la información	26
3.6. Ventajas y limitaciones	26
3.7. Aspectos éticos	27
Capítulo IV Resultados	29
Capítulo V Discusión	36
5.1. Discusión	36
5.2. Conclusión	39
5.3. Recomendaciones	40
Referencias bibliográficas	41
Anexos	

INTRODUCCIÓN

La conducta adictiva a las redes sociales, en adolescentes y jóvenes es considerada una influencia negativa sobre el comportamiento, debido a que desarrolla una dependencia hacia ellas, caracterizado porque quien lo padece está en constante alerta de lo que ocurre en ellas, responde mensajes en situaciones que no tendría que hacerlo, cuando no accede a ellas se siente ansioso, irritable, pierde el control de su conducta (Escurra & Salas, 2014). Esa falta de control que tiene la persona, también se manifestaría en la procrastinación académica, puesto que hay estudios que sustentan que tiene su origen en los déficits de autorregulación, es decir una disminución significativa en el autocontrol conductual (Escolano et al., 2017). En este sentido se consideró relevante responder a la siguiente pregunta: ¿Existe relación entre la adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Institución Educativa en Lima Norte?, y como objetivo es determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica.

Este trabajo presenta utilidad teórica, porque permitirá conocer en mayor medida el comportamiento de las variables principales, su asociación en un nuevo contexto social: pandemia del COVID-19. Además, se tiene como ventaja que es un estudio novedoso, porque según la indagación de las evidencias son pocos los estudios que han relacionado las variables principales en la población y localidad seleccionada. Sin embargo, tiene como limitación que, al tener diseño transversal- no experimental, hay un menor control sobre las variables a través del tiempo.

En cuanto a investigaciones internacionales, un estudio en Madrid refiere que la adicción a las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (NTIC), como las redes sociales genera múltiples cambios en el comportamiento de las personas principalmente en niños, adolescentes y jóvenes, quienes las hacen parte imprescindible de su vida, llegando a preferir estar conectado a ellas sobre el contacto social directo, ya sea con sus familiares, amigos. Se da una pérdida del control del tiempo de uso de las mismas, un pensamiento constante relacionado a temas con las redes sociales; una de sus consecuencias son los problemas en el rendimiento académico (Terán, 2019). Teniendo en cuenta ello, se planteó como hipótesis general que sí existe relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica.

La adicción a las redes sociales se presenta como el uso continuo y desmedido de las redes sociales, caracterizado por una falta de autocontrol y la necesidad de aumentar el tiempo de conexión (Echeburúa & De Corral, 2010). En cuanto a la procrastinación académica se refiere a la tendencia de siempre o casi siempre posponer tareas académicas, dejar de lado actividades hasta una futura fecha (Álvarez, 2010). Finalmente, esta investigación está dividida en cinco capítulos: En el primero está el planteamiento del problema, justificación, objetivos, hipótesis. En el siguiente, se presenta el marco teórico, relacionado con las variables principales del estudio: Adicción a las redes sociales y procrastinación académica. En el tercer capítulo está la metodología de trabajo, instrumentos, población, las variables, ventajas y limitaciones, aspectos éticos, etc. En el cuarto capítulo se encuentran los resultados y el último capítulo es referente a la discusión, conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Situación problemática

La adicción a redes sociales se ha venido presentando con mayor incidencia en los últimos años y en las diferentes edades, donde un 40% de personas latinoamericanas se conecta hasta 6 horas diarias a las redes sociales como YouTube, TikTok, Facebook, Instagram, Twitter, lo cual se ha venido detectando desde el confinamiento que aumentó el uso de tecnología digital, internet y sobre todo de las redes sociales, se detectó un aumento progresivo de número de personas que se conectan a ellas, como mayor tiempo de conectividad a las mismas (Diazgranados, 2022). Un estudio sobre el impacto del aumento del empleo de internet y las redes sociales en el bienestar psicosocioemocional de jóvenes y adolescentes, realizado por Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI) de España encontró que un 33% de los adolescentes entre 12 y 16 años que se conectan a internet, son quienes presentan mayor riesgo de manifestar un uso compulsivo de las redes sociales. Teniendo en cuenta lo anterior, en el Perú, según datos obtenidos por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), a inicios del 2024, del total de usuarios encuestados que se encontraban en el grupo etario de 12 a 18 años, se observó incrementos en cuanto a su conectividad a internet de hasta un 21%, en los últimos 5 años, siendo el porcentaje más reciente 86,2%. Además, la actividad que mayor preferencia tiene con un 80.8% es la de conectarse a las redes sociales como WhatsApp, Facebook, Twitter, etc., con la finalidad de comunicarse (Instituto Nacional de Estadística e Informática, [INEI], 2024).

La adicción a las redes sociales es una de las dependencias psicológicas o adicciones sin sustancias que afectan las relaciones sociales e interpersonales, familiares, afectivas, el trabajo, el rendimiento en la escuela (Escurra & Salas, 2014). Se caracteriza por una falta de autocontrol, el suceso de incrementar el tiempo de conectarse e interrelacionarse en las redes sociales, a través de medios como el celular o computadora, que al no lograrlo durante un periodo de tiempo pueden presentar intranquilidad, e irritabilidad, además llegan al extremo de contestar mensajes en situaciones inadecuadas (conduciendo un carro, en clases, una reunión de trabajo), permanecen continuamente vigilantes a lo que acontece en ellas, descuidan sus relaciones interpersonales presenciales con su familia, pareja, amigos; además pueden dejar de satisfacer sus necesidades básicas como dormir y/o comer, durante un tiempo prolongado (Escurra & Salas, 2014). La adicción a redes sociales no forma parte del manual de diagnóstico y estadístico de trastornos mentales (DSM-V), ya que aún se le considera como un uso problemático de internet, que, si bien genera consecuencias negativas, éstas se consideran leves y no llegan al nivel de las adicciones (Carbonell et al., 2021).

Además, se ha encontrado que la adicción a las redes sociales está asociada a la procrastinación académica en los adolescentes (Aguilar y Cartagena; Camacho, 2022); es decir, los adolescentes que han desarrollado un comportamiento de dependencia hacia las redes sociales presentan una considerable vulnerabilidad a que se afecten sus capacidades personales, lo cual interfiere en su desarrollo psicológico esperado, y por ende tienden a postergar actividades importantes para su desarrollo personal, ya que enfocan mayor tiempo y energía en actividades de menor relevancia, pero que le resultan más atractivas, gratificantes, las cuales les generan placer.

Al respecto, la procrastinación académica es la tendencia continua de retardar la realización de quehaceres importantes como lo relacionado al área académica en relación con tareas ejecutadas con premura a último minuto, lo cual también perjudica el rendimiento académico de los educandos (Álvarez, 2010). Se caracteriza porque las personas optan por ocuparse de aspectos irrelevantes, vivir con mucha premura su día a día y centrarse en aspectos que obstaculizan su completo desarrollo, lo que lleva a una falta e inadecuada distribución del tiempo, llegando finalmente a interferir con el logro de objetivos que pudieran proyectarse las personas (Álvarez, 2010).

Una investigación realizada en Ecuador encontró que un 78.1% de adolescentes entre 15 y 17 años, de sexo masculino y que habitaban en una zona urbana, en su mayoría, presentaron un nivel significativo de procrastinación académica, un 86% dejó de realizar sus actividades escolares para hacer uso de distractores como redes sociales; ante lo cual consideraron que el uso excesivo de distractores es lo que favorece el desarrollo de esta problemática, principalmente el empleo de las redes sociales (79.2%), llegando a perjudica la organización, motivación, concentración en tareas académicas (Córdova et al., 2022). Según un estudio realizado en adolescentes de ambos sexos, que se encontraban entre los 14 a 17 años, que pertenecían a instituciones educativas de Lima Metropolitana, un 51.8% de ellos presenta un nivel moderado de procrastinación académica, lo cual evidencia que la conducta de procrastinar es uno de los mayores problemas que presentan los estudiantes (Querevalú & Echebaudes, 2020).

Si bien existen investigaciones en relación a la asociación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica, esta se realiza en un contexto social diferente, por lo cual se desarrollará esta investigación para profundizar sobre ello, y el objetivo será determinar si la adicción a redes sociales se correlaciona con la procrastinación académica y así plantear estrategias que favorezcan al bienestar personal y académico de los adolescentes.

1.2. Formulación del problema

Problema general

¿Existe correlación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una Institución Educativa en Lima Norte?

Problemas específicos

¿Cuál es la descripción de la adicción a las redes sociales en estudiantes de una Institución Educativa en Lima Norte?

¿Cuál es la descripción de la procrastinación académica en estudiantes de una Institución Educativa en Lima Norte?

¿Existe relación entre la adicción a las redes sociales y las variables sociodemográficas en estudiantes de una Institución Educativa en Lima Norte?

¿Existe relación entre la procrastinación académica y las variables sociodemográficas en estudiantes de una Institución Educativa en Lima norte?

¿Existe relación entre las dimensiones de la adicción a las redes sociales y las variables sociodemográficas en estudiantes de una Institución Educativa en Lima Norte?

¿Existe relación entre las dimensiones de la procrastinación académica y las variables sociodemográficas en estudiantes de una Institución Educativa en Lima Norte?

1.3. Justificación de la investigación

El propósito de esta investigación fue indagar sobre la adicción a las redes sociales y su relación con la procrastinación académica. Si bien se puede resaltar la utilidad de las redes sociales, también no se puede negar los problemas que desencadena hacer un uso excesivo de ellas. Según Salas y Escurra (2014) plantean que se han convertido en medios que están afectando las relaciones sociales e interpersonales, familiares, afectivas; el trabajo, el rendimiento académico. Por ello, se consideró relevante realizar esta investigación y con ello obtener información que pudiera ayudar a tratar problemáticas que viene afectando a la población y a personas, especialmente adolescentes y jóvenes.

En cuanto a la relevancia social, la investigación permitiría, a través de la difusión de los resultados, contribuir a la toma de conciencia en los estudiantes, profesores, tutores, padres e institución educativa sobre dichas problemáticas, ayudando a sensibilizarlos sobre el adecuado uso de la tecnología, como esta puede desencadenar adicción y estaría vinculado a la conducta procrastinadora. Sería un aporte para los estudiantes de psicología respecto al comportamiento de estas variables en población escolar, ya que son quienes se encuentran en formación serán los futuros profesionales que tendrán la función de tratar a las personas con dichas problemáticas.

Respecto a la utilidad práctica y de acuerdo a los resultados obtenidos, se conocerá si los estudiantes procrastinan, si presentan indicadores de adicción a redes sociales. Ante ello, se podrán plantear estrategias educativas, como realizar asesorías a las autoridades pertinentes para que ellos conjuntamente con la comunidad educativa puedan tomar acciones para prevenir dichas problemáticas, como talleres para fomentar el uso adecuado, supervisión en el empleo de las redes sociales, ya sea en el colegio, casa, lo cual les permitirá mejorar su calidad educativa. Todo lo mencionado podrá ser trabajado en conjunto con el área de psicología del colegio.

Asimismo, este trabajo presentaría utilidad teórica porque permitirá conocer en mayor medida el comportamiento de ambas variables principales, y profundizar en su asociación en un nuevo contexto social de la pandemia del COVID-19. Respecto a ello, durante el aislamiento social causado por la pandemia, se recomendó el uso del celular, correo electrónico, redes sociales y videoconferencias, como una forma de afrontar las medidas de aislamiento. Si bien el empleo de redes sociales como YouTube, Twitter, Facebook e Instagram, pudieron ayudar en cierta forma a solucionar dicha problemática, por el uso de las mismas puede influir negativamente en la salud mental de las personas como la sobrecarga de información, alteración de rutinas de sueño, actividad física, el estar conectado las 24 horas (Tala & Vásquez, 2020). Lo cual, estaría desarrollando una dependencia de las mismas.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Determinar la correlación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una Institución Educativa en Lima Norte.

1.4.2. Objetivos específicos

- Describir la adicción a redes sociales en estudiantes de una Institución Educativa en Lima Norte.
- Describir la procrastinación académica en estudiantes de una Institución Educativa en Lima Norte.

- Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y las variables sociodemográficas en estudiantes de una Institución Educativa en Lima Norte.
- Determinar la relación entre la procrastinación académica y las variables sociodemográficas en estudiantes de una Institución Educativa en Lima Norte.
- Determinar la relación entre las dimensiones de la adicción a las redes sociales y las variables secundarias en estudiantes de una Institución Educativa en Lima Norte.
- Determinar la relación entre las dimensiones de la procrastinación académica y las variables secundarias en estudiantes de una Institución Educativa en Lima Norte.

1.5. Hipótesis

Hipótesis general

Hipótesis nula (H0):

No existe correlación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una Institución Educativa en Lima norte.

Hipótesis alterna (H1):

Sí existe correlación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una Institución Educativa en Lima Norte.

Hipótesis específicas

H0: No existe relación entre la adicción a las redes sociales y las variables sociodemográficas en estudiantes de una Institución Educativa en Lima Norte.

H1: Sí existe relación entre la adicción a las redes sociales y las variables sociodemográficas en estudiantes de una Institución Educativa en Lima Norte.

H0: No existe relación entre la procrastinación académica y las variables sociodemográficas en estudiantes de una Institución Educativa en Lima Norte.

H1: Sí existe relación entre la procrastinación académica y las variables sociodemográficas en estudiantes de una Institución Educativa en Lima Norte.

H0: No existe relación entre las dimensiones de la adicción a las redes sociales y las variables sociodemográficas en estudiantes de una Institución Educativa en Lima Norte.

H1: Si existe relación entre las dimensiones de la adicción a las redes sociales y las variables sociodemográficas en estudiantes de una Institución Educativa en Lima Norte.

H0: No existe relación entre las dimensiones de la procrastinación académica y las variables sociodemográficas en estudiantes de una Institución Educativa en Lima Norte.

H1: Si existe relación entre las dimensiones de la procrastinación académica y las variables sociodemográficas en estudiantes de una Institución Educativa en Lima Norte.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Antecedentes internacionales

Romero-Méndez y Romero-Méndez (2024) estudiaron la correlación entre la procrastinación académica, la adicción a las redes sociales, el rendimiento académico y las funciones ejecutivas. Con ese fin, desarrollaron un estudio cuantitativo, descriptivo, correlacional y de corte transversal, en 132 adolescentes mexicanos, cuyo promedio de edad era 13 años. Se utilizaron dos instrumentos: la Escala de Procrastinación Académica (EPA), el Social Media Addiction Scale-Student Form (SMAS-SF). Encontraron que la procrastinación académica se relacionó con dificultades en las funciones ejecutivas de planificación y organización, que son las principales para organizar eficazmente el tiempo y las actividades. Por otra parte, un mejor desempeño en dichas funciones ejecutivas se correlacionó con un mejor rendimiento académico. Concluyeron que ante un incremento de adicción a redes sociales habrá un aumento en la procrastinación académica, consideraron a las redes sociales como medios virtuales que ofrecen distracciones que contribuyen a aplazar responsabilidades académicas, además, la falta de control emocional e inhibición podría conducir a presentar adicción a las redes sociales al impulsar un uso sin reflexión, buscando gratificación inmediata y afectando la reflexión sobre las consecuencias, aumentando la dependencia y la incapacidad de manejar los impulsos.

Por otro lado, Portillo (2023) analizó el nivel de procrastinación académica de los estudiantes, tomando en cuenta variables sociodemográficas como la edad, sexo y actividad. Por lo cual, desarrolló una investigación descriptivo-correlacional, transversal en 561 estudiantes en línea, cuyas medias de edad se encontraban entre 15 y 61 años, en México, durante la pandemia por COVID-19. Utilizó como instrumento la escala de Procrastinación Académica (EPA). Encontró que los educandos indicaron niveles bajos de procrastinación académica, no se evidenciaron diferencias significativas por sexo o actividad laboral adicional al estudio. Concluyó que a mayor edad disminuye la postergación de actividades y aumentan los procesos de autorregulación académica.

A su vez, Reynoso (2022) investigó sobre el nivel de adicción a las redes sociales. Para ello, realizó un estudio transversal, descriptivo-correlacional en 568 educandos en México durante la pandemia por COVID19, cuyas medias de edad se encontraban entre 15 y 61 años. Tomó en cuenta factores como la edad, sexo y actividad de los participantes. Empleó como instrumento el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). Halló que un 21.1% de los estudiantes indicó conectarse a las redes sociales todo el día, además más del 30% obtuvieron niveles desde medios a altos de adicción a las redes sociales, quienes tenían menor edad y no trabajaban mostraron niveles superiores de adicción, las plataformas virtuales más utilizadas fueron WhatsApp, YouTube, Facebook, Messenger e Instagram. Concluyó que los estudiantes que cuentan con más actividades o responsabilidades tienen un menor tiempo para dedicarle a las redes sociales, asimismo destaca la trascendental labor de las instituciones educativas, docentes y padres que desempeñan un rol importante para disminuir las dificultades que aparecen al emplear las redes sociales.

Córdova et al. (2022) analizaron los componentes que ocasionan la procrastinación académica en la modalidad virtual. Por lo cual, desarrollaron un estudio descriptivo cuantitativo, transversal y no probabilístico en 178 adolescentes, cuyos parámetros etarios oscilaban entre 14 a 17 años, en tiempos de pandemia, en Ecuador. Utilizaron

como instrumentos el Test de García - Silva y una encuesta estructurada, desarrollada por los propios autores. Encontraron un nivel significativo de procrastinación académica, un 78.1% de los adolescentes varones y que habitaban en una zona urbana, evidenciaron un nivel significativo de procrastinación académica, un 86% deja de realizar sus actividades escolares para hacer uso de distractores como redes sociales. Concluyeron que el uso excesivo de distractores es lo que favorece el desarrollo de la procrastinación académica, principalmente el uso de las redes sociales (79.2%), hace que aumenten los niveles para aplazar las actividades académicas, llegando a afectar la organización, motivación, concentración en tareas académicas. Los adolescentes son una población con mayor incidencia y prevalencia de procrastinación académica, sobre todo durante el confinamiento, ya que en ese periodo se modificaron sus hábitos normales académicos, de relacionarse, pasando a darle mayor importancia a realizar actividades en los diferentes dispositivos electrónicos, sin un control constante por parte de sus padres.

Finalmente, Zabala (2021) estudió la relación entre ansiedad, la procrastinación y los síntomas de adicción a las redes sociales. Es así que desarrolló un estudio no experimental, transversal, descriptivo y correlacional en 75 educandos de instituciones públicas en una ciudad de Colombia. Empleo tres instrumentos: DASS-21, Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y Escala de Procrastinación Académica (EPA). Encontró una correlación positiva estadísticamente significativa ($p = .000$) entre ansiedad y adicción a las redes sociales, al igual que con cada una de sus dimensiones, y una relación negativa entre autorregulación académica y postergación de actividades, además un 24% evidenció niveles altos de adicción. Concluyó que valoraciones altas en adicción podría conducir a una mayor postergación de actividades, también considero que la adicción a las redes sociales es un factor de riesgo que afecta el logro de propósitos académicos, al igual que la ansiedad, y la procrastinación son consideradas problemáticas que favorecen un bajo rendimiento académico de los educandos.

Antecedentes nacionales

Yana et al. (2022) analizaron la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. Para ello, realizaron un estudio de diseño correlacional en 1255 escolares peruanos en el contexto de la pandemia por Covid-19. Utilizaron 2 instrumentos: La escala de adicción a las redes sociales (ARS) y la escala de procrastinación académica (EPA). Encontraron una correlación alta y bastante significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica ($r=0.710$; $p=0.01$), también un 93.7% de estudiantes presentaron desde un nivel moderado a muy grave de adicción a las redes sociales, de igual forma en la procrastinación académica un 93.7% presentaron un nivel desde moderada a muy alta, siendo los educandos de 4to y 5to de secundaria quienes presentan mayor adicción y procrastinación. Concluyeron que la dependencia a las redes sociales se incrementó durante el confinamiento al igual que se ha evidenciado un incremento en la procrastinación académica, consideraron como un factor a la modalidad virtual para la educación, donde muchos de los estudiantes no presentaron un manejo responsable de los dispositivos con acceso a internet, y otro a la falta de conectividad a los mismos, que generó que postergaran tareas escolares a cumplir.

A su vez, Aguilar y Cartagena (2022) investigaron la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. Para ello, realizaron un estudio de alcance correlacional y diseño transversal, en 220 adolescentes cuyas edades oscilaban entre 14 a 17 años de un centro educativo estatal en Juliaca. Emplearon dos

instrumentos: Escala de procrastinación académica (EPA) y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS). Evidenciaron una relación significativa, directa, de grado regular ($r = .617$ $p < .001$) entre adicción a las redes sociales y la procrastinación académica, también un 56.8% de los escolares presentó niveles desde moderada a alta adicción a las redes sociales, un 80% evidenció niveles desde moderada a alta procrastinación académica. Concluyeron que un aumento en los índices de adicción a las redes sociales en los adolescentes, también conduce a mayores niveles de procrastinación en los adolescentes y viceversa.

De forma similar, Pasi6n et al. (2022) estudiaron la relaci6n entre la adicci6n a redes sociales, procrastinaci6n acad6mica y satisfacci6n familiar. Por lo cual, desarrollaron una investigaci6n descriptiva correlacional en 500 educandos de centros educativos privados adventistas, de la regi6n San Mart6n, durante la emergencia sanitaria, cuyas edades se encontraban entre 12 a 18 a6os. Se emplearon tres instrumentos: la Escala de adicci6n a redes sociales, Escala de procrastinaci6n acad6mica y Escala de satisfacci6n familiar – FSS. Se encontr6 que s6 existe relaci6n significativa entre adicci6n a redes sociales y procrastinaci6n acad6mica ($R = 0.108$; $p < 0.016$), adem6s un 50.8% de los escolares se encontraban en un nivel medio de adicci6n a las redes sociales, 52% evidenció un nivel medio de procrastinaci6n acad6mica. Concluyeron que, a mayor presencia de comportamientos de adicci6n a las redes sociales, se incrementa la propensi6n a optar conductas procrastinadoras en el 6mbito acad6mico, adem6s ser6n mayores los efectos negativos en la satisfacci6n familiar.

Tambi6n, Chamorro (2022) analiz6 la asociaci6n entre la adicci6n a las redes sociales y la procrastinaci6n acad6mica. Por ello, realiz6 un estudio transversal, de tipo correlacional en 320 estudiantes cuyo rango de edad se encuentra entre 14 a 18 a6os, de colegios p6blicos en San Mart6n de Porres. Como instrumentos aplicaron la Escala de procrastinaci6n acad6mica (EPA) y el Cuestionario de Adicci6n a las redes sociales (ARS). Obtuvieron como resultado una asociaci6n positiva, moderada y significativa ($p < .01$), entre adicci6n a las redes sociales y procrastinaci6n acad6mica, tambi6n un 76% de los educandos evidenció niveles desde moderada a alta adicci6n a las redes sociales, y un 82% presentaron niveles desde moderada a alta procrastinaci6n acad6mica. Concluyeron que al incrementarse el grado de adicci6n a las redes sociales, aumentar6 el grado de procrastinaci6n acad6mica, y a su vez a mayor procrastinaci6n acad6mica existe mayor nivel de adicci6n a redes sociales, consideran que el empleo desmedido de las redes sociales conduce a que los adolescentes presenten ciertos niveles de dependencia, y que la adicci6n es un tipo de enfermedad compleja de naturaleza biopsicosocial donde interact6an m6ltiples factores, y termina afectando la actividad del estudiante.

Finalmente, Pari (2022) analiz6 la relaci6n entre adicci6n a redes sociales y la procrastinaci6n acad6mica. Para lo cual, llev6 a cabo un estudio descriptivo, correlacional, y transversal, en 90 estudiantes con un rango de edad de 15 a 17 a6os de un centro educativo en Tacna, durante la emergencia por COVID 19. Como instrumentos utilizaron la Escala de Procrastinaci6n en Adolescentes (EPA) y el Cuestionario de Adicci6n a las Redes Sociales (ARS). Encontraron que existe una correlaci6n significativa positiva alta entre la adicci6n a las redes sociales y la procrastinaci6n acad6mica positiva alta ($r = 0.721$ $p = 0.000$), adem6s 67.7% de los encuestados obtuvo un nivel desde regular a mayor grado de adicci6n a las redes sociales, un 94.4% present6 niveles desde regular a alta procrastinaci6n acad6mica. Concluyeron que, al incrementarse la adicci6n a las redes sociales, aumentar6 la procrastinaci6n acad6mica.

2.2. Bases teóricas

Adicción a las redes sociales

Escurra y Salas (2014) refieren que es un comportamiento adictivo a las redes sociales en la que los individuos se encuentran constantemente vigilantes por lo que ocurre en el entorno virtual, estando así atentos al celular o computadora, tienden a responder mensajes en situaciones que no tendrían que hacerlo (manejando un auto, en una comida, en clases, reunión social o de trabajo, en una celebración religiosa), descuidan relaciones interpersonales cara a cara con familia, amigos, pareja, también presentan ansiedad y/o irritabilidad, además pueden permanecer durante bastante tiempo sin comer o dejando de dormir. Asimismo, el uso incesante y descontrolado de las redes sociales, a pesar que no forma parte de los trastornos mentales, se toman en cuenta como adicciones, debido a que la conducta que se presenta tiene particularidades muy parecidas a las descripciones realizadas para el diagnóstico de dependencia a estupefacientes, que sí se encuentran descritas en el DSM-IV-R.

También, se caracteriza por conductas repetitivas que producen satisfacción en primera instancia, pero una vez que se instauran como hábitos, ocasionan sensaciones de necesidad incontrolada, es así que el uso excesivo asociado a una pérdida de control, síntomas de abstinencia (depresión, irritabilidad) ante el hecho temporal de no acceder a la red, el suceso de incrementar el tiempo de conectarse a internet para sentirse complacido. El uso continuo y desproporcionado de las redes sociales está asociado a un déficit de autocontrol, el hecho inminente de incrementar el tiempo de conexión. Para dichas personas, el no estar conectado a la red social originará síntomas que afectan e influyen negativamente en los diferentes ámbitos donde se desenvuelve el individuo (Echeburúa & De Corral, 2010).

Teoría

Echeburúa y Corral, (1994) realizaron una investigación sobre las adicciones psicológicas, las cuales definen como aquellas que no involucran a las drogas, y que son conductas repetitivas, que generan en un inicio placer, y que también producen una pérdida de control. Asimismo, consideraron que un trastorno adictivo estaba compuesto primordialmente por el déficit de control y la dependencia, lo cual hacía que no sea exclusivo solo hacia sustancias psicoactivas, ya que algunos hábitos cotidianos de las personas son susceptibles de convertirse en conductas adictivas llegando a afectar la funcionalidad de las personas, ello dependerá de la intensidad, frecuencia y grado de afectación que se manifieste en sus interacciones sociales, familiares, y de trabajo que presenten los afectados. También, hacen referencia a que existen factores que predisponen a que ciertas personas tengan más riesgo de presentar una adicción psicológica, como aquellas que no han logrado alcanzar una satisfacción personal en algunas o muchas de las facetas de su vida, lo cual les genera frustración, se sienten incapaces, lo que las lleva a enfocar su atención solo a una determinada actividad, que les genera mayor placer, satisfacción, lo cual incrementa el riesgo de padecer una adicción.

Además, indican que el proceso de cómo se mantienen las adicciones psicológicas en el tiempo, es que son conductas que en un inicio le generan a las personas sensaciones agradables, las cuales motivan a la persona a repetirlas cada vez más, y también las empleaban como estrategias de afrontamiento inapropiadas, que las ayudaban a enfrentar sus dificultades personales; sin embargo, luego realizan estas conductas adictivas para evitar la sensación de malestar, que se vuelve una constante.

Young es considerada como una de las primeras autoras en identificar la dependencia a internet como un trastorno psicológico, ella indica que cuando hizo referencia a internet, considera dentro de ello a la interacción con los sitios web, redes sociales, juegos online (Young, 2009). Manifiesta que aquellos que se conectan a internet de forma compulsiva presentan características como mentir sobre su conducta relacionada al internet, se mantienen preocupados por el internet, dejan de tener interés en otros quehaceres y/o personas, por permanecer más tiempo conectados, emplean el internet como forma de escape para evitar responsabilidades cotidianas, pierden el sentido del tiempo, son incapaces de controlar su propia conducta respecto al uso de internet, presentan falta de sueño, mayor aislamiento social. Todo ello afecta la funcionalidad de la persona, incrementando el riesgo de una mala alimentación, falta de ejercicio, sobre todo la alteración del sueño genera cansancio excesivo, y ello a su vez afecta el rendimiento académico o laboral. Además, refiere que, si bien el diagnóstico de adicción al internet no depende directamente del tiempo conectado a la red, los primeros hallazgos de casos de personas adictas, indicaron que pasaban de conectarse cuatro a ochenta horas a la semana, en varios casos aquellos que presentaron adicción a internet, también manifestaron trastornos del estado de ánimo Young, (2009). La misma autora compara esta adicción con el juego patológico, porque en ambos casos se manifiesta una falta de control de impulsos, conducta que se caracteriza porque la persona presenta indicadores de tensión, agitación que se van volviendo más incómodos y que mejoran con la realización de una determinada acción, la cual reduce la tensión emocional.

También menciona los sentimientos gratificantes que se generan cuando una persona se conecta a internet, como la autovalía, se siente atractivo, desenvuelto, apoyado, euforia que conlleva a que la persona no recuerde o se sienta bien a pesar de tener problemas que considera difíciles, pero no toman en cuenta que estos no son espontáneos ni duraderos, ante este mecanismo considera que la adicción a Internet actúa como un elemento que bloquea las sensaciones de malestar (sentirse frustrados, preocupados, molestos, ansiosos, y deprimidos), a través de producir fuertes sensaciones distractoras que se llevan toda atención. Son estas ganancias las que estimulan a las personas a repetir la conducta adictiva, la cual, si no logran llevar a cabo, se produce un periodo de abstinencia, acompañado de pensamientos constantes de necesidad de conectarse a internet Young, (2005). Es así como las actividades desarrolladas en internet como la mensajería instantánea, chats se consideran como un medio de escape psicológico, más que un medio de comunicación, porque les ayuda temporalmente a evitar sentimientos desagradables Young, (1998).

Respecto a la adicción a las redes sociales, Ecurra y Salas (2014), creadores del instrumento que mide esta variable en la presente investigación, emplearon el término y describieron la adicción a redes sociales en base a los indicadores del DSM-IV para adicción a sustancias, lo que hicieron fue adaptar al constructo estudiado, ya que se consideró que tienen características muy semejantes. De acuerdo a ello en el DSM-IV se encuentra que la dependencia a sustancias involucra síntomas comportamentales, cognitivos y fisiológicos que denotan que la persona seguirá consumiendo la sustancia, pese a que ello trae consigo problemas importantes; también se manifiesta un patrón de repetida autoadministración que frecuentemente lleva a la abstinencia, tolerancia y al consumo compulsivo de la sustancia. Aun cuando, no está incluida en los criterios diagnósticos, la necesidad irresistible de consumo se observa en la mayoría de individuos con dependencia de sustancias.

En cuanto a los criterios que se mencionan en el DSM-IV son siete, los cuales son la tolerancia que se describe como el hecho de requerir grandes cantidades de la sustancia llegando a la intoxicación; es decir el efecto anhelado, ya que se presenta una importante disminución de los efectos de la sustancia por el uso constante de las mismas dosis; la abstinencia que implica un cambio de comportamiento, el cual es desadaptativo que se asocia con aspectos cognitivos, fisiológicos y es producido por la concentración en la sangre o tejidos de la sustancia, debido a que la persona mantuvo un consumo prolongado de altas dosis de la misma y a su vez se toma la misma sustancia para aliviar o evitar los síntomas de abstinencia; el deseo persistente de regular o abandonar el consumo de la sustancia, ante lo cual se presentan los múltiples intentos fallidos; dedicar demasiado tiempo a conseguir, tomar la sustancia, y recuperarse de sus efectos (Schuckit et al., 1995).

Además, todas las actividades como las sociales, laborales o recreativas de la persona se encuentran en función a la sustancia generando que se abandonen o reduzca su realización, debido al consumo de la sustancia; asimismo está el abandonar actividades familiares o los hobbies con tal de consumir la sustancia en privado o pasar más tiempo con sus amigos que consumen la sustancia. También se encuentra el patrón de uso compulsivo de una sustancia, donde el individuo ingiere la sustancia en cantidades considerables o durante un tiempo más alargado de lo que en un principio buscaba. Finalmente, la persona a pesar de admitir que la sustancia causa un problema tanto psicológico como fisiológico como graves síntomas de depresión o lesiones de órganos, ella siga consumiendo la sustancia, lo importante de este criterio no es el reconocer la existencia del problema, sino la imposibilidad de abstenerse a consumir la sustancia, a pesar de ser consciente de las dificultades que ésta causa. Son estos los criterios de evaluación que se emplean en la adicción a redes sociales con la diferencia que se sustituyó el concepto de sustancia por el de redes sociales, ya que la conducta que se desarrolla presenta peculiaridades similares a lo mencionado para el diagnóstico de la dependencia a sustancias (Schuckit et al., 1995).

Asimismo, la conducta adictiva es aquella que se repite persistente y compulsivamente para disminuir los estados de ansiedad, sin embargo, la acción se hace más frecuente y más duradera, ello identifica claramente a un comportamiento adictivo. Este en principio es placentero, no obstante, llegado el momento cuando se instauran como hábitos, producen una necesidad incontrolable que se relaciona con altos niveles de ansiedad; por ello para reducirla los sujetos desarrollan el comportamiento adictivo, esto se produce no tanto por la búsqueda de gratificación o placer, sino para aminorar el nivel de ansiedad que les produce el hecho de no llevarla a cabo o evitarlo.

A su vez, Ecurra y Salas (2014), refieren que esa relación entre necesidad y comportamiento es repetitiva, indeterminada e infinita, pero no soluciona la dificultad, sino lo profundiza, a su vez determinan al mismo tiempo el abandono de otros quehaceres como el trabajo, estudio, interacciones sociales, afectivas, familiares, y la postergación de conductas relacionadas con las propias necesidades biológicas, por ejemplo, dormir, comer. Por tanto, los dos mecanismos psicológicos placer-repetición y displacer-evitación permiten entender este fenómeno como una adicción. Teniendo en cuenta que a diferencia de las demás adicciones aquí no hay una presencia de sustancias.

En ese sentido Ecurra y Salas, (2014), propusieron que la adicción a redes sociales se pueda comprender a través de tres dimensiones:

Obsesión por las redes sociales es aquella adherencia reiterada de la atención en lo que sucede en las redes sociales, fantasear con ellas, preocupación, ansiedad cuando no es posible conectarse a ellas. Pudiendo surgir síntomas depresivos al no poder conectarse a las redes sociales, optando por descuidar su aspecto físico o dejar de satisfacer sus necesidades básicas para estar conectado a ellas (Escurra & Salas, 2014)

Falta de control personal en el uso de las redes sociales se define como incapacidad para regular o controlar la cantidad de tiempo que se le dedica a conectarse a redes sociales, e interrumpir el uso de las mismas y a su vez implica el dejar de lado actividades relevantes como estudiar, hacer tareas por mantenerse conectado a ellas. Ante lo cual, a pesar de los pedidos y/o reclamos de personas de su entorno o de saber que tienen otras responsabilidades que cumplir, el sujeto hace caso omiso a todo ello y siente que no puede dejar de conectarse a las redes sociales (Escurra & Salas, 2014).

Uso excesivo de las redes sociales es la dificultad para controlar el uso de las redes sociales, es decir es dedicar tiempo excesivo a estar conectado y no poder disminuir ese tiempo, lo que indica que el individuo es incapaz de controlar su conducta cuando usa las redes sociales. Por ejemplo, se manifiesta cuando el adolescente genera un cambio en su estilo de vida, por tanto, suele dormir poco por permanecer conectado, descuida el contacto familiar, social y el aspecto académico por pensar en la red social por mucho tiempo, puede mentir constantemente, mostrar irritabilidad, euforia generando cambios en la conducta del individuo (Escurra & Salas, 2014).

La adolescencia

Los niños, adolescentes y jóvenes emplean las redes sociales de forma casi automática, ya que estas son parte del mundo nuevo en el que se interactúa; es así que se puede observar fácilmente que una parte importante de los niños, adolescentes, jóvenes pertenecen a la cultura digital. De acuerdo a la evidencia de las investigaciones sobre los comportamientos vinculados al uso de las nuevas tecnologías se considera que dicha población se encuentra más expuesta a ellas debido a la influencia social y las atracciones que presentan las propias tecnologías (Escurra & Salas, 2014). Lo cual, facilita a que puedan desarrollar comportamientos adictivos a las redes sociales y por tanto dejen de lado quehaceres familiares, académicos, tendiendo a procrastinar.

Procrastinación académica

Respecto a la procrastinación académica se refiere a “La tendencia autoinformada a siempre o casi siempre posterga las tareas académicas” (Busko, 1998, p. 29). Asimismo, como “la tendencia de siempre o casi siempre posponer tareas académicas que se le asignan a los alumnos, dejar de lado actividades hasta una futura fecha” (Álvarez, 2010).

Teoría conductual

Desde la perspectiva conductista, específicamente del condicionamiento operante desarrollado por Skinner quien señalaba que un organismo, tiende a repetir una respuesta que es reforzada por consecuencias deseables y a reducir o eliminar una respuesta castigada. Siendo el reforzamiento el proceso mediante el cual se fortalece una conducta y aumenta la probabilidad de que se repita (Papalia y Martorell, 2018).

En función a ello, la procrastinación desde la perspectiva conductual se fundamenta en que las personas procrastinan, debido a que sus conductas de postergación de actividades se mantienen o aumentan porque se encuentran reforzadas y retroalimentadas por el entorno donde se desenvuelve la persona, es decir la conducta está gobernada por los estímulos reforzantes. Es así que la persona tenderá a repetir las conductas que han sido reforzadas, ya que lo que ocurre en el medio ambiente ha permitido que la persona desarrolle conductas de procrastinación, por tanto, dichas conductas tienden a perdurar por las consecuencias que tienen, asimismo, estas conductas han tenido cierto grado de éxito para la persona que procrastina. Por ello, la procrastinación es entendida como una conducta, escape o evitación que se ha condicionado en el tiempo (Álvarez, 2010).

Teoría cognitiva conductual

Se considera a la procrastinación como un problema amplio que tiene múltiples e independientes causas. Ante lo cual se han planteado diferentes teorías, dentro de las que ha tenido mayor aceptación no solo por explicar las causas, sino también por evidenciar los mecanismos que mantienen y las estrategias de tratamiento pertenecen al enfoque cognitivo-conductuales, donde se postula como premisa que todas las perturbaciones psicológicas tienen en común una distorsión del pensamiento, la cual influye de forma directa en el estado emocional y el comportamiento. En este enfoque se destaca el modelo ABC del trastorno emocional propuesto por Albert Ellis para explicar el origen, la dinámica y el tratamiento. Este modelo tiene como fundamento el contenido y la manera de pensar, interpretar las circunstancias de una persona, las creencias que presenta sobre sí mismo, de las demás personas y el mundo en general. Si estas creencias no se basan en datos objetivos y obstaculizan el alcance de los objetivos establecidos por la persona, son considerados como irracionales. Esto no significa que no se razone, sino que se razona mal, ya que se llega a conclusiones erradas (García, 2009).

Este modelo ABC establece que A es el evento activador, que puede ser real o imaginado como por ejemplo que el profesor deja como tarea para mañana leer el capítulo de un libro; B son las creencias respecto a ese evento como por ejemplo que el alumno piense: el profesor está loco, ¿Cómo un capítulo para mañana?, que ni crea que lo haré; y C son las consecuencias de mantener ciertas creencias en relación al evento activante, las cuales pueden ser emocionales (ansiedad, enojo, etc.), conductuales (no leer, procrastinar, navegar en internet, etc.). A partir de ello se concluye que A no causa C, sino que son las creencias e interpretaciones (B) las que determinan las consecuencias (C) que se experimentan frente a determinadas circunstancias. Es decir, la alteración emocional, conductual no es causada por las circunstancias, sino por la interpretación que se les da a dichas circunstancias. Se concluye que este modelo permite evidenciar que es la persona quien genera por sí misma sus alteraciones emocionales y sus conductas perjudiciales como la procrastinación. Por tanto, es responsable de lo que piensa, siente y hace (García, 2009).

En ese sentido Álvarez, (2010), propuso que la procrastinación académica se pueda entender a través de dos dimensiones:

Autorregulación académica

Se refiere al grado en que los alumnos tienen un manejo y control de sus pensamientos, motivaciones y comportamientos. Es un procedimiento activo y

constructivo de respuestas, dirigidas a cumplir los objetivos de su aprendizaje (Álvarez, 2010). Los estudiantes con altos niveles de procrastinación evidencian bajos niveles de autorregulación, a diferencia de aquellas personas con altos niveles de autorregulación que presentan niveles bajos de procrastinación. Es así, que esta dimensión conforma un componente de la responsabilidad la cual se vincula de forma inversa con la procrastinación (Valle, 2017).

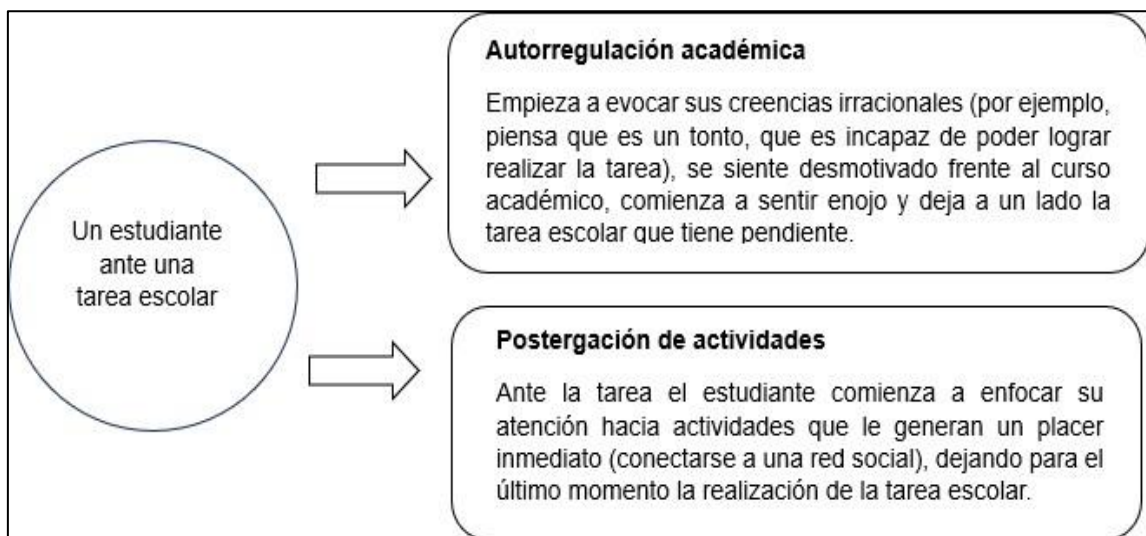
Postergación de actividades

Se refiere al grado en que los alumnos retrasan o posponen quehaceres educativos, sustituyéndolas por acciones más placenteras que no demandan de mayor esfuerzo (Alvarez, 2010). Los estudiantes con puntuaciones altas en esta dimensión se inclinan a presentar sus trabajos fuera del tiempo establecido, de los cursos que no les gusta, además no tratan de mejorar sus hábitos, se encuentran poco motivados, manifiestan dificultades para planificar y organizar el tiempo y suelen estar insatisfechos con su desempeño. A diferencia de los estudiantes con puntuaciones bajas que se inclinan a tener un buen desempeño y sentir más satisfacción cuando llevan a cabo tareas escolares (Valle, 2017).

Asimismo, una mayor explicación de las dimensiones se encuentra en el gráfico 1.

Figura 1

Dimensiones de la procrastinación académica



Nota. Elaboración propia a través de la información de Álvarez (2010)

CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación

El estudio tuvo alcance correlacional debido a que su fin fue conocer el grado de asociación que existe entre las dos variables principales en la muestra o contexto determinado. Su utilidad radica en saber cómo se puede comportar una variable al conocer el comportamiento de otra variable vinculada. Con diseño transversal-no experimental, ya que se realizó sin la manipulación intencional de las variables, solo se analizaron los fenómenos en su ambiente natural, además la información fue recogida en un solo momento (Hernández et al., 2014). Se verificó la asociación entre las variables: adicción a redes sociales y procrastinación académica.

3.2. Población y muestra

Se trabajó con una población compuesta por estudiantes de nivel secundaria de una Institución Educativa estatal en el distrito de Puente Piedra, donde los participantes se encontraban entre los 15 a 18 años. Dicho colegio contó con una población de 211 alumnos entre varones y mujeres de los grados de 4° y 5° de secundaria. Para abarcar a la mayor cantidad de estudiantes de dicha población, se vio necesario la realización de un censo para la aplicación de los instrumentos, el cual se realizó en el mes de septiembre del 2021, de forma virtual.

3.2.1. Tamaño de la muestra

Debido a que se realizó un censo no se necesitó un cálculo muestral

3.2.2. Selección del muestreo

Debido a que se realizó un censo no se utilizó un tipo de muestreo

3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión fueron, estudiantes:

- Que estén matriculados en la Institución Educativa en Lima norte.
- Que se encuentren en los grados de 4° y 5° de secundaria.
- Que los menores hayan aceptado el asentimiento informado.
- Que los padres o apoderados hayan firmado el consentimiento informado.

Se excluyeron del estudio a los estudiantes que:

- Dejan sin contestar algún ítem de los cuestionarios y/o ficha sociodemográfica.
- No usan las redes sociales.

3.3. Variables

3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables

Salas y Ecurra (2014) señalan que la adicción a las redes sociales es un comportamiento adictivo a las redes sociales donde las personas se encuentran constantemente vigilantes por lo que ocurre en el entorno virtual, estando así atentos al celular o computadora, tienden a responder mensajes en situaciones que no tendrían que hacerlo, descuidando relaciones interpersonales cara a cara con familia, amigos, pareja, también presentan ansiedad y/o irritabilidad, además pueden permanecer durante bastante tiempo sin comer o dejando de dormir.

Respecto a la procrastinación académica se define como “La tendencia auto informada a siempre o casi siempre posponer o evitar realizar las tareas académicas que deberían completarse” (Busko, 1998, p. 29). Para Álvarez (2010), esta conducta problemática es producto de un desarrollo social, tecnológico que influye y genera que las personas ocupen su tiempo en actividades triviales que las llevan a una pérdida de tiempo, obstaculizando así el logro de objetivos propuestos, teniendo una vida acelerada, enfocándose en aspectos irrelevantes.

Definición operacional de variables principales

La adicción a las redes sociales es una variable cuantitativa discreta, con escala de medición de intervalo que presenta tres dimensiones: Obsesión por las redes sociales, falta de control personal y el uso excesivo de las redes sociales. Donde la puntuación total es la suma de las respuestas de la persona, donde la puntuación mínima es 0, lo que denota ausencia de adicción, se empieza a valorar el nivel de adicción desde que se tiene 1 como puntuación y lo más cercano al puntaje de 96 que es la puntuación máxima refiere a mayores grados de adicción.

Por otro lado, la procrastinación académica, es una variable cuantitativa discreta, con escala de medición de razón, que presenta dos dimensiones: Autorregulación académica y Postergación de actividades. La puntuación total se obtiene de la suma de todos los ítems que conforman a la escala, donde la puntuación mínima es 16 y máxima de 80, significando las puntuaciones más bajas un menor nivel de procrastinación y mayores puntajes mayores niveles de procrastinación

Definición operacional de variables sociodemográficas

Por otro lado, también serán consideradas variables sociodemográficas tales como el sexo (masculino, femenino), acceso a más de una red social (sí, no); las cuales son variables categóricas, dicotómicas; la edad, es cuantitativa discreta, grado académico, cualitativa dicotómica ordinal (4^o, 5^o); tiempo de conexión a redes sociales (de 1 a 2 horas, 3 a 5 horas y más de 5 horas) es cualitativa politómica ordinal; red social más usada (Facebook, YouTube, WhatsApp, TikTok, otros), medio de acceso a redes sociales (computadora, celular, otros), actividad en las redes sociales (informarte y/u opinar - debatir, comunicarse, entretenerse, actividades educativas) son cualitativas politómicas nominales.

3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos

Para obtener los datos necesarios para llevar a cabo la investigación, se seguirán los siguientes pasos.

- 1.- Se registró el proyecto de trabajo de tesis en el Departamento de Investigación.
- 2.- Luego, el proyecto de trabajo de tesis tuvo que ser revisado por el Comité de Ética de la investigación científica, el cual aprobó su aplicación.
- 3.- Después se solicitó una carta de permiso a la Universidad Católica Sede Sapientiae para realizar la recopilación de datos.
- 4.- Posterior a ello, se envió un oficio a la directora del colegio informando sobre el estudio y solicitando el permiso correspondiente para poder evaluar a los estudiantes.
- 5.- Después de tener la aprobación de la directora se conversó con las tutoras de cada grado explicando el motivo de la evaluación, se coordinó con ellos para fijar una fecha en la cual se podría realizar la recolección de datos.

6.- Considerando las disposiciones que brindó el Ministerio de Educación y la Institución Educativa en la cual se ha realizado la investigación, se aplicó las pruebas de forma virtual.

7.- La población a estudiar fue la que se encontraba en el día determinado, teniendo en cuenta que se realizó un censo.

8.- Asimismo, se les informó a los participantes y a sus apoderados sobre el objetivo del estudio, para ello se pidió el apoyo de las tutoras de cada grado seleccionado, para que envíen el consentimiento informado, con su respectiva explicación a los padres en un día fijado en el calendario, el cual respondieron de forma virtual. Por referencias de Salas y Ecurra (2014), y para evitar el sesgo de respuestas y/o deseabilidad social, se considera en la redacción de dicho documento emplear el término uso excesivo en reemplazo del término adicción. El documento otorgará su permiso para aplicarles las pruebas del estudio a sus hijos, además tendrán acceso a una copia del mismo (para ver el consentimiento informado. (Anexo 1 y 2)

9.- Con los estudiantes se trabajó de forma sincrónica y se les envió el asentimiento informado, donde encontraron información del estudio. Luego se les envió la ficha sociodemográfica y del instrumento mediante un formulario de Google en un solo bloque, indicándoles el tiempo que tenían para completarlo, aproximadamente de 35 minutos. Posteriormente, se recibieron sus respuestas y se les agradeció por su colaboración.

10.- Después, se hizo la corrección manual de los instrumentos, los resultados que se obtuvieron fueron codificados en el diccionario de variables y luego se pusieron en la base de datos para su respectivo análisis estadístico.

Instrumentos

Para este estudio se empleó para medir la variable adicción a las redes sociales el Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS), el cual es una prueba psicométrica, objetiva, y cuya ejecución se realiza de forma típica. Fue desarrollada en una investigación peruana por Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas en Lima en el 2014. Tiene como objetivo determinar la presencia de la adicción a las redes sociales.

Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)

Consta de 24 ítems, posee una escala Likert donde la calificación va desde cero (nunca) uno (rara vez) dos (a veces) tres (casi siempre) y cuatro (siempre) esto aplica para los ítems de 1 a 12 y de 14 a 24, para el ítem 13 se califica de forma inversa (Salas y Ecurra, 2014). La puntuación total se consigue de sumar las respuestas de la persona evaluada, donde la puntuación mínima es 0, lo que denota ausencia de adicción, se empieza a valorar el nivel de adicción desde que se tiene 1 como puntuación y lo más cercano al puntaje de 96 que es la puntuación máxima que indica mayores grados de adicción (Reyna, 2017).

Además, presenta 3 dimensiones: Obsesión por las redes sociales (2, 3, 5, 6, 7, 13, 15,19, 22, 23), mide la implicación mental con las redes sociales, pensar en ellas reiteradamente, la preocupación causada por la falta de acceso a las redes sociales; la segunda es falta de control personal (4, 11, 12, 14, 20, 24), evalúa la preocupación por la falta de control ante la interrupción en el uso redes sociales y la tercera es el uso excesivo de las redes sociales (1, 8, 9, 10, 16, 17,18, 21), referido al descontrol por el uso de las redes sociales señalando un tiempo excesivo y no contar con la capacidad para poder disminuir el tiempo empleado. Respecto a las dimensiones, en la obsesión por las redes sociales un puntaje cercano al 0 indica menor obsesión y un puntaje cercano al 40 denota mayor obsesión, en cuanto a la falta de control personal en el

uso de las redes sociales un puntaje cercano a 0 indica menor falta de control personal en el uso de las redes sociales y un puntaje cercano a 24 denota mayor falta de control personal en el uso de las redes sociales; finalmente, en la dimensión de uso excesivo de las redes sociales un puntaje de 0 indica menor uso excesivo de las redes sociales y un puntaje cercano a 32 denota mayor uso excesivo de las redes sociales (Escurre & Salas, 2014).

En cuanto al rango de edad de aplicación de este instrumento, se encontró su aplicación a partir de los 14 años hasta 17 años (Abad, 2019; Chamorro, 2022; Reyna, 2017).

Este instrumento presenta una confiabilidad que alcanza coeficientes alfa de Cronbach altos, los cuales fluctuaron entre 0.88 en el factor 2 (falta de control personal en el uso de las redes sociales) y 0.92 en el factor 3 (uso excesivo de las redes sociales), en cuanto a la validez esta se dio bajo el criterio de jueces realizado inicialmente bajo la modalidad de evidencia de validez de contenido, quienes determinaron que cumple con dicha validez teniendo como base la teoría clásica de los test a través del análisis factorial confirmatorio, además fue analizado respecto a la validez de constructo y confiabilidad por consistencia interna, alcanzando resultados que comprueban que cumple con los requerimientos psicométricos básicos de la teoría clásica de los test en este tipo de instrumentos (Escurre & Salas, 2014).

Procrastinación Académica (EPA)

Por otro lado, para la variable procrastinación académica se usará la Escala de Procrastinación Académica (EPA) elaborada por Busko en 1998 para estudiar las causas y consecuencias del perfeccionismo y la procrastinación. Fue adaptada al contexto peruano por Álvarez en el 2010. Su objetivo es medir la procrastinación que tiene un estudiante en relación con sus actividades académicas.

Consta de 16 ítems, posee una escala Likert donde las calificaciones van de uno (siempre) dos (casi siempre) tres (a veces) cuatro (pocas veces) y cinco (nunca) esto aplica para los ítems (2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15), ya que para los ítems (1, 3, 4, 8, 9, 16) la corrección es de escala inversa, la puntuación total se obtiene de la suma de todos los ítems que conforman a la escala, donde la puntuación mínima es 16 y máxima de 80, significando las puntuaciones más bajas un menor nivel de procrastinación y mayores puntajes mayores niveles de procrastinación (Alarcón, 2019; Valle, 2017). Además, presenta dos dimensiones de constructo: autorregulación académica, la cual mide el grado en que los evaluados controlan y regulan sus pensamientos, motivaciones y comportamientos, la cual presenta 9 ítems (2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14) donde el puntaje mínimo es 9 puntos y el máximo 45 puntos, mientras más alto es el puntaje la autorregulación es menor y mientras más bajo el puntaje la autorregulación es mayor. La otra dimensión es la postergación de actividades que mide el grado en que los estudiantes postergan o retrasan sus actividades académicas, sustituyéndolas por actividades más placenteras o que no le demanden demasiado esfuerzo, esta presenta 7 ítems (1, 3, 4, 8, 9, 15, 16), donde el puntaje mínimo es 7 y máximo 35, mientras más alto el puntaje, mayor es la tendencia para postergar y mientras más bajo menor es la tendencia a procrastinar (Botello y Gil, 2018).

En cuanto al rango de edad de aplicación de este instrumento, se encontró su aplicación a partir de los 12 años hasta 18 años (Aguilar y Cartagena, 2022; Álvarez, 2010; Valle, 2017).

Finalmente, en el Perú la escala posee confiabilidad, ya que alcanza coeficientes alfa de Cronbach de 0,80 y una validez de constructo mediante el análisis factorial que alcanza un valor de 0,80, lo cual indica que las variables tienen un adecuado potencial explicativo (Álvarez, 2010).

3.5. Plan de análisis e interpretación de la información

Para el análisis estadístico de los datos se utilizó el programa Stata versión 14. Respecto al análisis descriptivo de las variables categóricas: Tiempo de conexión a redes sociales (politómicas ordinales), grado académico (dicotómica ordinal); sexo, acceso a más de una red social (dicotómicas nominales); red social más usadas, medio de acceso, actividad en las redes sociales (variables politómicas nominales), se emplearon frecuencias y porcentajes. Por otro lado, para el análisis de las variables numéricas discretas (procrastinación académica, edad, adicción a redes sociales) se utilizó la medida de tendencia central y dispersión (medias y desviaciones estándar). Asimismo, para el análisis inferencial que permitió determinar si existe asociación entre las variables adicción a redes sociales y procrastinación académica, ambas cuantitativas, se utilizó la prueba estadística de Spearman, ya que la variable adicción a redes sociales no presentaba distribución normal. Por otro lado, para evaluar la normalidad de las variables numéricas se usaron la prueba Shapiro Wilk y el método del Histograma. Con un nivel de significancia menor o igual a 0.05 y un nivel de confianza de 95%.

3.6. Ventajas y limitaciones

Ventajas

Este estudio tuvo las siguientes ventajas:

- Al tener un enfoque cuantitativo, tuvo un proceso estructurado, objetivo, brinda la posibilidad de repetición, se centró en puntos específicos del estudio, se orientó a la predicción y facilitó la comparación con otros estudios similares.
- Al ser de diseño transversal; resultó de cierta forma más económico y favoreciendo la brevedad en la recolección de información.
- Su alcance correlacional permitió dar información sobre la relación o no de las variables principales que se estudiaron. Además, permitió evaluar con mayor exactitud el grado de vinculación entre dos o más de las variables.
- Este estudio fue novedoso porque se llevó a cabo en un nuevo contexto social, además que según la indagación de las evidencias son pocos los estudios que han relacionado ambas variables principales en población escolar.
- Los instrumentos (cuestionarios) que se usaron para medir las variables en este estudio cuentan con validez y confiabilidad que ha sido comprobada por estudios, se encuentran adaptados a la población nacional.

Limitaciones

Entre las posibles limitaciones del proyecto se encontraron:

- Al ser un estudio de diseño transversal- no experimental, hubo un menor control sobre las variables, no se pudo hacer un seguimiento del comportamiento de las variables a través del tiempo.

- Si bien se utilizaron instrumentos, como los autoinformes, estos cuentan con sesgos como que los sujetos respondan en función a lo que piensan que sería lo más adecuado; es decir, está sujeto a la deseabilidad social y/o mentiras de los participantes. Para disminuir ello se optó por aplicarlos en forma sincrónica, con un tiempo límite para completar las preguntas, y mencionándoles a los evaluados el anonimato en las respuestas dadas, así como que no les generara repercusiones en sus notas escolares.
- Los resultados del estudio no se pueden generalizar a otras poblaciones u otras instituciones.

3.7. Aspectos éticos

Los siguientes principios éticos han sido basados en la guía para la elaboración, desarrollo y presentación del proyecto de tesis (Departamento de Investigación, 2018).

Respeto de la confidencialidad y política de protección de datos

Al formar parte de este estudio los alumnos no estuvieron expuestos a ningún riesgo relacionado con la confidencialidad de la información brindada, los datos obtenidos fueron protegidos por la investigadora y de acceso restringido a otras personas. A los alumnos y padres se les indico la finalidad, uso que se le daría a la información que se obtuvo. Las encuestas de la investigación serán conservadas y protegidas por un periodo de siete años.

Respeto de la privacidad

Se respetó el derecho de los alumnos, que participaron en el estudio, al elegir el tiempo, la situación y la cantidad de información que brindaron al investigador. Quizás algunos participantes puedan sentir cierta incomodidad o no quieran contestar algunas de las preguntas de la encuesta, ante lo cual deben informar a la persona a cargo del cuestionario para que este les sea retirado sin ningún problema.

No discriminación y libre participación

En este estudio no hubo formas de discriminación en el grupo de sujetos que participaron en cuanto a género, grupo étnico o por condición social, pero si se tomaron en cuenta los criterios de inclusión, exclusión en relación con la edad, grado que cursan los alumnos. La participación fue voluntaria, pudiendo no formar parte del estudio en cualquier momento sin explicar los motivos o recibir sanción alguna.

Consentimiento informado a la participación a la investigación

Antes que los alumnos participen en la investigación se brindó virtualmente la información a los padres, alumnos sobre la finalidad, las características de la investigación, beneficios y riesgos que implican para los participantes. Este documento fue el consentimiento informado, allí también se registró si los padres aceptaban que sus hijos participaran del estudio. Tomando en cuenta la referencia de los autores del instrumento de adicción a redes sociales, respecto al sesgo de respuestas, en la redacción de este documento se empleó el término uso excesivo en reemplazo del término adicción, con el fin de disminuir la deseabilidad social, y no afecte a los resultados del estudio (Ver anexo 1 y 2)

Respeto por la calidad de la investigación, autoría y uso de los resultados

Este estudio cuenta con valor científico, ya que tiene una importancia social y clínica por tratarse de variables que afectan a las personas y su salud. Asimismo, los participantes se beneficiarán del conocimiento que se obtenga, puesto que gracias a los resultados se pudo llegar a conclusiones que involucren tanto a los participantes como a la población en general que tenga características muy similares a los sujetos del estudio.

Por otro lado, se consideró a la investigadora del trabajo el derecho de autoría de los resultados que se obtengan del estudio. Además, se tuvo en cuenta que está prohibido la comercialización y/o negociación, divulgación indiscriminada por parte del equipo de investigación o de terceros ajenos al mismo de la información parcial o total del estudio y de los resultados que se obtuvieron, los cuales fueron exclusivamente de uso académico y solo para este trabajo.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

De los 211 estudiantes encuestados, el 57.82% fue del sexo femenino, la edad promedio fue de 15.72 años, el 53.08% se encontraba en cuarto de secundaria, la red social más usada fue WhatsApp 48.34%, el 82.94% accede a más de una red social, el 80.57% accede a las redes sociales a través del celular, un 41.23% se conectan de 3 a 5 horas a las redes sociales, la actividad que realizan con más frecuencia en las redes sociales es comunicarse con un 42.18%. En cuanto, a la adicción a redes sociales se evidenció una puntuación cercana al valor intermedio, y en la dimensión uso excesivo de las redes sociales se evidenció un valor intermedio. Finalmente, la media de procrastinación académica fue 36.84, mostrando una puntuación cercana al valor intermedio, en cuanto a la dimensión autorregulación académica se observa que la media fue 18.55, mostrando un valor inferior que significa mayor autorregulación, y en la dimensión postergación de actividades la media fue 18.29, mostrando un valor intermedio de la misma. Véase en la Tabla 1.

Tabla 1.
Descripción de las variables principales y sociodemográficas

Variables	n	%
Sexo		
Femenino	122	57.82
Masculino	8	42.18
Edad (m ± DE)	15.72 ± 0.76	
Grado académico		
Cuarto	112	53.08
Quinto	99	46.92
Red social más usada		
Facebook	27	12.8
YouTube	34	16.11
WhatsApp	102	48.34
TikTok	26	12.32
Otros	22	10.43
Acceso a más de una red social		
Si	175	82.94
No	36	17.06
Medio de acceso		
Computadora	39	18.48
Celular	170	80.57
Otros	2	0.95
Tiempo de conexión a RS		
1 a 2 horas	79	37.44
3 a 5 horas	87	41.23
Más de 5 horas	45	21.33
Actividad en las RS		
Informarte y/u opinar, debatir	26	12.32
Comunicarse	89	42.18
Entretenerse	76	36.02
Actividades educativas	20	9.48

Nota. n: Frecuencia, %: Porcentaje, m: Media, DE: Desviación estándar

Tabla 1*Continuación*

Variables	m ± DE
Adicción a redes sociales	30.84 ± 15.32
Dimensiones de ARS	
Obsesión por las redes sociales	10.16 ± 6.71
Falta de control personal	8.79 ± 3.99
Uso excesivo de las redes sociales	11.89 ± 5.91
Procrastinación académica	36.84 ± 7.29
Autorregulación académica	18.55 ± 5.45
Postergación de actividades	18.29 ± 3.27

Nota. m: Media, DE: Desviación estándar

Se encontró correlación entre Procrastinación académica y adicción a redes sociales (ARS) ($p=0.00$), con un coeficiente positivo de correlación positiva muy débil ($\rho=0.24$), mostrando que los estudiantes que presentan adicción a redes sociales presentan mayor procrastinación académica. También, la dimensión de postergación de actividades se correlacionó con la adicción a redes sociales ($p=0.00$), con un coeficiente positivo de correlación positiva débil ($\rho=0.34$), donde aquellos que tuvieron mayor adicción a redes sociales, son quienes postergan más sus actividades. Además, se halló asociación entre el acceso a más de una red social y la adicción a redes sociales ($p=0.00$), donde los escolares con mayor adicción a las redes sociales tenían acceso a más de una red social. También se encontró relación entre el tiempo de conexión a las redes sociales y la adicción a redes sociales ($p=0.00$), mostrando que los adolescentes con mayor adicción a redes sociales presentaron un tiempo de conexión a redes sociales de más de 5 horas diarias. Los demás resultados se pueden visualizar en la tabla 2.

Tabla 2.

Asociación de la adicción a las redes sociales, con la procrastinación académica y los datos sociodemográficos

	Adicción a redes sociales	
	m ± DE	P-valor
Procrastinación académica (Rho)	0.24	0.00
Autorregulación académica (Rho)	0.10	0.16
Postergación de actividades (Rho)	0.34	0.00
Sexo		0.37
Femenino	30.11 ± 15.39	
Masculino	31.84 ± 15.25	
Edad (Rho)	0.09	0.18
Grado académico		0.77
Cuarto	30.47 ± 15.78	
Quinto	31.25 ± 14.86	
Red social más usada		0.69
Facebook	29.07 ± 13.52	
YouTube	31.12 ± 16.35	
WhatsApp	31.02 ± 15.70	
TikTok	34.38 ± 16.78	
Otros	27.55 ± 12.21	

Nota. Rho: Correlación de Spearman, m: Media, DE: Desviación estándar

Tabla 2.
Continuación

	Adicción a redes sociales	
	m ± DE	P-valor
Acceso a más de una red social		0.00
Si	32.28 ± 15.34	
No	23.83 ± 13.31	
Medio de acceso		0.07
Computadora	28.97 ± 15.60	
Celular	31.5 ± 15.20	
Otros	11 ± 4.24	
Tiempo de conexión a RS		0.00
1 a 2 horas	26.89 ± 15.72	
3 a 5 horas	30.55 ± 14.10	
Más de 5 horas	38.33 ± 14.42	
Actividad en las RS		0.28
Informarte y/u opinar, debatir	30.19 ± 15.30	
Comunicarse	30.34 ± 15.15	
Entretenerse	32.93 ± 14.69	
Actividades educativas	25.95 ± 18.08	

Nota. m: Media, DE: Desviación estándar

Se presentó correlación entre la obsesión por las redes sociales con la procrastinación académica ($p=0.00$), con un coeficiente positivo de correlación positiva débil ($\rho=0.30$), es decir, a mayor obsesión por las redes sociales mayor sería la procrastinación, también se correlacionó con la dimensión de autorregulación académica ($p=0.02$), con un coeficiente positivo de correlación positiva muy débil, donde los escolares que presentaron mayor obsesión por las redes sociales presentaron menor autorregulación académica, asimismo la obsesión por las redes sociales se correlacionó con la postergación de actividades ($p=0.00$), con un coeficiente positivo de correlación positiva débil, es decir los adolescentes que tienen mayor obsesión por las redes sociales son quienes postergan más sus actividades. Además, se asoció con el acceso a más de una red social ($p=0.01$), en la cual quienes presentaron mayor obsesión por las redes sociales eran quienes accedían a más de una red social. Asimismo, se evidenció relación entre el tiempo de conexión a redes sociales y la dimensión de obsesión por las redes sociales ($p=0.00$), donde los escolares que presentaron mayor obsesión por las redes sociales se conectaban más de 5 horas a las redes sociales. Los demás resultados se pueden visualizar en la tabla 3.

Tabla 3.
Asociación entre la obsesión por las redes sociales, la procrastinación académica y los datos sociodemográficos

	Obsesión por las redes sociales	
	m ± DE	P-valor
Procrastinación académica (Rho)	0.30	0.00
Autorregulación académica (Rho)	0.16	0.02
Postergación de actividades (Rho)	0.37	0.00
Sexo		0.13
Femenino	9.62 ± 6.71	
Masculino	10.9 ± 6.69	

Nota. Rho: Correlación de Spearman, m: Media, DE: Desviación estándar

Tabla 3.
Continuación

	Obsesión por las redes sociales	
	m ± DE	P-valor
Edad (Rho)	0.07	0.33
Grado académico		0.91
Cuarto	10.13 ± 6.55	
Quinto	10.19 ± 6.92	
Red social más usada		0.80
Facebook	9.96 ± 6.59	
YouTube	9.77 ± 6.91	
WhatsApp	10.19 ± 6.72	
TikTok	11.73 ± 7.49	
Otros	9 ± 5.76	
Acceso a más de una red social		0.01
Si	10.71 ± 6.88	
No	7.47 ± 5.09	
Medio de acceso		0.25
Computadora	9.64 ± 6.90	
Celular	10.35 ± 6.69	
Otros	4 ± 1.41	
Tiempo de conexión a RS		0.01
1 a 2 horas	8.91 ± 6.75	
3 a 5 horas	9.91 ± 6.30	
Más de 5 horas	12.82 ± 6.82	
Actividad en las RS		0.29
Informarte y/u opinar, debatir	9.89 ± 6.71	
Comunicarse	10.28 ± 6.62	
Entretenerse	10.75 ± 6.75	
Actividades Educativas	7.7 ± 6.94	

Nota. Rho: Correlación de Spearman, m: Media, DE: Desviación estándar

Respecto, a la dimensión de falta de control personal se encontró correlación con la procrastinación académica ($p=0.03$), con un coeficiente positivo de correlación positiva muy débil ($r=0.15$), es decir que los escolares que presentan mayor falta de control personal en el uso de las redes sociales son quienes procrastinan más. Asimismo, también dicha dimensión se correlacionó con la postergación de actividades ($p=0.00$), con un coeficiente positivo de correlación positiva débil ($r=0.22$), donde aquello que presentaron una mayor falta de control personal en el uso de las redes sociales son quienes postergan más sus actividades. También se asoció con el acceso a más de una red social ($p=0.01$), donde los escolares que presentaron mayor falta de control personal en el uso de las redes sociales, son quienes acceden a más de una red social, de igual manera se asoció a tiempo de conexión a redes sociales ($p=0.01$), es decir los adolescentes que presentaron mayor falta de control personal en el uso de las redes sociales se conectaron más de 5 horas a las redes sociales. Los demás resultados se pueden visualizar en la tabla 4.

Tabla 4.

Asociación entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales, la procrastinación académica y los datos sociodemográficos

	Falta de control personal	
	m ± DE	P-valor
Procrastinación académica (r)	0.15	0.03
Autorregulación académica (Rho)	0.04	0.54
Postergación de actividades (r)	0.22	0.00
Sexo		0.90
Femenino	8.76 ± 3.97	
Masculino	8.83 ± 4.03	
Edad (Rho)	0.16	0.02
Grado académico		0.39
Cuarto	8.57 ± 4.02	
Quinto	9.04 ± 3.96	
Red social más usada		0.36
Facebook	8.19 ± 2.82	
YouTube	9 ± 4.14	
WhatsApp	8.84 ± 4.33	
TikTok	9.89 ± 4.02	
Otros	7.68 ± 3.03	
Acceso a más de una red social		0.01
Si	9.10 ± 3.90	
No	7.28 ± 4.08	
Medio de acceso		0.06
Computadora	8.18 ± 4.04	
Celular	9 ± 3.94	
Otros	3 ± 2.83	
Tiempo de conexión a RS		0.01
1 a 2 horas	7.91 ± 4.07	
3 a 5 horas	8.83 ± 3.99	
Más de 5 horas	10.27 ± 3.43	
Actividad en las RS		0.17
Informarte y/u opinar, debatir	9.08 ± 4.06	
Comunicarse	8.46 ± 4.12	
Entretenerse	9.43 ± 3.60	
Actividades educativas	7.45 ± 4.47	

Nota. Rho: Correlación de Spearman, r: Correlación de Pearson, m: Media, DE: Desviación estándar

Por otro lado, se correlacionó el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica ($p=0.00$), con un coeficiente positivo de correlación positiva muy débil ($r=0.20$), donde los estudiantes que presentan mayor uso excesivo de las redes sociales son quienes procrastinan más, también el uso excesivo de las redes sociales se correlacionó con la dimensión de postergación de actividades ($p=0.00$), con un coeficiente positivo de correlación positiva débil ($r=0.28$), es decir los estudiantes que presentan mayor uso excesivo de las redes sociales son quienes postergan más sus actividades. Además, se relacionó con el acceso a más de una red

social ($p=0.00$), donde los escolares que presentaron mayor uso excesivo de las redes sociales, son quienes acceden a más de una red social, de igual manera se asoció a tiempo de conexión a redes sociales ($p=0.00$), es decir los adolescentes que presentaron mayor uso excesivo de las redes sociales se conectaban más de 5 horas a las redes sociales. Los demás resultados se pueden visualizar en la tabla 5.

Tabla 5.

Asociación entre el uso excesivo de las redes sociales, la procrastinación académica y los datos sociodemográficos

	Falta de control personal	
	m ± DE	P-valor
Procrastinación académica (r)	0.20	0.00
Autorregulación académica (Rho)	0.07	0.30
Postergación de actividades (r)	0.28	0.00
Sexo		0.64
Femenino	11.73 ± 5.87	
Masculino	12.11 ± 5.99	
Edad (Rho)	0.07	0.30
Grado académico		0.77
Cuarto	11.73 ± 5.87	
Quinto	12.11 ± 5.99	
Red social más usada		0.70
Facebook	11.73 ± 5.87	
YouTube	12.11 ± 5.99	
WhatsApp	11.73 ± 5.87	
TikTok	12.11 ± 5.99	
Otros	11.73 ± 5.87	
Acceso a más de una red social		0.00
Si	12.47 ± 5.79	
No	9.08 ± 5.83	
Medio de acceso		0.11
Computadora	11.15 ± 5.88	
Celular	12.15 ± 5.89	
Otros	4 ± 0	
Tiempo de conexión a RS		0.00
1 a 2 horas	10.06 ± 6.07	
3 a 5 horas	11.82 ± 5.16	
Más de 5 horas	15.24 ± 5.65	
Actividad en las RS		0.42
Informarte y/u opinar, debatir	11.23 ± 5.90	
Comunicarse	11.60 ± 5.49	
Entretenerse	12.75 ± 5.74	
Actividades educativas	10.8 ± 8.10	

Nota. Rho: Correlación de Spearman, r: Correlación de Pearson, m: Media, DE: Desviación estándar

Se evidenció la relación entre tiempo de conexión y procrastinación académica, ($p=0.01$), donde los estudiantes que presentaron un mayor promedio de procrastinación son quienes se conectaban más de 5 horas a las redes sociales.

También, se halló asociación entre la actividad que realizan en las redes sociales y la dimensión de autorregulación académica ($p=0.01$), donde los estudiantes con menor de autorregulación académica usaban las redes sociales para comunicarse, así mismo la autorregulación académica se relacionó con el tiempo de conexión ($p=0.01$), es decir los escolares que menos se autorregulaban académicamente se conectaban más de 5 horas a las redes sociales. Finalmente, se encontró relación entre la actividad que realizan en las redes sociales y la procrastinación académica ($p=0.01$), en la cual, aquellos estudiantes que presentaron un mayor promedio de procrastinación son quienes usaban las redes sociales para comunicarse, es decir son quienes procrastinan más. Véase los demás resultados en la tabla 6.

Tabla 6.

Asociación entre la procrastinación académica, sus dimensiones y los datos sociodemográficos

	Procrastinación académica					
	Procrastinación académica (m ± DS)	p	Postergación de actividades (m ± DS)	p	Autorregulación académica (m ± DS)	p
Sexo		0.10		0.15		0.19
Femenino	36.15 ± 7.6		18.02 ± 3.27		18.12 ± 5.75	
Masculino	37.79 ± 6.75		18.67 ± 0.34		19.12 ± 4.96	
Edad (rho)	0.06	0.39	0.01	0.88	0.05	0.51
Grado académico		0.74		0.31		0.30
Cuarto	36.69 ± 6.96		18.51 ± 3.25		18.18 ± 5.09	
Quinto	37.02 ± 7.67		18.05 ± 3.29		18.95 ± 5.82	
Red social más usada		0.53		0.16		0.88
Facebook	36.07 ± 7.45		18.22 ± 3.04		17.85 ± 5.74	
YouTube	36.41 ± 7.04		17.91 ± 3.20		18.5 ± 4.93	
WhatsApp	36.42 ± 7.62		17.97 ± 3.23		18.44 ± 5.71	
TikTok	38.65 ± 6.29		19.65 ± 3.19		19 ± 5.36	
Otros	38.27 ± 7.07		18.86 ± 3.27		19.41 ± 4.98	
Acceso a más de una red social		0.80		0.56		0.99
Si	36.90 ± 7.43		18.35 ± 3.22		18.54 ± 5.64	
No	36.56 ± 6.66		18 ± 3.55		18.56 ± 4.44	
Medio de acceso		0.38		0.04		0.93
Computadora	37.82 ± 6.03		18.97 ± 2.92		18.82 ± 4.87	
Celular	36.56 ± 7.55		18.08 ± 3.30		18.48 ± 5.61	
Otros	42 ± 4.24		23 ± 2.83		19 ± 1.41	
Tiempo de conexión a RS		0.01		0.36		0.01
1 a 2 horas	35.13 ± 6.46		17.95 ± 3.37		17.17 ± 4.48	
3 a 5 horas	37.25 ± 7.64		18.33 ± 3.37		18.9 ± 5.81	
Más de 5 horas	39.06 ± 7.39		18.82 ± 2.87		20.24 ± 5.78	
Actividad en las RS		0.01		0.14		0.01
Informarte y/u opinar, debatir	36.38 ± 7.4		18.31 ± 3.65		18.08 ± 5.19	
Comunicarse	38.10 ± 7.48		18.69 ± 3.28		19.4 ± 5.88	
Entretenerse	36.83 ± 6.64		18.22 ± 2.98		18.61 ± 4.82	
Actividades educativas	31.9 ± 6.96		16.8 ± 3.56		15.1 ± 4.95	

Nota. Rho: Correlación de Spearman, m: Media, DE: Desviación estándar

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

5.1. Discusión

Los resultados evidenciaron que existe una correlación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. Además, se observó que la adicción a las redes sociales se asoció con el tiempo de conexión a las redes sociales, y con el acceso a más de una red social. Por otro lado, se demostró que existe asociación significativa entre la procrastinación académica con la obsesión por las redes sociales, la falta de control personal en el uso de las redes sociales, uso excesivo de las redes sociales, el tiempo de conexión a las redes sociales, y actividad en las redes sociales.

En cuanto a las dimensiones; la autorregulación académica se asoció con la obsesión por las redes sociales, el tiempo de conexión a las redes sociales, y la actividad en las redes sociales; la dimensión de postergación de actividades se relacionó con la adicción a redes sociales, la obsesión por las redes sociales, la falta de control personal en el uso de las redes sociales, y el uso excesivo de las redes sociales. Finalmente, tanto el acceso a más de una red social y el tiempo de conexión a las redes sociales se relacionaron con la obsesión por las redes sociales, la falta de control personal en el uso de las redes sociales y el uso excesivo de las redes sociales.

Los resultados mostraron que los estudiantes que presentan mayor adicción a redes sociales presentan mayor procrastinación académica. Asimismo, aquellos que tuvieron mayor adicción a redes sociales, son quienes postergan más sus actividades y presentaron un tiempo de conexión a redes sociales de más de 5 horas. Otros estudios se asemejan a estos resultados, señalando que, aquellos que tuvieron mayores puntajes de adicción a las redes sociales, son quienes presentan mayores puntajes de procrastinación académica (Aguilar y Cartagena, 2022; Camacho, 2022; Chamorro, 2022; Mamani y González, 2019). Esto podría explicarse, porque los adolescentes que suelen conectarse con bastante frecuencia a las redes sociales han presentado una afectación en su rendimiento académico, como consecuencia de la postergación de tareas, por ejemplo, cuando se conectan al Facebook permanecen durante un tiempo prolongado compartiendo fotos, información en su perfil, revisando la sección de noticias y en algunos casos chateando (Del Toro, 2010). Es así, que los jóvenes invierten su energía y múltiples horas de su tiempo, revisando sus redes sociales (Cahuana, 2019). Asimismo, debido a diferentes factores contextuales, como la pandemia de COVID 19, que generó el aislamiento de las personas, ha permitido que las redes sociales cobren mayor relevancia tanto para temas académicos, sociales, entretenimiento, que hizo que las personas permanecieran conectadas por tiempo prolongado a ellas, favoreciendo en muchos casos la dependencia a las mismas (Huamani & Bocangel, 2022).

Por otro lado, los adolescentes que se conectaron a más de una red social, por más de 5 horas, evidenciaron mayor adicción a redes sociales, así como obsesión por las redes sociales, falta de control en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales. En cuanto a ello, Escurra y Salas (2014), refirieron que existe la posibilidad que quienes se conecten a más de una red social, sean quienes estén conectados por mayor tiempo, y siendo el tiempo un factor para determinar la existencia de adicción, ello estaría favoreciendo a que se desarrollen conductas de obsesión y falta de control personal en el uso de las redes sociales. Ello se explicaría, porque los adolescentes quienes se encuentran en proceso de formación, y que han utilizado las redes sociales desde etapas tempranas de edad, conectándose más de

dos horas diarias son más propensos a presentar dichos indicadores (Mayorgas, 2009). García et al. (2020), refieren que el uso que le dan a cada red social es diferente, por ejemplo, en Instagram pueden publicar contenido personal, realizar actualizaciones sobre lo que hacen o

dónde están, buscar información sobre famosos, a diferencia de YouTube que mayormente lo usan para ver vídeos y música, ello sustentaría por qué optan por acceder a más de una red social, ya que pasan de una red social a otra con mucha facilidad, por las diferentes experiencias que cada una les ofrece, estando así más tiempo conectados, incluso llegando a perder la noción del tiempo, y siendo incapaces de poder autorregular su conducta respecto a las redes sociales.

Por otra parte, los encuestados que presentaron mayor procrastinación académica se conectaban más de cinco horas diarias a las redes sociales, y presentaron un mayor uso excesivo de las redes sociales. Además, los estudiantes que presentaron mayor uso excesivo de las redes sociales fueron quienes postergaron más sus actividades. De forma parecida, Dans et al. (2021) obtuvo que los escolares se conectan a las redes sociales más de seis horas diarias de lunes a jueves, afirmando que son quienes se conectan más tiempo a las redes sociales, lo que le restan tiempo, postergan o no realizar otras actividades como estudiar, leer. Ello se explicaría, porque si bien las redes sociales han cobrado mayor alcance en la vida de los adolescentes, por ser un medio de comunicación bastante empleado, su uso excesivo genera a largo plazo una dependencia de estar todo el tiempo conectado, llegando a postergar o no realizar ciertas actividades cotidianas como estudiar (Armanza, 2023). Además, los adolescentes le dan mayor importancia a conectarse a las redes sociales que a las tareas escolares, quehaceres con la familia, y la interacción directa, es decir prefieren no interactuar cara a cara con otras personas (Matute, 2003). También, ello fue favorecido por un incremento significativo en el uso de las redes sociales, durante la pandemia por la COVID-19, en adolescentes y jóvenes, generando que ellos le den mayor importancia a esta actividad que a otras (Huamani & Bocangel, 2022).

Los escolares que presentaron mayor procrastinación académica y postergación de actividades son quienes presentaron mayor obsesión por las redes sociales, mayor falta de control personal en el uso de redes sociales y mayor uso excesivo de las redes sociales. De forma similar, Vázquez (2022) concluyó que los adolescentes que presentaron mayor procrastinación académica, reflejaron mayor obsesión por las redes sociales, y mayor falta de control personal en el uso de las mismas. Otro estudio, encontró que cuando un adolescente presenta obsesión por las redes sociales y un uso excesivo de las redes sociales, también manifiesta una conducta de postergación de actividades académicas (Carranza & Rosales, 2022). Esto se explicaría, porque cuando los adolescentes se conectan a las redes sociales, se genera en ellos una sensación de placer o gratificación, lo que hace que realicen un uso desmedido de estas plataformas buscando sentir esa misma sensación, generando ello cambios conductuales, como un alejamiento físico de su familia y la sociedad, pierden el control sobre el tiempo que se conectan, y tienen pensamientos reiterativos respecto a las redes sociales, todo ello desencadena problemas en su desempeño académico, como la procrastinación académicas (Terán, 2019).

Asimismo, expertos en tecnología y uso de dispositivos consideraron que la obsesión por revisar las cuentas en redes sociales se refleja en que están continuamente pendiente de las notificaciones, chats, respondiendo de forma casi inmediata a comentarios o etiquetas, lo que favorece el aplazamiento progresivo de los

quehaceres entre las que se incluye las académicas (Villalobos, 2020); además, la falta de control personal en su uso, la dificultad para emplear un tiempo adecuado al usarlas, es lo que conduce la postergación de quehaceres educativos para último momento, sobre todo en las materias escolares menos atractivas o donde las actividades son consideradas complicadas, lo que conlleva a que manifiesten poca disposición y motivación para llevarlas a cabo (Escurra y Salas, 2014).

En cuanto a la actividad en la red social, se encontró que los adolescentes que en su mayoría usaron las redes sociales para comunicarse, presentaron mayor procrastinación académica y menor capacidad de autorregulación académica. De forma similar, otro estudio evidenció que una de las principales actividades es la comunicación, sobre todo con sus pares (García et al., 2020). Ello se explicaría, porque los estudiantes sienten la necesidad de estar en contacto con sus amigos, estar informados de lo que acontece en las redes sociales, e incluso porque sienten miedo a quedarse fuera de su grupo social (Pastor et al., 2019), lo cual forma parte de la etapa evolutiva en la que se encuentran, donde el grupo social cobra gran relevancia. Además, los adolescentes suelen estar pendientes de lo que ocurre en la red social, grupos de mensajería, durante muchas horas al día (Chóliz et al., 2009); como consecuencia, descuidan otras actividades como las tareas académicas, organización del tiempo, presentan bajo rendimiento académico, desinterés por otros temas (Echeburúa y De Corral, 2010); ello a su vez se relaciona con su dificultad para autorregularse (Chóliz et al., 2009); es decir, no logra establecer un horario para determinar cuándo y cómo se pueden utilizar, le es difícil autoimponerse límites en base a sus prioridades personales, como lo son las actividades escolares, responsabilidades en casa.

Los adolescentes que presentaron menor capacidad de autorregulación académica son quienes presentaron mayor obsesión por las redes sociales y se conectaron por más de 5 horas diarias a las redes sociales. En otra investigación se obtuvo que los estudiantes no controlan el tiempo de empleo de las redes sociales, evidenciando un uso excesivo, ya que presentan dificultades en su capacidad para reducir el tiempo de uso de las mismas, concluyendo que mientras mayor es el uso excesivo de las redes sociales, también será mayor la procrastinación y como consecuencia, también repercutirá en sus dimensiones (Esquivel, 2020). Espinoza e Ibáñez (2020) concluyeron que, a menor autorregulación académica, mayor es la obsesión por las redes sociales, lo que favorece a dejar de lado o incompletas las actividades o responsabilidades académicas. Esto se explicaría, porque los adolescentes presentan dificultades propias de su etapa evolutiva para controlar y regular sus pensamientos, motivaciones y comportamientos, siendo más propensos a acciones impulsivas y sin plena consideración de las consecuencias (Papalia & Martorell, 2018); es por ello que tienen dificultad para autorregular su plan de estudios, presentan una necesidad imperiosa, preocupación, uso reiterado y sin control de las redes sociales (Espinoza & Ibáñez, 2020).

Finalmente, la red social más usada por los participantes de la investigación fue WhatsApp, y la actividad en la red social que en su mayoría realizaban era comunicarse. De igual manera, García et al. (2020) indicaron que el 90,7% de los adolescentes utilizan el WhatsApp como herramienta de mensajería instantánea. Ello se explicaría porque dicha red social es usada por la mayoría de personas, puesto que es una aplicación de mensajería-videollamada, de fácil uso, se emplea tanto en celulares como en computadoras, facilita la comunicación entre personas que se encuentren cerca o lejos, además permite compartir fotos, videos, lo cual es una

actividad común y atractiva para los adolescentes. De forma similar, Escurra y Salas (2014) refirieron que lo que más les gusta a los jóvenes de las redes sociales es que les brinda una comunicación rápida, fácil, simultánea con varios amigos, familiares, etc. Además, se han hecho estudios sobre la adicción al WhatsApp donde han concluido que depende en gran medida del tiempo del uso de la aplicación; concluyendo que, a mayor tiempo dedicado a esta actividad, mayor es la probabilidad de cumplir con los criterios de adicción a WhatsApp se presentaban (López, 2018).

5.2. Conclusión

Los adolescentes del estudio se encuentran en camino a presentar una conducta de dependencia a las redes sociales, se encuentran constantemente vigilantes por lo que ocurre en el entorno virtual, llegando a conectarse más de cinco horas diarias a las redes sociales, invirtiendo así su tiempo y energía, lo cual favorece a que lleguen a postergar o eviten realizar actividades de mayor esfuerzo, como las tareas escolares; prefiriendo enfocar su atención en actividades de menor relevancia, pero que le resultan más atractivas, gratificantes, las cuales les generan placer, como es el conectarse a las redes sociales.

Los adolescentes de una Institución Educativa En Lima Norte , quienes están en proceso de formación, indican que utilizan las redes sociales más de cinco horas diarias, que optan por acceder a más de una red social, pasando de una red social a otra con mucha facilidad, por las diferentes experiencias que cada una les ofrece, lo cual conduce a que pasen más tiempo conectados a las redes sociales, llegando a perder la noción del tiempo, piensan frecuentemente en lo que sucede en las redes sociales, se preocupan, cuando no es posible conectarse a ellas, y son incapaces de autorregular su conducta.

Además, los estudiantes de la investigación les otorgan mayor importancia a las actividades placenteras, como la conexión a las redes sociales, en lugar de las tareas escolares, lo cual, favorece a que se incremente el uso excesivo de las redes sociales, llegando a estar más de 5 horas diarias conectados a las redes sociales.

Asimismo, cuando los adolescentes del estudio se conectan a las redes sociales, se genera en ellos una sensación de placer o gratificación, lo cual conduce a que quieran estar siempre conectados a ellas, pierden el control sobre el tiempo que se conectan, llegando a postergar actividades académicas, dejándolas para última hora, o no realizándolas, mostrando poca disposición y motivación para realizarlas.

La comunicación es la actividad en la red social que más realizan los estudiantes de la investigación, porque sienten la necesidad de estar en contacto con sus amigos, estar informados de lo que sucede en las redes sociales, temen quedarse fuera de su grupo social, lo cual forma parte de la etapa evolutiva en la que se encuentran, ello conduce a que descuidan otras actividades como las tareas académicas, organización del tiempo, y desinterés por otros temas, de manera que no logran establecer un horario para determinar cuándo y cómo se pueden utilizar, le es difícil autoimponerse límites en base a sus prioridades personales, como lo son las actividades escolares, responsabilidades en casa.

Entre las dificultades que presentan los adolescentes del estudio está el poder controlar y regular sus pensamientos, motivaciones y comportamientos, siendo más

propensos a acciones impulsivas sin considerar las consecuencias; por lo cual están muy pendientes de lo que ocurre en las redes sociales, lo que a su vez los lleva a pasar más de 5 horas diarias conectados, siendo incapaces de reducir la cantidad de tiempo de uso de las mismas.

Finalmente, una de las aplicaciones de mensajería más utilizada por los adolescentes de una Institución Educativa en Lima Norte, es WhatsApp, sin embargo, su uso frecuente puede estar implicado en el uso inadecuado de las redes sociales.

5.3. Recomendaciones

Respecto a los estudiantes, se recomienda que a través del Departamento psicológico del colegio refuerce la implementación de espacios de orientación educativa que se enfoquen en temas como la procrastinación académica, entrenar a los estudiantes en conductas que ayudan a prevenir su aparición como: establecer hábitos de estudio, mejorar la organización del tiempo, desarrollar un proyecto de vida.

De igual manera, para los estudiantes se debe implementar talleres, empleando dinámicas, role-playing, etc., donde promuevan el desarrollo, fortalecimiento de habilidades sociales como: autocontrol, resolución de problemas, toma de decisiones, aprender a decir no, etc. También, brindar psicoeducación y sensibilizar a los adolescentes, sobre los peligros de las redes sociales (adicción a redes sociales, cyberbullying, sexting, etc.), a través de dípticos y/o boletines.

Para la institución educativa, capacitar a los profesores, brindándoles estrategias para promover la motivación en los estudiantes, entre ellas: uso de reforzadores, adecuar su metodología de enseñanza, buscando que el contenido académico brindado sea atractivo, comprensible para los estudiantes, lo cual los impulsa a realizar las actividades escolares.

Para la familia, es necesario desarrollar escuelas padres, buscando psicoeducar a los padres, trabajando temas como estilos de crianza, ejerciendo así una óptima comunicación y supervisión sobre las actividades que realizan sus hijos, también sensibilizarlos sobre los peligros de las redes sociales (adicción a redes sociales, cyberbullying, grooming, sexting).

Es de vital importancia seguir realizando mayores estudios, exhaustivos, donde se pueda determinar si la aplicación de WhatsApp cuenta con otras características particulares que favorezca a desarrollar una dependencia a la misma.

Para futuras investigaciones en poblaciones similares se sugiere considerar otras variables psicológicas como los estilos parentales de crianza, las habilidades sociales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Torres, G. (2019). *Adicción al uso de las redes sociales en estudiantes de 3ro, 4to y 5to del nivel secundaria de la Institución Educativa Cruz Saco del distrito de San Martín de Porres, periodo 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio Institucional Universidad Garcilaso. <https://hdl.handle.net/20.500.11818/4208>
- Alarcón, A. y Córdova, P. (2019). *Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Sedes Sapientiae]. Repositorio Institucional Digital UCSS. <https://hdl.handle.net/20.500.14095/637>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, (13), 159-177. <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Armanza, J. (2023). El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de Latinoamérica, *Scielo*, (1), 1-15. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>
- Botello, V. y Gil, L. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Sedes Sapientiae]. <https://hdl.handle.net/20.500.14095/600>
- Busko, D. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model. *University of Guelph*, 1-68. <https://hdl.handle.net/10214/20169>
- Cahuana, D. (2019). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Arequipa, 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/2822>
- Camacho, M. (2022). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes escolares de San Juan de Miraflores, 2021* [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1784>
- Carbonell, X., Calvo, F., Panova, T y Beranuy, M. (2021). Consideración crítica de las adicciones digitales. *Digital Education Review*, (39), 4-22. <https://revistes.ub.edu/index.php/der/article/view/33341>
- Carranza, K. T. y Rosales, N. (2023). *Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Nacional de Trujillo* [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/11348>
- Córdova, J. A., Hidrobo, J. S., Hidrobo, J. F., Estrella, M. B, Rueda, G. A., Rosero, X. A., Rueda, H. A., Mina, D. M., Castro, A. B., & Diaz, E. (2022). Procrastinación académica de adolescentes en tiempos de pandemia. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 3658-3677. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2490

- Chamorro, V. (2022). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de instituciones educativas públicas en San Martín de Porres [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1872>
- Chóliz, M., Villanueva, V., & Chóliz, M. C. (2009). Ellas, ellos y el móvil: Uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia. *Revista Española de Drogodependencias*, 34(1), 74-88. http://www.aesed.com/descargas/revistas/v34n1_6.pdf
- Dans, I., Muñoz Carril, P.-C., & González Sanmamed, M. (2021). Hábitos de uso de las redes sociales en la adolescencia: desafíos educativos. *Revista Fuentes*, 23(3), 280–295. <https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2021.15691>
- Departamento de Investigación. (2018). Guía para la elaboración, desarrollo y presentación del proyecto de tesis. <https://www.ucss.edu.pe/images/fcs/guia-elaboracion-desarrollo-presentacion-proyectos-tesis.pdf>
- Del Toro Valencia, M. P., Chávez, J., & Arias, M. (2019). Procrastinación Académica y Adicción al Internet en Estudiantes Universitarios. *Revista de Gestión Empresarial y Sustentabilidad, Capítulos-Gestión de las Tics en el Contexto de las Ciencias Administrativas y la Competitividad en las Organizaciones*, 73-87. <https://rges.umich.mx/ecbooks/12/12-04.pdf>
- Diazgranados, H. (2022, 17 de enero). Propósitos digitales 2022: superar la afición a redes sociales y resguardar los datos personales. Kaspersky daily. <https://latam.kaspersky.com/blog/propositos-digitales-2022-superar-la-aficion-a-redes-sociales-y-resguardar-los-datos-personales/23770/?srsltid=AfmBOooKBJi6PZmStt1BMpbMqUxDeSQwljFKjromO6kqPtVBURCvgrq4>
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (1994). Adicciones psicológicas: Más allá de la metáfora. *Clínica y Salud*, 5(3), 251-258. https://www.researchgate.net/publication/313563978_Adicciones_psicologicas_Mas_al_la_de_la_metafora
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96. <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Escolano, E., Bravo, A., Herrero, L., y Acero, M. (2017, 4-6 de octubre). ¿Por qué los estudiantes dejan todo para última hora?: Variables implicadas en el aprendizaje autorregulado. [Sesión de Congreso]. IV Congreso Internacional sobre Aprendizaje, Innovación y Competitividad (CINAIC 2017), Zaragoza, España. <https://zaguan.unizar.es/record/62897>
- Escurra, M. & Salas, E. (2014). Construcción y validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272014000100007&script=sci_arttext&tlng=pt
- Espinoza, L. R & Ibañez, I. S. (2020). *Procrastinación académica y adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto superior del distrito de Laredo* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/45713>

- Esquivel, L. (2020). *Adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo* [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/6988>
- García-Ayala, C. (2009). Comprendiendo la procrastinación con el modelo ABC de Albert Ellis. *Gaceta de la escuela de medicina Justo Sierra*, 2(1), 2-5.
https://www.researchgate.net/profile/Carlos_Amadeo_Garcia-Ayala2/publication/264421119_Comprendiendo_la_procrastinacion_con_el_Modelo_A_BC_de_Albert_Ellis/links/53dd8f6f0cf216e4210c1d57/Comprendiendo-la-procrastinacion-con-el-Modelo-ABC-de-Albert-Ellis.pdf
- García, A., Infante, L., & Campos, L. (2022). Estilos de afrontamiento al estrés y ansiedad en jóvenes de la selva peruana durante la emergencia sanitaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 15(2), 67–74.
<https://doi.org/10.17162/rccs.v2i15.1895>
- García-Jiménez, A., López-de-Ayala López, M. C., & Montes-Vozmediano, M. (2020). Características y percepciones sobre el uso de las plataformas de redes sociales y dispositivos tecnológicos por parte de los adolescentes, *Zer*, 25(48), 269-286. <https://doi.org/10.1387/zer.21556>
- Hernández, R., Fernández., C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*, 152-158 (6a Ed). McGraw Hill Education.
- Huamani-Calloapaza, K. E, & Bocangel-Marquez, R. (2022). Uso de redes sociales virtuales y la salud mental en tiempos de pandemia. *Puriq*, 4, 1–10.
<https://doi.org/10.37073/puriq.4.398>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2024, junio). *Estadísticas de las Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares* (Informe técnicoN°2).
<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/6543264/5702640-las-tecnologias-de-informacion-y-comunicacion-en-los-hogares-ene-feb-mar-2024.pdf?v=1719522078>
- López. M. (2018). *Uso adictivo de WhatsApp y correlatos emocionales y de personalidad en población adolescente* [Tesis de Doctorado, Universidad Pontificia de Salamanca, España]. <https://summa.upsa.es/viewer.vm?id=65857>
- Mamani, A. L y Gonzales. D. (2019). *Adicción a redes sociales y su relación con la procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa Privada en Lima-Este* [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión]. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1697>
- Matute, H. (2003). *Adaptarse a Internet. Mitos y realidades sobre los aspectos psicológicos de la red*, 1-12. Casa de las ciencias, La Coruña.
<https://helenamatute.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/01/matute2003-capituloadiccioninternet3.pdf>
- Mayorgas, M.J. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*, 221-249. Pirámide
- Papalia, D.E., y Martorell, G. (2018). *Desarrollo Humano*, 329-330 (13va Ed). McGraw Hill Education.

- Pari, J. B. (2022). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de la Institución Educativa Fortunato Zora Carvajal durante la pandemia, Tacna 2021* [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de Ica, Perú]. <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/9395603>
- Pastor, Y., Martín, R., & Montes, M. (2019). Patrones de uso, control parental y acceso a la información de los adolescentes en la red. *Revistas Científicas Complutenses*, 25(2), 995-1012. <https://doi.org/10.5209/esmp.64821>
- Portillo, S. (2023). Procrastinación académica durante la pandemia por COVID-19 en estudiantes de bachillerato en línea en México. *Revista dilemas contemporáneos*, (2), 1-14. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v2i10.3501>
- Querevalú, F. & Echabaudes, R.I. (2020). Procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de 3° a 5° del nivel secundario en colegios de Lima. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 13(1), 79-87. https://www.researchgate.net/publication/346041838_Procrastinacion_academica_y_ansiedad_frente_a_los_examenes_en_estudiantes_de_3_a_5_del_nivel_secundario_en_colegios_de_Lima
- Reyna, R. I. (2017). *Niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de un colegio de Lima Oeste* [Tesis de Licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. <https://repositorio.uigv.edu.pe/item/3a06ea4e-3b43-4b4d-a83a-75157580e18c>
- Reynoso, O. (2022). Adicción a redes sociales en estudiantes de Educación Media Superior en el contexto de emergencia por COVID-19 en México. *Revista dilemas contemporáneos* (1), 1-15. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i1.3335>
- Romero-Méndez, C. A., & Romero-Méndez, D. L. (2024). Procrastinación académica, adicción a redes sociales y funciones ejecutivas: Un estudio de autorreporte en adolescentes. *Revista Panamericana de Pedagogía*, (38), 110-127. <https://doi.org/10.21555/rpp.vi38.3126>
- Schuckit, A., Helzer, J., Cottler, L., Crowley, T., Nathan, P. & Woody, G. (1995). Trastornos relacionados con sustancias. *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, 181-279. MASSON, S.A.
- Tala, A. y Vásquez, E. (2020). Conexión en tiempos de COVID-19. *Rev Med Chile*, 148 (4), 557- 558. <http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872020000400557>
- Terán, A. (2019, 15 de febrero). Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC). [Seminario: Ciberadicciones]. XVI Congreso de Actualización Pediatría, Madrid, España. https://www.aepap.org/sites/default/files/documento/archivos-adjuntos/congreso2020/153-166_ciberadicciones.pdf
- Valle, M. (2017). *Procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N°126 "Javier Pérez de Cuéllar", Lima - 2017* [Tesis de Licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. <https://repositorio.uigv.edu.pe/item/1fbb4dd6-c4d6-4221-befd-d20cd225bb19>
- Vásquez, L. (2022). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Trujillo, 2022* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/101323>

- Villalobos, J. (2020, 27 de marzo). ¿Adicto a las redes sociales? (opinión experta). Tecnológico de Monterrey. <https://conecta.tec.mx/es/noticias/guadalajara/salud/adicto-las-redes-sociales-opinion-experta>
- Yana-Salluca, M., Adco-Valeriano, D. Y., Alanoca-Gutiérrez, R., & Casa-Coila, M. D. (2022). Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus Covid-19. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 25(2), 129-143. <https://doi.org/10.6018/reifop.513311>
- Young, K. S. (2009). Internet Addiction: Diagnosis and Treatment Considerations. Published, 39, 241–246. https://www.netaddiction.com/articles/Internet_Addiction.pdf
- Young, K. S. (2005). Clasificación de los subtipos, consecuencias y causas de la adicción a Internet. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 13(3), 463-480. <https://www.behavioralpsycho.com/producto/clasificacion-de-los-subtipos-consecuencias-y-causas-de-la-adiccion-a-internet/>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Zavala, S. (2021). *Ansiedad, Síntomas de Adicción a las redes sociales y Procrastinación en Adolescentes de Colegios Públicos de Villavicencio* [Tesis de Licenciatura, Universidad Santo Tomás de Colombia]. <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3639568>

ANEXOS

ANEXO 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado padre de familia, acudimos a usted para que su hija(o) sea partícipe del estudio titulado "Asociación entre el uso excesivo de redes sociales y procrastinación académica en adolescentes de una Institución Educativa en Lima Norte ", mediante el llenado de un cuestionario y una ficha sociodemográfica. Este estudio tiene como objetivo determinar si existe relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una Institución Educativa en Lima Norte. Si usted accede a que su hijo participe en este estudio, se le pedirá responder preguntas en los cuestionarios, que le tomará aproximadamente 35 minutos de su tiempo. Desde ya le agradecemos su consentimiento para la participación de su hijo(a).

Yo ___ acepto voluntariamente que mi hija(o) participe en esta investigación, conducida por la alumna de la carrera de psicología Castañeda Cajachagua Medalith, bajo el asesoramiento y supervisión de la licenciada Claudia Cahui. He sido informado (a) del objetivo de este estudio sobre la "Asociación entre el uso excesivo de redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Institución Educativa en Lima Norte". Además, me ha indicado que tendrá que responder dos cuestionarios de preguntas, lo cual tomará aproximadamente 35 minutos. Reconozco que la información que se provea en esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que mi menor hija(o) podrá hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que podrá retirarse del mismo cuando así lo decida, sin que esto genere perjuicio alguno para su persona. De tener preguntas sobre su participación en este estudio, podrá dirigirse a la investigadora. Para ello puede comunicarse con la Srta. Castañeda Cajachagua Medalith a través del siguiente correo: 2017101693@ucss.pe.

Firma del Padre o Apoderado

ANEXO 2

ASENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación está a cargo de Medalith Castañeda Cajachagua, estudiante de psicología de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, bajo el asesoramiento y supervisión de la licenciada Claudia Cahui. El objetivo del estudio es determinar si existe relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una Institución Educativa en Lima Norte. Si usted apoya esta investigación, deberá responder 2 cuestionarios, el cual tendrá un tiempo de 35 minutos aproximadamente.

La participación en este estudio es absolutamente voluntaria, así que usted se encuentra en plena voluntad de aceptar o negarse si así lo desea. En caso de que usted acceda a participar en el presente proyecto, se le comunica que la información que se recoja es confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de esta investigación. Las respuestas a las pruebas serán codificadas y se utilizará números para identificarla, de este modo se asegura el anonimato. Se agradece el tiempo y autorización brindada.

Yo_____ accedo a participar en esta investigación realizada por Medalith Castañeda Cajachagua. He sido informado(a) de que este estudio tiene como objetivo: determinar si existe relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una Institución Educativa en Lima Norte. Además, reconozco que la información brindada en este estudio es estrictamente confidencial.

Firma del participante

ANEXO 3

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Adaptación: Óscar Álvarez (2010)

Instrucciones

A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda (en la hoja de respuestas) con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta, tomando en cuenta el siguiente cuadro:

- S SIEMPRE (Me ocurre siempre)
CS CASI SIEMPRE (Me ocurre mucho)
A A VECES (Me ocurre alguna vez)
CN POCAS VECES (Me ocurre pocas veces o casi nunca)
N NUNCA (No me ocurre nunca)

N.º	Ítem	S	CS	A	CN	N
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 me asignan lecturas, las leo la noche anterior					
4	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase					
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda					
6	Asisto regularmente a clases					
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible					
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan					
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan					
10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio					
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido					
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio					
13	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra					
14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas					
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy					
16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea					

ANEXO 4

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)

Autor: Salas y Ecurra (2014)

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

- S SIEMPRE (Me ocurre siempre)
CS CASI SIEMPRE (Me ocurre mucho)
A ALGUNAS VECES (Me ocurre alguna vez)
CN RARA VEZ (Me ocurre pocas veces o casi nunca)
N NUNCA (No me ocurre nunca)

N.º ITEM	DESCRIPCIÓN	RESPUESTA				
		S	CS	A	CN	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 desarrolló 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

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Instrucciones: Esta es una encuesta en la que usted participa voluntariamente, por lo que le agradecemos que sea absolutamente sincero(a) en sus respuestas, responda las siguientes interrogantes marcando con X las que tienen más de una alternativa (solo una respuesta por pregunta).

1.- Edad:

2.- Sexo: (F) (M)

3.- ¿En qué grado académico te encuentras?

4° ()

5° ()

4.- ¿Cuál es la red social que usa con más frecuencia?, elija solo uno

Facebook ()

YouTube ()

WhatsApp ()

Tik Tok ()

Otros ()

5.- ¿Actualmente accede a más de una red social?

Si ()

No ()

6.- ¿Por qué medio accedes más a redes sociales?, elija solo uno

Computadora () Celular ()

Otros ()

7.- ¿Cuánto tiempo diario te conectas a las redes sociales?, elija solo uno

1 a 2 horas ()

3 a 5 horas () Más de 5 horas ()

8.- ¿Qué actividad es la que más realiza al acceder a las redes sociales?, elija solo uno

Informarte y/o opinar, debatir ()

Mantener contacto (comunicarse) con las personas ()

Entretenerse (jugar, subir fotos, ver vídeos, compartir memes) ()

Actividades educativas ()

ANEXO 6

Título: Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa en Lima Norte

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores	Población y muestra	Alcance y Diseño	Instrumentos	Análisis estadístico
<p>Problema general:</p> <p>¿Existe correlación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa en Lima Norte?</p> <p>Problemas específicos:</p> <p>¿Cuál es la descripción de la adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar la relación entre la Adicción a redes sociales y Procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa en Lima Norte.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Describir la adicción a redes sociales en estudiantes de una institución educativa en Lima Norte.</p>	<p>Hipótesis nula:</p> <p>No existe relación entre la adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa en Lima Norte.</p> <p>Hipótesis alterna:</p> <p>Si existe relación entre la adicción a redes sociales y procrastinación</p>	<p>Adicción a las redes sociales:</p> <p>Es un comportamiento donde las personas se encuentran habitualmente alertas por lo que ocurre en entornos virtuales, estando así atentos a la computadora o celular, responden mensajes en situaciones que no tendrían que hacerlo, descuidan relaciones interpersonales, también presentan ansiedad y/o irritabilidad, permanecen durante bastante tiempo sin comer o</p>	<p>Población:</p> <p>Estudiantes de 4to y 5to de secundaria en una Institución Educativa en Lima Norte.</p> <p>Criterios de inclusión:</p> <p>Que estén matriculados en la Institución Educativa en Lima norte.</p> <p>Que se encuentren en los grados de 4° y 5° de secundaria.</p>	<p>Alcance:</p> <p>correlaciona l</p> <p>Diseño:</p> <p>no experiment al transversal</p>	<p>Instrumento para medir la adicción a redes sociales:</p> <p>Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)</p> <p>Instrumento para medir procrastinación académica:</p> <p>Escala de Procrastinación Académica (EPA)</p> <p>Ficha sociodemográfica:</p> <p>cuenta con 8 preguntas</p>	<p>Para el análisis estadístico de los datos se utilizó el programa Stata versión 14. Respecto al análisis descriptivo de las variables categóricas: adicción a redes sociales, tiempo de conexión a redes sociales (politómicas ordinales), grado académico (dicotómica ordinal); sexo, accede a más de una red social</p>

<p>educativa en Lima Norte?</p> <p>¿Cuál es la descripción de la procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa en Lima Norte?</p> <p>¿Existe relación entre la adicción a las redes sociales y las variables sociodemográficas en estudiantes de una institución educativa en Lima Norte?</p> <p>¿Existe relación entre la procrastinación académica y las variables sociodemográficas en estudiantes de una institución educativa en Lima Norte?</p>	<p>Describir la procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa en Lima Norte.</p> <p>Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y las variables sociodemográficas en estudiantes de una institución educativa en Lima Norte.</p> <p>Determinar la relación entre la procrastinación académica y las variables sociodemográficas en estudiantes de una institución educativa en Lima Norte.</p> <p>Determinar la relación entre las dimensiones de la adicción a las</p>	<p>académica en estudiantes de una institución educativa en Lima Norte.</p>	<p>dejando de dormir (Salas y Escurra, 2014).</p> <p>Procrastinación Académica:</p> <p>Se refiere a “La tendencia autoinformada a siempre o casi siempre posterga las tareas académicas.” (Busko, 1998, p.1-60)</p>	<p>Que los menores hayan aceptado el asentimiento informado.</p> <p>Que los padres o apoderados hayan aceptado el consentimiento informado.</p> <p>Criterios de exclusión:</p> <p>Dejan sin contestar algún ítem de los cuestionarios y/o ficha sociodemográfica a a. No usan las redes sociales.</p> <p>Población: 211 estudiantes a quienes se les aplicó un censo.</p>			<p>(dicotómicas nominales); modalidad de acceso a redes sociales, actividad frecuente al acceder a las redes sociales (variables politómicas nominales), se emplearon frecuencias y porcentajes. Por otro lado, para el análisis de las variables numéricas discretas (procrastinación académica, edad, adicción a redes sociales) se utilizó la medida de tendencia central y dispersión (media y desviación estándar).</p>
---	---	---	--	---	--	--	--

<p>¿Existe relación entre las dimensiones de la adicción a las redes sociales y las variables secundarias en estudiantes de una institución educativa en Lima Norte?</p> <p>¿Existe relación entre las dimensiones de la procrastinación académica y las variables secundarias en estudiantes de una institución educativa en Lima Norte?</p>	<p>redes sociales y las variables secundarias en estudiantes de una institución educativa en Lima Norte.</p> <p>Determinar la relación entre las dimensiones de la procrastinación académica y las variables secundarias en estudiantes de una institución educativa en Lima Norte.</p>						<p>Asimismo, para el análisis inferencial que permitió determinar si existe asociación entre las variables adicción a redes sociales y procrastinación académica, ambas cuantitativas, se utilizó la prueba estadística de Spearman, ya que la variable adicción a redes sociales no presentó distribución normal. Por otro lado, para evaluar la normalidad de las variables numéricas se usaron la prueba Shapiro Wilk y</p>
---	---	--	--	--	--	--	--

							el método del Histograma. Con un nivel de significancia menor o igual a 0.05 y un nivel de confianza de 95%.
--	--	--	--	--	--	--	--

ANEXO

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variables	Tipo De Variables	Dimensiones	Características de Dimensiones	Interpretación de puntaje
Procrastinación académica	cuantitativa discreta	Autorregulación académica	<p>Compuesta por 9 ítems, el puntaje directo de esta dimensión se obtiene de sumar los 9 ítems.</p> <p>Evalúa la preparación previa a los exámenes y búsqueda de información académica complementaria; intención por mejorar los hábitos de estudio; asistencia regular clases; la motivación intrínseca para mantener un buen ritmo de estudio.</p>	<p>La puntuación total se obtiene de la suma de todos los ítems que conforman a la escala, donde la puntuación mínima es 16 y máxima de 80, significando las puntuaciones más bajas un menor nivel de procrastinación y mayores puntajes mayores niveles de procrastinación.</p>
		Postergación de actividades	<p>Compuesta por 7 ítems, el puntaje directo (PD) se obtiene mediante la suma de 7 ítems.</p> <p>Evalúa la postergación de tareas académicas para último minuto y la postergación de trabajos asignados que no son de agrado para el estudiante.</p>	<p>El puntaje mínimo será 9 puntos y el máximo será 45 puntos. Mientras más alto el puntaje, la autorregulación es menor y mientras más bajo el puntaje la autorregulación es mayor.</p> <p>El puntaje mínimo será 7 y máximo 35. Mientras más alto el puntaje, mayor es la tendencia para postergar y mientras más bajo menor es la tendencia a procrastinar.</p>

