

**UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**



Dependencia a las redes sociales y procrastinación académica  
en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma,  
2023

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

**AUTORA**

Medalit Milagros Chagua Cajahuanca

**ASESOR**

Jean Paul Moreno Palomino

Tarma, Perú  
2025

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

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

**Autor 2**

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

**Autor 3**

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

**Autor 4**

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

**Datos de los Asesores****Asesor 1**

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

**Asesor 2**

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

### Datos del Jurado

#### Presidente del jurado

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

#### Segundo miembro

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

#### Tercer miembro

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

### Datos de la Obra

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

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



**UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
SEDES SAPIENTIAE**

## **FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

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

### **ACTA N° 068-2025**

En la ciudad de Tarma, a los veintisiete días del mes de Mayo del año dos mil veinticinco, siendo las 09:50 horas, la Bachiller CHAGUA CAJAHUANCA, MEDALIT MILAGROS, sustenta su tesis denominada "**Dependencia a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023**" para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología, del Programa de Estudios de Psicología.

El jurado calificó mediante votación secreta:

1.- Prof. Giovani Martin Diaz Gervasi	APROBADO : MUY BUENO
2.- Prof. Caroline Gabriela Marin Cipriano	APROBADO : BUENO
3.- Prof. Rocio Magali Goyas Baldoceada	APROBADO : BUENO

Se contó con la participación del asesor:

4.- Prof. Jean Paul Moreno Palomino

Habiendo concluido lo dispuesto por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica Sedes Sapientiae y siendo las 10:58 horas, el Jurado da como resultado final, la calificación de:

**APROBADO : BUENO**

Es todo cuanto se tiene que informar.

Prof. Giovani Martin Diaz Gervasi  
Presidente

Prof. Caroline Gabriela Marin Cipriano

Prof. Rocio Magali Goyas Baldoceada

Prof. Jean Paul Moreno Palomino

Tarma, 27 de Mayo del 2025

[www.ucss.edu.pe](http://www.ucss.edu.pe)

**Anexo 2**

**CARTA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR DE TESIS CON INFORME DE EVALUACIÓN DEL SOFTWARE ANTIPLAGIO**

Tarma, 7 de abril de 2025

Señor  
Dr. Yordanis Enriquez Canto.  
Jefe del Departamento de Investigación  
Facultad de Ciencias de la Salud  
UCSS

Reciba un cordial saludo.

Sirva el presente para informar que la tesis, bajo mi asesoría, con título: Dependencia a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023, presentado por Medalit Milagros Chagua Cajahuanca con código de estudiante N° 2020101151 y DNI N° 72015322 para optar el título profesional de 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 9 %**. Por tanto, en mi condición de asesor(a), 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,



Jean Paul Moreno Palomino  
DNI N°: 21133559  
ORCID: 0000- 0002 -8193- 6657  
Facultad de Salud  
UCSS

\* 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.

Dependencia a las redes sociales y procrastinación académica  
en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023

## **DEDICATORIA**

A mis padres Edgar y Teodosia

A mis amadas hermanas.

## **AGRADECIMIENTO**

A mis docentes, por los conocimientos que me brindaron durante estos años de formación profesional; a mi asesor; y a mis padres, quienes me ayudaron en este largo proceso para seguir adelante y nunca rendirme.

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar la relación entre la dependencia a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023. **Materiales y métodos:** El estudio fue de tipo descriptivo-correlacional, con un diseño no experimental y de corte transversal. Se realizó un censo con 145 estudiantes. Para la recolección de datos, se utilizaron el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y la Escala de Procrastinación Académica, adaptada para la población del estudio. Para el análisis estadístico se empleó la prueba chi cuadrado. **Resultados:** No se encontró una correlación significativa entre la dependencia a redes sociales y la procrastinación académica ( $p = 0,285$ ). Sin embargo, se halló una relación significativa entre la procrastinación académica y la variable sociodemográfica con quién vive ( $p = 0,011$ ), así como con la dimensión falta de control personal ( $p = 0,018$ ). **Conclusión:** Se rechazó la hipótesis alterna, ya que no se encontró relación significativa entre la dependencia a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma. No obstante, la correlación identificada entre la procrastinación académica y la falta de control personal sugiere que las dificultades en el control personal pueden estar asociadas con un mayor nivel de procrastinación, lo que podría reflejarse en problemas en la gestión de tareas y un desempeño académico menos satisfactorio.

**Palabra clave:** Adicción a redes sociales, procrastinación, demora, estudiantes universitarios (Fuente: DeCS).

## ABSTRACT

**Objective:** To determine the relationship between social media dependence and academic procrastination in midwifery students from a university in Tarma, 2023. **Materials and methods:** The study was descriptive-correlational, with a non-experimental and cross-sectional design. A census was conducted with 145 students. For data collection, the Social Media Addiction Questionnaire (ARS) and the Academic Procrastination Scale, adapted to the study population, were used. The chi-square test was used for statistical analysis. **Results:** No significant correlation was found between social media dependence and academic procrastination ( $p = 0.285$ ). However, a significant relationship was found between academic procrastination and the sociodemographic variable who lives with ( $p = 0.011$ ), as well as with the lack of personal control dimension ( $p = 0.018$ ). **Conclusion:** The alternative hypothesis was rejected, since no significant relationship was found between social media dependence and academic procrastination in midwifery students from a university in Tarma. However, the correlation identified between academic procrastination and lack of personal control suggests that difficulties in personal control may be associated with a higher level of procrastination, which could be reflected in problems in task management and less satisfactory academic performance.

**Keyword:** Social media addiction, procrastination, delay, university students (Source: DeCS).

## ÍNDICE

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
ÍNDICE	vii
INTRODUCCIÓN	viii
CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	10
1.1. Situación problemática	10
1.2. Formulación del problema	12
1.2.1 Problema general	12
1.2.2 Problema específico	12
1.3. Justificación de la investigación	12
1.4. Objetivos de la investigación	12
1.4.1. Objetivo general	13
1.4.2. Objetivos específicos	13
1.5. Hipótesis	13
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	14
2.1. Antecedentes de la investigación	14
2.2. Bases teóricas	17
CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS	25
3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación	25
3.2. Población y muestra	25
3.2.1. Criterios de inclusión y exclusión	25
3.3. Variables	26
3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables; <b>Error! Marcador no definido.</b>	
3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos	27
3.5. Plan de análisis e interpretación de la información	30
3.6. Ventajas y limitaciones	30
3.7. Aspectos éticos	31
CAPÍTULO IV. RESULTADOS	32
CAPÍTULO V. DISCUSIÓN	39
5.1 Discusión	39
5.2 Conclusión	41
5.3 Recomendaciones	42
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	40
ANEXOS	48



## INTRODUCCIÓN

La procrastinación es un fenómeno que, aunque poco estudiado, se manifiesta con gran frecuencia en la vida cotidiana. Esta variable se ha vuelto cada vez más común en la conducta de los estudiantes, afectando no solo su rendimiento académico, sino también diversos aspectos de su vida personal. Por otro lado, la dilación académica, un término que hace unos años era poco conocido, ha ganado visibilidad en el ámbito educativo, el cual se define como el hábito de posponer actividades que requieren atención inmediata, sustituyéndolas por otras que suelen ser más placenteras o irrelevantes. Por lo que esta investigación se centra en la procrastinación académica, que se identifica como uno de los principales factores que contribuyen al abandono de las actividades académicas por parte de los estudiantes. Los universitarios enfrentan desafíos significativos a lo largo de su trayectoria profesional y, para alcanzar las metas académicas establecidas, es fundamental que desarrollen habilidades en un corto período (Furlan, Ferrero y Gallart, 2014).

Se planteó el problema ¿Cuál es la relación entre adicción a redes sociales y Procrastinación académica? ¿Cómo surge la Procrastinación académica y los factores sociodemográficos? ¿Cómo se da la adicción a redes sociales y los factores sociodemográficos? Cuyo objetivo fue determinar la relación entre dependencia a redes sociales y Procrastinación académica en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023.

Se realizó para poder ayudar a reconocer las problemáticas de los estudiantes universitarios y todas las limitaciones que les afecta en sus procesos de centro universitario permitiendo poder reconocer las dificultades debido a la dependencia de las redes sociales y la procrastinación académica, aportando conocimiento en el estudio de ambas variables para poder sistematizar los resultados en el área de estudio con la intención de poder realizar futuras investigaciones. A ello se pueda encontrar ciertas limitaciones en escasa facilidad para el acceso a la muestra debido a que puede presentarse datos incorrectos o que el diseño de investigación no permite identificar una relación causal - explicativa.

Los recursos económicos con los que se cuenta son suficientes ya que hacen que se pueda obtener beneficios para los estudiantes y para la institución. Para que se pueda mejorar aspectos que podamos encontrar que están un poco dejados de lado y de esta manera se logre cosas más positivas para la institución.

Se tuvo los antecedentes internacionales tales como Xian y Soo (2022) de Malasia, que estudio la relación entre la adicción a las redes sociales y la adicción a las redes sociales; a Ramírez et al. (2021), que presentó una investigación sobre la adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19"; a Ferraro (2020) en Buenos Aires, quien estudio el vínculo entre adicción a redes sociales y la procrastinación en personas; a Aznar, Romero y García (2020), quienes estudiaron la adicción a Internet y la procrastinación académica de estudiantes universitarios mexicanos y españoles: correlación y factores potenciales; a Hejab (2020), quién realizó una investigación titulada Academic "Procrastination Among University Students in Saudi Arabia and Its Association with Social Media Addiction" el cual evaluó los niveles de Procrastinación Académica (AP), su relación con la adicción a las redes sociales y sus predictores; y finalmente, a Maldonado (2019) con su investigación de procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este.

En los antecedentes nacionales tenemos a Rodríguez (2021) que estudio la relación significativa entre dependencia a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes; a Almeida (2021), en su tesis de investigación buscó explicar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes de nivel secundario de un colegio de Ayacucho; a Montaña (2019) que estudio la relación entre adicción a las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes; a García y Zecenarro (2019) que estudio la adicción a internet, adicción a las redes sociales y dependencia al móvil con predictores estadísticamente; y Cahuana (2019) quien estudio la relación entre adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes.

Formulada la hipótesis de que sí existe relación significativa entre dependencia a redes sociales y Procrastinación académica en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023.

Del mismo modo, el presente estudio de investigación se estructura en varios capítulos que se detallan a continuación. En el primer capítulo, se aborda el planteamiento del problema, su formulación, la justificación, los objetivos y las hipótesis. El segundo capítulo se centra en el marco teórico, incluyendo antecedentes y las bases teóricas de las variables principales. En el tercer capítulo, se presentan los materiales y métodos, donde se especifican el tipo y diseño del estudio, la población y muestra, la definición de variables, el plan para la recolección de datos, así como la viabilidad y confiabilidad de los instrumentos y el análisis estadístico empleado. El cuarto capítulo se dedica a la descripción y explicación de los resultados obtenidos. Finalmente, en el quinto capítulo, se lleva a cabo la discusión, se presentan las conclusiones y se ofrecen recomendaciones que se darán de manera final de este estudio.

## CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### 1.1. Situación problemática

Según Toro (2010), señala que las redes sociales han ido produciendo grandes efectos en los estudiantes que a su vez les ha brindado distintas ventajas; pero se ha visto que en muchos adolescentes han llegado a obsesionarse con esto, produciendo así conductas negativas que pueden ocasionar un gran peligro en cuanto a su relación con las demás personas, así mismo afectando en su desempeño académico. En este momento, las redes sociales han llegado a ser usadas por muchas personas, la mayoría de ellos son los adolescentes ya que es la forma más habitual en la que se pueden comunicar. Desde uno de los puntos de vista, el uso de ello hace que se esté con información instantánea como también facilita la interacción social, pero que al mismo tiempo puede mostrar el peligro que está presente como por ejemplo por la edad en la que se encuentra puede generar dependencia a la misma, haciendo que se les dificulte poder realizar otras cosas. Del mismo modo, una gran variedad de investigaciones muestran que los adolescentes hacen un uso muy frecuente de las redes sociales lo que hace que influya en su rendimiento académico de forma negativa ya que suelen postergar, poner en última instancia sus tareas, por ejemplo, cuando ingresan a Facebook desde el celular hace que se les dificulte salir de dicha página puesto que pasan mucho tiempo revisando la sección de noticias, compartiendo información en el muro, reaccionando a fotos, videos y así mismo respondiendo mensajes y compartiendo información con diferentes personas.

La adicción a las redes sociales es el deseo intenso por querer conectarse, es decir, mantener una conexión continua en todo momento del día en las distintas plataformas sociales, pasar un tiempo demasiado prolongado buscando tener nuevas amistades o estar compartiendo más información de la que se debería, es decir, que paran conectados superando las 18 horas a más, estando muy pendientes de lo que pueda ocurrir en su red social, por lo que la adicción a Internet va a perturbar psicológicamente a los adolescentes, ya que debido a la edad en que se encuentran son más frágiles y más fáciles de persuadir y caer en aspectos negativos. Debido a la edad también cumplen con ciertas características de riesgo como la impulsividad externa, la necesidad de poder tener nuevas relaciones y una baja autoestima (Echeburúa y Requesens, 2012).

La procrastinación llega a ser la conducta o un comportamiento que se da cuando el individuo quien lo presenta empieza a evitar realizar sus tareas, es decir, que va a empezar a evitar realizar sus trabajos programados en donde de forma independientemente del esfuerzo que conlleva realizarlo, no va a percibir una recompensa o algún tipo de gratificación directa. Por lo que, la procrastinación va a consistir en el hábito de estar aplazando, postergando actividades que se deberían de cumplir en el menor plazo posible, por lo tanto, el individuo va a empezar a llevar a cabo tareas que conllevan una menor importancia e incluso llegaran a perder el tiempo en cosas o tareas que son aparentemente sin importancia alguna. El diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, caracteriza el término "procrastinar" como "aplazar o diferir". Como lo indica el OED (Diccionario de Etimología en línea), este término se origina en latín y está hecho de las palabras que significa "adelante" o "a favor de" y crastinus, que significa "del mañana". El Oxford English Dictionary of English caracteriza la palabra como poniendo una actividad, sin tener una explicación adecuada (Mamani, 2016).

En 2014, la cantidad de los usuarios que usaban las redes sociales fue de 2.686 millones, cantidad que representa un incremento del 8% respecto al año anterior, por lo que se evaluó que podría haber un incremento del 16% para 2018, Pérez, Fernández y López (2014). La inclusión de las redes sociales en la sociedad, en los últimos 10 años ha cambiado la forma de comunicación, en 2011 se determinó que, las personas mayores de 15 años, que corresponde un 82% acceden a Internet desde una computadora en casa o en el trabajo y cada uno de ellos tiene una cuenta en alguna red social, twitter, correo electrónico, etc. En ese entonces, Facebook tenía la mayor parte (55%) de la multitud de personas; Los grupos de edad de los usuarios que utilizan redes sociales oscilan entre 12 y 34 años (Fernández, 2013).

Por otra parte, según un estudio publicado en la Revista Corporación de Radiodifusión Británica (2018), se encuestó a 1.500 jóvenes estadounidenses de entre 11 y 25 años, llegaron a la conclusión de que Snapchat e Instagram son las redes sociales que más frecuentemente generan sentimientos de ansiedad y promueven comportamientos irresponsables. Además, 7 de cada 10 jóvenes manifestaron que Instagram les hacía sentir insatisfechos con su imagen corporal, la mitad indicó que tanto Instagram como Facebook aumentaban su ansiedad, y dos tercios señalaron que Facebook perjudicaba su rendimiento académico.

Entrando a un nivel latinoamericano respecto al uso de internet, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2014) dan a conocer que Argentina lidera con un 66.4% de sus residentes como usuarios activos, también tenemos al país de Chile con un 58.6% de su población y en el país de Perú se obtienen reportes que revelan que el 39% de los habitantes vienen a ser usuarios activos. Así mismo, a nivel nacional, en la ciudad de Lima, se ha reportado que el 39,2% de la población de 6 años en adelante ya tiene acceso a Internet. En Lima Metropolitana, el uso de Internet como fuente principal alcanza el 64,1%, mientras que en el resto de áreas urbanas es del 39,7% y en las zonas rurales del 11,9%. Además, se observa que el uso de Internet es más común entre hombres que entre mujeres, con un 42,5% de la población masculina que utiliza esta herramienta, lo que representa una diferencia de 6,7 puntos porcentuales en comparación con el 35,8 % de las mujeres. Para ser más precisos, en cuanto a este estudio se ha llegado a concretar que, en cuanto a los adolescentes de 12 a 18 años, el 63,5% utiliza Internet, y entre los jóvenes de 19 a 24 años, llega a ser de 65.8%.

Diversos estudios han explorado la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica, evidenciando una conexión significativa entre estas variables. Rodríguez (2021) encontró que, a mayor dependencia de las redes sociales, se espera un mayor nivel de procrastinación académica en estudiantes universitarios, lo que sugiere que el uso excesivo de estas plataformas podría interferir en la gestión eficiente del tiempo. Por su parte, Cahuana (2019) identificó una correlación directa y significativa entre ambas variables, destacando que esta relación puede reflejar cómo las redes sociales afectan el cumplimiento de las responsabilidades académicas. De manera similar, Matalinares et al. (2017) observaron que un mayor nivel de procrastinación se asocia con un incremento en el uso de medios virtuales, reforzando la idea de que estas conductas pueden comprometer el desempeño académico. Asimismo, Quiñones (2018) reportó una correlación altamente significativa entre la adicción a redes sociales y la procrastinación, lo que resalta la influencia de estas plataformas en el aplazamiento de tareas. En conjunto, estos hallazgos permiten reflexionar sobre cómo la dependencia y el uso excesivo de redes sociales, así como de otros medios virtuales, podrían contribuir a la postergación de tareas, afectando la productividad y el cumplimiento de las responsabilidades académicas de los universitarios.

## 1.2. Formulación del problema

### 1.2.1 Problema general

¿Cuál es la relación entre dependencia a redes sociales y Procrastinación académica en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023?

### 1.2.2 Problema específico

- ¿Cómo se evidencia la dependencia a redes sociales en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023?
- ¿Cómo se evidencia la procrastinación académica en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023?
- ¿Cuál es la relación entre dependencia a redes sociales y los datos sociodemográficos en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023?
- ¿Cuál es la relación de la procrastinación académica y los datos sociodemográficos en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023?

## 1.3. Justificación de la investigación

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo poder determinar la relación entre la dependencia a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023.

Asimismo, la investigación nos permitirá poder ayudar a reconocer las problemáticas de los estudiantes universitarios y todas las limitaciones que les afecta en sus procesos de centro universitario permitiendo poder reconocer las dificultades debido a la dependencia de las redes sociales y la procrastinación académica.

Del mismo modo el presente proyecto de investigación va a permitir poder aportar conocimiento en el estudio de ambas variables del centro universitario, cuyos resultados permitirán poder sistematizar los resultados en el área de estudio con la intención de poder realizar futuras investigaciones.

Por último, se pretende dar a conocer las consecuencias de la procrastinación y cómo esta puede influir en el desempeño educativo de los distintos estudiantes universitarios, con el objetivo de impulsar conocimientos que retratan la particularidad de estas variables en la ciudad de Tarma exclusivamente en el centro universitario de la Universidad Nacional Alcides Carrión, de tal manera que se pueda prevenir las consecuencias que se produzcan, actuando en prevención.

## 1.4. Objetivos de la investigación

#### 1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación entre dependencia a redes sociales y Procrastinación académica en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023.

#### 1.4.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de dependencia a redes sociales que predomina en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023.
- Identificar los niveles predominantes de procrastinación académica en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023.
- Determinar la relación entre dependencia a redes sociales y los datos sociodemográficos en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023.
- Determinar la relación entre procrastinación académica y los datos sociodemográficos en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023.

#### 1.5. Hipótesis

##### Hipótesis general

##### Hipótesis alterna

$H_1$  = Existe relación significativa entre dependencia a redes sociales y Procrastinación académica en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023

##### Hipótesis nula

$H_0$  = No existe relación significativa entre dependencia a redes sociales y Procrastinación académica en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023

##### Hipótesis específicas

- $H_1$  = Existe relación significativa entre dependencia a redes sociales y los datos sociodemográficos en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023
- $H_0$  = No existe relación significativa entre dependencia a redes sociales y los datos sociodemográficos en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023
- $H_1$  = Existe relación significativa entre procrastinación académica y los datos sociodemográficos en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023
- $H_0$  = No existe relación significativa entre procrastinación académica y los datos sociodemográficos en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023

## CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de la investigación

#### **Antecedentes internacionales**

En un estudio que fue realizado en Malasia, Xian y Soo (2022) argumentaron que el objetivo fue determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y procrastinación académica. Por lo que el estudio que llevaron a cabo fue con un diseño no experimental y con un nivel correlacional, trabajo en el que se tuvieron a 88 estudiantes quienes realizaron la escala de adicción a redes sociales, así mismo la escala de procrastinación académica junto a la escala breve de determinación. Después de dicha aplicación se obtuvo en los resultados que efectivamente existe una correlación directa entre ambas variables de estudio, del mismo modo se observa que efectivamente si existe una relación de forma inversa entre la variable de adicción a las redes sociales con la determinación que puedan poseer los estudiantes. Los autores hacen mención de que la determinación es una importante variable que va a medir ambas variables que se estudiaron.

Ramírez et al. (2021) presentaron una investigación titulada “Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19”. Este trabajo de investigación se realizó con el objetivo general de poder determinar la relación entre adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. En la cual se empleó una metodología cuantitativa, no experimental transversal, en la que se contó con la participación de 250 estudiantes universitarios de entre 17 y 34 años, en la cual se empleó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) como instrumento para la recolección de datos. Los resultados mostraron diferencias en la autorregulación respecto a los problemas relacionados con las redes sociales, así como una fuerte presión entre la adicción a estas plataformas y la procrastinación académica. Se concluyó que la adicción a las redes sociales está vinculada a la procrastinación académica, y se determinan que la postergación de tareas también se relaciona con el uso de redes sociales.

De manera similar, Ferraro (2020) en Buenos Aires, lleva a cabo una investigación con el objetivo de poder dar a conocer el vínculo entre adicción a redes sociales y la procrastinación en personas que presentan edades que oscilan entre los 18 y 30 años. El tipo de método que utilizó fue la cuantitativa, con el diseño no experimental con un nivel correlacional, en dicha investigación se tuvo la participación de 650 personas, a quienes se les aplicó el cuestionario ARS (Ecurra y Salas, 2014) y la escala EPA Busko. (1998). Los resultados que se lograron obtener de la investigación hacen mención en que la procrastinación y la adicción a redes sociales se encuentran con una relación por lo que se puede llegar a concluir en esta investigación es que a mayor presencia de adicción a las redes sociales mayor es la procrastinación, del mismo modo, se puede evidenciar que existe una mayor disposición en el sexo femenino, motivo por el cual el autor hace mención en que existe la diferencia notable según el género.

Aznar, Romero y García (2020), en su trabajo de investigación de la adicción a Internet y la procrastinación académica de estudiantes universitarios mexicanos y españoles: correlación y factores potenciales. En esta investigación se planteó como objetivo poder establecer la correlación entre la adicción a internet y procrastinación académica, la metodología que se utilizó es de un diseño del estudio transversal, en esta investigación participaron en total 758 estudiantes universitarios de los cuales 387 son de México y 371 son de España; los resultados revelaron que los grados de adicción a internet en la población en el rango normal o leve son de (88,63% en México; 87,87% en España).

Sin embargo, los eventos de adicción severa a internet aparecieron solo en México, tres casos, es decir un 78%. Así mismo se logró encontrar una correlación positiva significativa entre el uso problemático de Internet y la procrastinación académica ( $p < 0.001$ ). Finalmente, los hallazgos obtenidos en el trabajo de investigación presentaron información significativa sobre la prevalencia de la adicción a Internet en entornos universitarios en México y España, así como los factores sociodemográficos que influyen en ella.

Hejab (2020) realizó una investigación titulada "Academic Procrastination Among University Students in Saudi Arabia and Its Association with Social Media Addiction" el cual evaluó los niveles de Procrastinación Académica (AP), su relación con la adicción a las redes sociales y sus predictores entre estudiantes universitarios en Arabia Saudita. Fue un trabajo transversal con una muestra de 697 alumnos en la Universidad de Taif, donde se aplicó la Escala de Adicción a Internet como la Escala de Procrastinación de Tuckman. Escala (TPS); donde los resultados indican que, en general, los estudiantes presentan niveles moderados de procrastinación académica. Esto demuestra que existe una asociación significativa entre el aplazamiento de tareas académicas y la adicción a las redes sociales. Por lo tanto, se sugiere que los educadores y psicólogos puedan abordar los problemas relacionados con la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica para que de esta forma se pueda evitar que estas conductas afecten negativamente el rendimiento y el aprendizaje de los estudiantes.

Maldonado (2019), en su investigación no experimental, cuantitativa, correlacional y descriptiva, tuvo como objetivo examinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en una muestra de 265 adolescentes de Ecuador, con edades entre 15 y 17 años. Los participantes fueron evaluados utilizando el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales y la Escala de Procrastinación Académica. Los resultados indicaron una relación directa y significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica ( $r_s = .754$ ).

### **Antecedentes nacionales**

Rodríguez (2021) La presente investigación tuvo por objetivo determinar la relación significativa entre dependencia a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios del I y II ciclo de una universidad de Juliaca, la metodología de investigación correspondió a un diseño no experimental, de corte transversal y tipo correlacional, la muestra de estudio fue de 122 estudiantes de sexo femenino y masculino, a los que se administró los instrumentos: Escala de Dependencia a Las Redes Sociales (2013) y Escala de Procrastinación Académica, los cuales presentaron confiabilidad de uso. Los resultados indican que tanto las dimensiones como las variables no presentaron ajuste a una distribución normal ( $p < 0.05$ ) según la prueba de K-S, se siguió el análisis no paramétrico con el Rho de Spearman. Se determinó que existe correlación significativa entre dependencia a redes sociales (DRS) y procrastinación académica ( $Rho = 0.465$ ;  $p = 0.0001$ ), así también para las dimensiones de DRS, dependencia ( $Rho = 0.449$ ;  $p = 0.0001$ ), tolerancia ( $Rho = 0.417$ ;  $p = 0.0001$ ) y abstinencia ( $Rho = 0.489$ ;  $p = 0.0001$ ), interpretando que a mayor dependencia a las redes sociales se espera un mayor nivel de procrastinación académica en estudiantes universitarios.

Almeida (2021), en su tesis de investigación no experimental, cuantitativa, correlacional y transversal, buscó explicar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en una muestra de 86 adolescentes de nivel secundario de

un colegio de Ayacucho. Los participantes fueron evaluados mediante el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los resultados mostraron una correlación positiva, moderada y significativa entre ambas variables ( $r_s = .440$ ;  $p = .000$ ). A nivel de dimensiones, la obsesión por las redes sociales ( $r_s = .516$ ), la falta de control personal en su uso ( $r_s = .391$ ) y el uso excesivo de las redes sociales ( $r_s = .501$ ) estuvieron directamente relacionados con la procrastinación académica. En cuanto a la relación entre la obsesión por las redes sociales y la autorregulación académica, se encontró una correlación directa ( $r_s = .208$ ). Sin embargo, las dimensiones de falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales no mostraron una relación significativa ( $p > .05$ ) con la autorregulación académica. Además, en términos de la incidencia de la adicción a las redes sociales, se halló que el 54.7% de los participantes presentaron un nivel moderado, el 41.9% un nivel bajo y el 3.5% un nivel alto. Respecto a la procrastinación, el 59.3% presentó un grado moderado, el 23.3% un grado alto y el 17.4% un grado bajo.

Montaño (2019). La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre adicción a las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de una institución educativa de Chiclayo. Se realizó un estudio de tipo no experimental con diseño transversal – correlacional. Se utilizaron las siguientes escalas ARS – Adicción a las redes sociales Ecurra y Salas (2014) y procrastinación Académica Arévalo (2011). La muestra estuvo compuesta por 80 participantes con edades entre 14 y 16 años, de los cuales el 51,2% eran hombres y el 48,8% eran mujeres. Se llegó a la conclusión de que no hay una relación significativa ( $p > 0.05$ ) entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. Además, se observará que la dimensión más destacada entre los alumnos de tercer, cuarto y quinto grado de secundaria es la obsesión por las redes sociales, con un promedio de 18.2, seguida del uso excesivo de estas plataformas, con un promedio de 17.1, y la falta de control, que presenta un promedio de 14.1. En cuanto a la procrastinación, la dimensión más predominante es la desorganización, con un promedio de 33.5, seguida por la dependencia, que tiene un promedio de 32.3; mientras que la dimensión menos destacada es la evasión de responsabilidades. Finalmente, no se encontró relación entre la adicción a las redes sociales y las dimensiones de la procrastinación académica, dado que los valores  $p$  fueron mayores a 0.05, lo que también se aplicó a la relación entre la procrastinación académica y las dimensiones de la adicción a las redes sociales.

García y Zecenarro (2019). Este estudio tuvo como objetivo determinar si la adicción a internet, adicción a las redes sociales y dependencia al móvil son predictores estadísticamente significativos para la prevalencia de la procrastinación académica en una muestra de adolescentes de la ciudad de Juliaca, 2019. El estudio se enmarca dentro de un diseño no experimental de tipo explicativo, con el objetivo de evaluar el grado de relación causa-efecto entre las variables independientes y la variable dependiente. La población estuvo compuesta por 273 estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de tres colegios en la ciudad de Juliaca. Para la recolección de datos, se emplearon el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales, la Escala de Adicción a Internet, el Test de Dependencia al Móvil y la Escala de Procrastinación Académica. Entre los resultados, uno de los hallazgos más relevantes indica una correlación negativa significativa entre la adicción a Internet y la adicción a las redes sociales ( $\rho = -0.584$ ,  $p = 0.000$ ) en la muestra de adolescentes de Juliaca, 2019. Otro hallazgo importante muestra una correlación positiva entre la adicción a Internet y la dependencia al móvil ( $\rho = 0.577$ ,  $p = 0.000$ ), también significativa en la misma muestra. Finalmente, se observará una correlación negativa entre la adicción a las redes sociales y la dependencia al móvil ( $\rho = -0.747$ ,  $p = 0.000$ ), lo cual también es estadísticamente significativo en este grupo de adolescentes quienes apoyaron en el presente estudio.

Cahuana (2019) El propósito de la presente investigación fue identificar la relación entre adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Arequipa. Corresponde a un diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional, la población está conformada por 113 adolescentes, a los cuales se les aplicó el inventario y medición a las redes sociales MEYVA, que contiene 42 ítems distribuidos en 6 dimensiones (Saliencia, tolerancia, cambios de humor, conflicto, síndrome de abstinencia y recaída); a su vez se utilizó la escala de procrastinación en adolescentes que contiene 50 ítems distribuidos en 5 dimensiones (Falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización, evasión de la responsabilidad). Los principales hallazgos evidencian que las variables no poseen una distribución normal siendo los valores P menores del 0.05 por KS, así mismo, las correlaciones muestran que existe relación directa y significativa entre ambas variables de estudio que son la adicción a redes sociales y procrastinación académica ( $\rho = 0,297$ ;  $p < 0.05$ ).

## 2.2. Bases teóricas

### a) Definición de Redes sociales

Gonzales et al. (2009) señala que las redes sociales se han ido expandiendo cada vez más, llegando al punto de que hoy en día el ser humano llegue a hacer uso de una forma excesiva ya que lo usa la mayor parte del día a día. Del mismo modo, se ha ido perdiendo la forma de interactuar y conocer a las demás personas ya que se ha llegado a formar una comunidad virtual que hace que cada individuo pueda compartir los gustos que tiene e interactuar con los demás que tienen gustos similares, todo esto y más por diversas plataformas virtuales, en este sentido, es el internet quien está generando una multitud de diversos lugares en las que se puede navegar y estar entretenido.

Salcedo (2016) define a las redes sociales como aquellos servicios y recursos que son utilizadas por el hombre que le ayuda a poder interactuar de forma social, en la cual se va a generar un intercambio de forma activa entre distintos grupos de diferentes seres humanos, diversas instituciones y más, por lo que es considerado un espacio que puede ser accesible para todos los individuos y que a su vez se encuentran en constantes avances y modificaciones para una mejor experiencia, lugar en el que varias personas van a coincidir con otros quienes perciben las mismas necesidades y problemáticas.

#### a.1. Definición de Adicción a redes sociales

Para Salas y Ecurra (2014) define a las adicciones a las redes sociales como aquellas que se caracterizan por un conjunto de comportamientos que ofrecen una satisfacción temporal, lo que genera una intensa necesidad en quienes las padecen. Esta situación provoca altos niveles de ansiedad que se alivian a través de la repetición de la conducta adictiva.

Griffiths (2012) considera que la adicción a las redes sociales, es la conducta que presenta un sujeto al invertir una gran cantidad de su tiempo valioso en emplear dedicación a las plataformas virtuales, llegando al punto de convertirse en una actividad importante en su vida diaria.

#### a.2. Factores de Adicción a redes sociales

Ecurra y Salas (2014) aportaron la conceptualización de los principales factores que interviene en las redes sociales:

El primer factor es la obsesión por las redes sociales, esta es la vinculación mental que poco a poco va deteriorando el aprendizaje en otras áreas, ya que la actividad principal

que ocupa el proceso cognitivo está relacionada con el uso del internet, el pensamiento suele estar centrado y fijado en las plataformas virtuales, que van moldeando la conducta que este manifiesta, la que es conocida como adicción.

El segundo factor es la falta de autocontrol en el uso de las redes sociales, que se refiere a un proceso en el que el individuo comienza a descuidar y descartar otras áreas de su desarrollo quitándoles el valor y perjudicándolas, como el ámbito educativo, personal y social, lo que resulta en una desconexión de esta.

El tercer factor es el uso excesivo de las redes sociales, donde se observa un manejo desmedido y descontrolado del tiempo que el individuo dedica al uso del Internet. Esto lleva a que la persona no se dé cuenta de cuánto tiempo y dinero gasta en esta actividad, priorizando el uso de la plataforma virtual por encima de otras actividades de ocio, así como educativas o también las familiares.

### **a.3. Características sobre la Adicción a redes sociales**

Las principales características de la adicción a las redes sociales señalado por Fernández (2013) son las siguientes:

**Saliencia:** esto acontece cuando se le da mayor importancia a una determinada actividad en la vida diaria, llegando a tomar control de los sentimientos y pensamientos de los seres humanos.

**Cambios de humor:** el uso prolongado de las redes sociales puede influir en los estados emocionales, generando ansiedad o enojo, aunque también puede ofrecer sensaciones de relajación o calma mientras está en línea.

**Tolerancia:** este concepto implica la necesidad de aumentar el tiempo de conexión para experimentar la misma satisfacción que se sentía al principio. En el caso de la adicción a las redes sociales, las horas de uso tienden a incrementarse con el tiempo.

**Síndrome de abstinencia:** cuando las personas dedican menos tiempo a una actividad específica a diferencia de antes, pueden experimentar malestar y desagrado.

**Conflicto:** esto se manifiesta como tensiones con otros o consigo mismos. Aunque las personas son conscientes de su problema, a menudo no pueden controlarlo. En el contexto de las redes sociales, esto puede llevar a que los usuarios pasen más tiempo en línea del que es, lo que puede genera problemas con sus familiares o con sus amigos.

**Recaída:** se refiere a la falta de reconocimiento de las consecuencias de las acciones tomadas. Las personas pueden sentirse satisfechas al haber logrado desconectarse temporalmente de las plataformas, pero son propensas a volver a sus antiguos hábitos tras un tiempo de privación del uso.

### **a.4. Tipos de redes sociales**

Según Polo (2009), el Twitter, es una conocida red social donde las personas pueden escribir textos de una determinada cantidad de palabras que pueden llegar a ser leídos por cualquier individuo que pueda ingresar a la página, todos los cibernautas tienen la alternativa de optar por leer la portada de otros usuarios o grupos y disponer de lo que otras personas escriben en cualquier momento. De este modo, un usuario de Internet tiene la posibilidad de seguir a más personas y acceder a los mensajes de cada una de ellas sin necesidad de entrar en el perfil de estas personas. También es muy frecuente encontrar a muchas personas, el procedimiento para registrarse es muy sencillo, así

como interactuar a través de mensajes de texto, a pesar que muchos usuarios carecen de información para tener un mensaje óptimo de la red social.

## **b) Procrastinación académica**

### **b.1. Definición de Procrastinación**

Según Ferrari y Emmons (1995), señalan a la acción de procrastinar como una costumbre inadecuada y constante en la vida del estudiante, siendo reforzada al evadir sus responsabilidades académicas, las cuales son consideradas como desagradables por el alumno, evitando la ansiedad momentánea que le producen sus labores, realizando actividades gratificantes que le permiten evadir la ansiedad vinculada con los estudios.

Angarita (2012), la procrastinación es aquel fenómeno que se presenta como la postergación de realizar y atender apropiadamente una responsabilidad, a pesar de contar con buenas intenciones, se continúa aplazando.

Menciona que los individuos que postergan sus actividades presentan comportamientos inadecuados como bajo rendimiento en la escuela, disculpas que carecen de sinceridad, indican al tiempo perdido como causante en no hacer las tareas, desencadenando una serie de síntomas de ansiedad en ellos ante las evaluaciones (Ferrari & Emmons, 1995).

### **b.2. Factores de Procrastinación**

Según Arévalo et al. (2011) los factores que contribuyen a que un sujeto emita conductas de postergación a sus principales responsabilidades son las siguientes:

Primero, encontramos la falta de motivación, que se define como una actitud marcada por la falta de interés, escasa iniciativa y poca responsabilidad para llevar a cabo tareas que requieren tiempo y dedicación.

En segundo lugar, está la falta de ánimo para actuar y alcanzar metas, seguida de la dependencia, que se refiere a la necesidad intensa de la persona de contar con la compañía de otros para realizar ciertas actividades. Esto implica que necesita la ayuda y el apoyo de los demás para llevar a cabo actividades puesto que por cuenta propia se le dificultaría.

El tercer aspecto es la baja autoestima, que se relaciona con la tendencia a postergar actividades por miedo a cometer errores, subestimando sus propias habilidades y capacidades, y creyendo que por sí mismo no podrá realizarlo.

El cuarto es la desorganización, que se manifiesta en un uso inadecuado del tiempo, los recursos y el entorno del individuo, lo que resulta en que sus actividades no se concretan.

Por último, la evasión de responsabilidades se refiere al deseo de evitar cualquier acción, motivado por la pereza, el cansancio o la percepción de que ciertas actividades no tienen mucha importancia.

### **b.3. Enfoques de Procrastinación**

Según Sánchez (2010), refiere que la procrastinación se ha investigado a través de diversos enfoques psicológicos, a continuación, mencionamos brevemente los siguientes:

El enfoque psicodinámico de Baker (1979), sugiere que la procrastinación se origina en el miedo a la frustración. Este modelo se centra en entender por qué las personas evitan llevar a cabo ciertas tareas, a pesar de poseer la inteligencia, organización y habilidades necesarias para tener éxito. Además, señala que el temor a la frustración puede estar relacionado con vínculos parentales perjudiciales, donde la influencia de los padres genera sentimientos de fracaso que, a su vez, contribuyen a una baja autoestima en el individuo. Así mismo según Freud (1926), en relación con la procrastinación, refiere que la ansiedad se presenta como una señal de alerta para la persona, generándole malestar. Además, la teoría freudiana sugiere que existen actividades que representan una amenaza para el ego, y que estas tareas encuentran alivio cuando se posponen, lo que retrasa su realización.

El Enfoque Motivacional según Ferrari et al. (2007), sostiene que la motivación de logro es una característica constante en los individuos, quienes llevan a cabo determinadas acciones para alcanzar sus metas cuando se presentan oportunidades. Así, se presentan dos alternativas: el deseo de alcanzar el éxito o el miedo a la frustración. La primera se relaciona con la motivación hacia el logro, mientras que la segunda se refiere a la motivación para evitar resultados negativos. Cuando el miedo a la frustración supera la confianza en el éxito, las personas tienden a elegir actividades donde perciben que el triunfo es seguro, postergando aquellas que consideran más difíciles y en las que temen fracasar.

El Enfoque Conductual de Skinner (1977), la conducta se desarrolla mediante reforzadores: si las consecuencias de una acción son positivas, la persona tiende a repetirla, mientras que, si son negativas, la conducta disminuirá y eventualmente desaparecerá. En este sentido, la procrastinación se forma cuando una persona, al realizar una tarea específica, obtiene recompensas inmediatas y deja de lado actividades que implican logros a largo plazo. Es decir, aplaza la tarea porque requiere tiempo o no anticipa las recompensas que obtendría al completarla.

El Enfoque Cognitivo de Wolters (2003) sugiere que los procrastinadores tienen un mecanismo cognitivo basado en un procesamiento disfuncional de la información o las experiencias, lo que conduce a un análisis improductivo y a una falta de competencia implícita para realizar tareas académicas. Además, existe un pensamiento intrusivo cuando no se logran los objetivos establecidos. En este sentido, una persona con un buen nivel de autoevaluación o pensamiento orientado a alcanzar sus metas tendrá más probabilidades de cumplir con sus tareas académicas. Por el contrario, aquellos que enfrentan dificultades en el procesamiento de la información experimentarán una disminución en su autoeficacia, la cual se verá empeorada por factores internos y externos.

#### **b.4. Tipos de procrastinación académica**

Según Álvarez (2011) menciona que hay tres tipos de procrastinación que son:

- Procrastinación por activación

Refiere que hay seres humanos que muestran algunas características como bajo autocontrol, resistencia a la autoridad, búsqueda de nuevas sensaciones y extroversión. En resumen, las personas que presentan estas características suelen afirmar que funcionan mejor bajo presión, posponiendo sus tareas y, por ende, viéndose forzadas a trabajar de manera acelerada. Esta percepción les lleva a esforzarse más para lograr sus objetivos.

#### - Procrastinación por evitación

Se describe este tipo de procrastinación como un resultado del deseo de satisfacer las expectativas personales o externas, lo que provoca miedo y ansiedad ante la posibilidad de fracasar. Así, la persona percibe la tarea como complicada y se resiste a llevarla a cabo.

En ambas situaciones, la procrastinación se convierte en un mecanismo de refuerzo. Ante una preocupación excesiva causada por la presión del tiempo, las personas intentan reducir sus pensamientos negativos aplazando sus actividades. Esto les permite aliviar los síntomas de ansiedad, pero a su vez refuerza un comportamiento de evitación, manteniendo el hábito de posponer tareas. Además, el miedo al fracaso juega un papel importante, ya que este temor tiende a provocar evitación, haciendo que las personas se sientan renuentes a alcanzar sus metas. Así, se evita enfrentar tareas que se consideran difíciles, desagradables o agotadoras, lo que genera más ansiedad. Cuanto más tediosa y agotadora se perciba una tarea, mayor será la probabilidad de que se posponga. En última instancia, la procrastinación y los pensamientos distorsionados pueden llegar a convertirse en un hábito, reflejando una mentalidad autoderrotista que promueve la idea de que solo se debe realizar algo de manera óptima e inalcanzable, lo que impide que cualquier tarea se lleve a cabo. (Álvarez 2011).

#### - Procrastinación en la toma de decisiones

Se describe como la pérdida de tiempo al tratar de tomar decisiones que generan inquietud en un momento específico. Las personas que procrastinan tienden a reflexionar sobre las decisiones que deben tomar, buscando así disminuir los riesgos y obtener mayor confianza. A menudo, estos individuos poseen un autoconcepto negativo y un bajo rendimiento, lo que les provoca inseguridad respecto a su desempeño.

De acuerdo a (Ferrari 1995, citado por Álvarez, 2011) existen diversas maneras para que los estudiantes se conviertan en procrastinadores, de cierta manera hacen referencia a la dificultad que poseen para cumplir sus horarios establecidos, elaborar sus tareas académicas en determinados plazos, presentar sus labores a tiempo, generalmente tienen como prioridad otras actividades que no tienen relación con las tareas escolares, teniendo como consecuencia el origen de un comportamiento procrastinador, lo que implica desarrollar hábitos negativos que terminan afectando la conducta del estudiante.

### **b.5. Características de la procrastinación académica**

Según Knaus (1997) propone una serie de rasgos propios de cada ser humano que tiende a postergar sus actividades. Los individuos aplazan sus tareas por diversos motivos. A continuación, se mencionan seis características de la procrastinación:

- Algunas personas enfrentan dificultades para gestionar su tiempo y avanzar en sus prioridades. Frecuentemente, son individuos que tienden a distraerse o a olvidar cosas, lo que les lleva a posponer el esfuerzo necesario para mantener sus proyectos en

marcha. Cuando no logran gestionar sus tareas y los plazos, experimentan una doble incomodidad: por un lado, el trabajo que han realizado y, por otro, las complicaciones que pueden surgir debido a la procrastinación.

- Muchas personas que posponen sus tareas académicas pueden experimentar desesperación, impotencia y tristeza. Además, suelen pensar que cualquier esfuerzo que hagan será en vano, lo que les lleva a concluir, erróneamente, que terminarán fracasando.

- Las personas con un carácter hostil que sienten la necesidad de vengarse de otros a menudo terminan hiriéndose a sí mismas. Un ejemplo de esto sería una niña que rompe su muñeca para que sus amigos no puedan jugar con ella.

- Las personas que suelen ser tolerantes encuentran difícil enfrentar rutinas y horarios rígidos, ya que prefieren organizar su vida según las normas y reglas que ellos mismos establecen, esperando que los demás se ajusten a su manera de actuar. Esto les lleva a posponer sus actividades para priorizar aquellas que les interesan.

- Las personas experimentan ansiedad ante la posibilidad de ser juzgadas por otros, lo que las lleva a posponer sus actividades para evitar la desaprobación ajena. Así, cuando sienten que han cometido un error, tienden a distanciarse para evitar sentirse inútiles o avergonzadas. Esto les motiva a esforzarse por mostrar una imagen personal aceptable ante los demás. Además, es común que busquen excusas, afirmando que no han tenido suficiente tiempo para realizar un trabajo de calidad.

- Chun y Nam (2005) Sugieren la posibilidad de identificar a las personas que procrastinan de manera pasiva y activa. El procrastinador pasivo se distingue por experimentar sentimientos de incertidumbre al momento de completar sus tareas, metas o responsabilidades. Por otro lado, el procrastinador activo es quien encuentra algún beneficio en posponer sus actividades, ya que siente presión al intentar finalizar lo que ha planificado.

## **b.6. Causas de la procrastinación académica**

Hay diferentes componentes que inciden en el comportamiento procrastinador escolar, pero se puede resumir en tres primordiales: falta de motivación, carencia de conocimientos y falta de composición en el momento de hacer una labor (Sánchez, 2012).

Falta de Motivación; la mayoría de los estudiantes que tienden a aplazar sus tareas lo hacen debido a la falta de motivación. A continuación, se detallan algunos factores que ayudan a entender mejor esta situación:

- Expectativa: Se refiere al grado en que una tarea académica es vista como fácil o difícil, lo que a su vez refleja la percepción de éxito que se puede tener respecto a dicha tarea.

- Valoración: Se refiere a la relevancia que se otorga a las diversas tareas o actividades.

- Impulsividad: Cuando una persona decide llevar a cabo una tarea dejándose guiar por sus emociones.

- Demora de la satisfacción: Se refiere al tiempo que se retrasa en alcanzar el éxito en las tareas y los beneficios que estas pueden proporcionar.

A partir de los resultados de estos factores, las personas evalúan su nivel de motivación.

La falta de conocimiento es otra de las razones que llevan a los estudiantes a aplazar sus tareas. No comprender el tema o algún aspecto de la actividad suele ser un factor que contribuye a que las tareas no se realicen dentro del plazo establecido.

Es fundamental identificar la falta de comprensión del estudiante para poder ayudarlo a corregir y cambiar hábitos perjudiciales.

La falta de organización, también conocida como ausencia de metodología de trabajo, implica que los estudiantes no siguen un procedimiento específico (como horarios, procesos y herramientas) para llevar a cabo sus tareas. Muchos de los alumnos que tienden a procrastinar carecen de un enfoque estructurado que les indique cómo deben realizar su trabajo y qué aspectos deben tener en cuenta.

Por otra parte, Sáez (2014) también identificó en su investigación algunas causas que originan el comportamiento del procrastinador. Las causas son:

- Ansiedad; se caracteriza por mantener un estado de preocupación constante y tener respuestas frente a estímulos que son considerados como peligrosos o difíciles.
- Déficit de autocontrol; muestra dificultades para mantener el control y la gestión de su propio comportamiento, pensamientos y emociones.
- Problemas para desarrollarse de forma autónoma; esto pone de manifiesto la limitada capacidad de las personas para actuar de acuerdo con su propio juicio, así como para expresarse libremente y seguir sus propios deseos, en lugar de ceder a las elecciones de los demás.
- Problemas para establecer y cumplir sus horarios de forma adecuada y responsable, provocando el incumplimiento de sus responsabilidades académicas dentro del plazo establecido.
- Falta de autoestima y problemas de autoaceptación; esto lleva a que las personas desarrollen una autoimagen negativa.
- Presenta problemas para planificar y proyectar su futuro, esto hace referencia a la ausencia de proyectos, metas y objetivos, lo que genera en las personas un estado de incertidumbre.
- Patrones de comportamiento inapropiado: Contar con familiares que tienen hábitos de procrastinación hace que los estudiantes adopten estilos de vida negativos como si fueran algo habitual.

### **b.7. Factores asociados a la procrastinación académica**

Ferrari y Emmons (1995) Señalan que la persona que procrastina obtiene un tiempo adicional para completar una tarea de manera adecuada. Sin embargo, cuando surgen pensamientos negativos relacionados con la ejecución de las actividades, resulta imposible cumplir con los plazos. Esto indica que la conducta de procrastinación está conectada con las ideas que la persona tiene.

Furlan et al. (2010) realizó una investigación de estudio de la escala de procrastinación de Tuckman de 1990, la cual está constituida por 72 ítems. Asimismo, se investigó la

estructura de este constructo considerando las definiciones de cada dimensión. Se descubrió que la procrastinación está relacionada con la depresión, el bajo rendimiento académico, dificultades para seguir ciertas instrucciones, una escasa autoeficacia y la falta de autorregulación, ya que se observaban problemas como la falta de concentración, ansiedad, escaso compromiso, así como miedo a la frustración y al perfeccionismo.

Por otro lado, Steel (2007) menciona que la procrastinación es un comportamiento que consiste en posponer la realización de actividades hasta el último momento, lo que puede ocasionar un bajo rendimiento académico. En situaciones más graves, la procrastinación puede perjudicar considerablemente el desempeño escolar e incluso ser un factor contribuyente a la deserción educativa.

## CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS

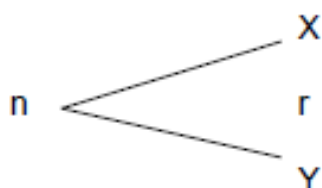
### 3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación

El presente estudio se enmarca dentro de un enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo correlacional y diseño no experimental transversal. Según Hernández y Mendoza (2018), el diseño no experimental implica observar fenómenos en su estado natural, sin manipulación intencional de las variables. En este tipo de investigación, los datos se recolectan tal como se presentan en un momento específico, permitiendo analizar las relaciones entre las variables estudiadas.

El enfoque cuantitativo se sustenta en la posibilidad de examinar los datos de manera numérica, permitiendo identificar patrones y relaciones entre las variables (Hernández et al., 2014). Asimismo, el estudio tiene un alcance descriptivo correlacional, ya que busca, por un lado, describir las características de las variables adicción a redes sociales y procrastinación académica, y por otro, analizar la relación entre ellas. Este tipo de diseño resulta adecuado para investigaciones cuyo objetivo es explorar la posible asociación entre dos o más variables sin establecer causalidad directa (Hernández & Mendoza, 2018).

Por su naturaleza transversal, este estudio recolecta datos en un único momento del tiempo, lo que permite realizar un análisis puntual de las características de las variables y su relación en la población estudiada (Hernández et al., 2014).

Dónde:



n = Muestra en estudio  
x = Variable Adicción a redes sociales  
y = Variable procrastinación académica  
r = relación probable entre las variables de estudio

### 3.2. Población y muestra

La población objeto de este estudio estuvo compuesta por estudiantes de la Facultad de Obstetricia de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, tanto de sexo femenino como masculino, con edades comprendidas entre 18 y 25 años. Se consideraron un total de 145 alumnos matriculados en el semestre 2023-1 (Orosco & Pomasunco, 2014). Se aplicó la encuesta a toda la población estudiantil, utilizando una muestra de tipo censal.

#### 3.2.1. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- (1) Caballeros y damas.
- (2) De 18 a 25 años.
- (3) Estudiantes matriculados en el semestre 2023-1 en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión y en la facultad de obstetricia.

(4) Participantes que hayan otorgado su consentimiento informado por escrito para participar en el estudio.

Criterios de exclusión

- (1) Personas que no pertenezcan a la facultad de obstetricia en calidad de alumno.
- (2) Personas no matriculadas en el semestre 2023-1.
- (3) No completar adecuadamente los instrumentos que se aplicara en el estudio.
- (4) Que no hayan asistido el día de la evaluación.

### **3.3. Variables**

Variable 1: adicción a redes sociales

Variable 2: procrastinación académica

Factores sociodemográficos

#### **3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables**

##### **Definición conceptual de la variable Adicción a redes sociales**

*Adicción a las redes sociales:* Se refiere a un tipo de adicción, conductual o mental en donde los individuos carecen de autocontrol, causa dependencia y abandono en las tareas de la vida diaria por el manejo excesivo y uso constante. (Cerdán, 2017).

##### **Definición operacional: Adicción a redes sociales**

La operacionalización de la variable adicción a las redes sociales se puede visualizar en el **anexo 06**.

##### **Definición conceptual de la variable Procrastinación**

Procrastinación: Según Ferrari, Johnson y McCown (1995) La procrastinación se refiere a un patrón de comportamiento que se enfoca más a un enfoque cognitivo- conductual. Este patrón de comportamiento no cubre las buenas intenciones del sujeto para realizar la tarea, pero se acompaña de una falta de iniciativa para completar la tarea, todo ello estaría acompañado de un malestar psicológico, donde se retrasaría la tarea encomendada.

##### **Definición operacional: Procrastinación**

La operacionalización de la variable procrastinación se puede visualizar en el **anexo 07**.

##### **Factores Sociodemográficos**

###### **Definición conceptual:**

Rabines (2002) menciona que las características sociodemográficas se refieren al conjunto de atributos biológicos, sociales, económicos y culturales que distinguen a una población de estudio, enfocándose en aquellos aspectos que pueden ser cuantificados y medidos.

###### **Definición operacional:**

La operacionalización de los factores sociodemográficos se puede visualizar en el **anexo 02**.

### 3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos

Para esta investigación se recolectó la información a partir de datos de la muestra, siendo así que estos datos se recopilaron de la muestra evaluada, es decir, de los estudiantes preuniversitarios de primera selección en el año 2023-1.

Luego de obtener los instrumentos de investigación, se continuó con la descripción de las acciones que se desarrollaron a continuación:

- Primero, se entabló la comunicación con el director académico de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.
- Posteriormente, ya coordinado el lugar, fecha y hora de la aplicación, se continuó con la digitalización de los instrumentos.
- Se realizó la aplicación del instrumento de forma presencial.

#### a) Técnicas e instrumentos

##### A) Cuestionario de adicción a las redes sociales

FICHA TÉCNICA		
Nombre original	:	Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales
Publicación	:	2014, Lima, Perú
Autores	:	Miguel Escurra Mayaute y Edwin Salas Blas
Administración:	:	Individual o grupal
Duración:	:	Aproximadamente 15 minutos
Sujeto	:	A partir de los 13 años
Baremación	:	Tabla de baremos para la prueba, y para cada factor de la prueba.
Dimensiones	:	Obsesión por las redes sociales (10 ítems), Falta de control personal (6 ítems) y Uso excesivo de las redes sociales (8 ítems).
Ítems	:	24
Materiales:	:	Manual, cuadernillo y hojas de calificación.
Calificación	:	Para la valoración de estos ítems se tomaron en cuenta la escala de tipo Likert siendo el sistema de calificación de “nunca” hasta “siempre” (0-4), haciendo un total de 120 como valor máximo y 0 como valor mínimo. Las categorías diagnosticas están dirigidas en función al puntaje directo obteniendo tres niveles: Alto, medio y bajo.

Validez	:	Validez de contenido por análisis de ítems con valores significativos ( $p < 0.05$ ) y validez de constructo por análisis factorial confirmatorio, aprobando la existencia de 3 factores.
Confiabilidad	:	Confiabilidad por consistencia interna valor Alfa de Cronbach total a 0.95. Por factores, obsesión por las redes sociales 0.91, falta de control personal 0.88 y uso excesivo 0.92.

### Validez

El instrumento fue validado al contexto peruano por criterio de jueces, donde se obtuvo resultados que coincidieron respecto al contenido del instrumento, además hubo adecuadas evidencias de validez de constructo, según el modelo de la teoría clásica de los test a través del análisis factorial confirmatorio, la adecuación KMO obtuvo un valor de .95, el cual es considerado muy alto, así mismo la prueba de esfericidad de Bartlett obtuvo resultados adecuados para el cuestionario  $X^2(276) = 4313.8, p < .001$  (Escrura y Salas, 2014).

### Confiabilidad

Con respecto a la confiabilidad, se hallaron coeficientes alfa de Cronbach elevados, los cuales fluctuaron entre .88 en el factor 2 y .92 en el factor 3. Asimismo, el nivel de consistencia interna supera la magnitud de .85 y son considerados altos, al igual que los puntajes en la muestra total ya que presentan valores elevados .95, concluyendo que el instrumento es altamente confiable (Escrura y Salas, 2014).

## B) Escala de procrastinación académica

FICHA TÉCNICA		
Nombre	:	Cuestionario de Escala de procrastinación académica
Autores	:	Deborah Ann Busko
Año de Edición	:	1998
País	:	Canadá
Ámbito de aplicación	:	Hombres y mujeres
Administración	:	Individual, colectivo u online
Duración	:	10 a 20 minutos
Objetivo	:	Evalúa el nivel de autoeficacia académica
Adaptado	:	Dominguez, Villegas y Centeno
Año de la adaptación	:	2014
País	:	Perú - Lima
Título de la investigación	:	Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada
Confiabilidad	:	Alfa de Crombach = 0,95
Aspectos a evaluar	:	Neurodesarrollo de las funciones cerebrales.
Descripción del instrumento	:	Cuestionario compuesto por 12 ítems,

		bidimensional:(Autorregulación académica y Postergación de actividades), con una modificación por un análisis Psicométrico de la adaptación lingüística a Lima por Álvarez (2010), proveniente del Cuestionario de la escala de procrastinación académica de 16 ítems de autoría de Busko (1998).
Dimensiones	:	Autorregulación académica y postergación de actividades
Confiabilidad	:	Estimó mediante el alfa de Cron Bach obteniéndose .816
Validez:	:	Se realizó un análisis factorial exploratoria
Niveles	:	Bajo (12-28) Medio (29-45) Alto (46-62)
Calificación	:	Tipo Likert
Indicadores	:	Autocontrol. Organización del tiempo. Tipos de estrategias de aprendizaje pocos eficaces. Aplazamiento de inicios. Continuación de las tareas académicas. Presión de tiempo en la culminación de tareas.

### **Validez**

La validez del instrumento fue evaluada en Perú por Domínguez et al. (2014) mediante un análisis factorial confirmatorio, en el cual se obtuvieron los siguientes índices de bondad de ajuste: CFI=1.00, GFI=.92, AGFI=.88 y RMSEA=.11. Estos valores, que reflejan el ajuste global del análisis factorial confirmatorio, indican que las evidencias obtenidas del análisis de las puntuaciones con la estructura de dos dimensiones de manera independiente muestran un ajuste válido.

### **Confiabilidad**

Para determinar la confiabilidad del instrumento, Domínguez et al. (2014) realizaron un análisis en la ciudad de Lima, en el cual, utilizando el coeficiente omega, se obtuvo resultados de .829 para el factor de autorregulación académica y .794 para el factor de postergación de actividades, ambos valores considerados adecuados en términos de confiabilidad.

### **Ficha sociodemográfica**

Para realizar la medición de variables sociodemográficas, y mejorar su claridad y entendimiento se hizo entrega de una ficha previa a las variables principales para este estudio, se tomó en consideración esta ficha para poder conocer las características sociodemográficas de los participantes.

- Edad
- Sexo
- Ciclo académico
- Lugar de nacimiento
- Lugar de procedencia
- Estado Civil
- Ocupación
- ¿Con quién vive?

### 3.5. Plan de análisis e interpretación de la información

El método y la comprensión de los datos para la exploración realizada se formalizó en dos niveles:

- (1) A nivel de estadística descriptivo: se utilizó para trabajar con ambas variables, empleando frecuencias, porcentajes, promedio aritmético y desviación estándar.
- (2) Los datos fueron organizados utilizando tablas de doble entrada, y para la representación de los mismos se emplearon tablas y gráficos.
- (3) A nivel de estadística inferencial: se valoraron y verificaron las hipótesis alternativas y la hipótesis nula; la unidad de análisis utilizada fue el **Chi cuadrado**, lo que permitió desarrollar la verificación de la hipótesis con un nivel de significancia de  $\leq 0.05$ .

Así pues, se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 25, que facilitó el trabajo con la base de datos gracias a su interfaz sencilla para la mayoría de los análisis. Los resultados obtenidos fueron presentados mediante tablas estadísticas para su posterior análisis, interpretación y discusión de los resultados.

### 3.6. Ventajas y limitaciones

#### a. Ventajas

- 1) El diseño de estudio transversal implica un menor costo y tiempo de ejecución (a diferencia del longitudinal).
- 2) La aplicación fue de forma presencial, pero el contacto fue una sola vez, lo que nos ayudó a contrastar la hipótesis ya planificada.

#### a. Limitaciones:

- 1) El diseño del estudio, al ser de tipo transversal, limitó la posibilidad de establecer relaciones causales entre las variables adicción a redes sociales y procrastinación académica. Este tipo de diseño se centra en el análisis de las variables en un momento específico, lo que restringe la capacidad de identificar cambios o patrones a lo largo del tiempo (Fernie et al., 2016).
- 2) El uso de encuestas como instrumento de medición representó otra limitación, dado que estas se basan en autoinformes. Esto pudo generar sesgos, como el de deseabilidad social, donde algunos participantes podrían haber respondido de manera más favorable o menos honesta debido a factores personales o contextuales. Estos sesgos pueden influir en la precisión de los resultados obtenidos (Rebetez et al., 2018).
- 3) Aunque se utilizó un censo para recopilar datos, la diversidad inherente de la población estudiada en términos de edad, género y condiciones socioeconómicas pudo haber influido en los resultados. Esto podría dificultar la identificación de patrones homogéneos o representativos para poblaciones con características distintas a las de los estudiantes incluidos en el estudio.

### 3.7. Aspectos éticos

- Respeto de la confidencialidad y política de la protección de datos:
  - 1) Se respetará la privacidad de cada evaluado dentro del tiempo así mismo se hará conocimiento de los resultados a la Universidad.
- Respeto de la privacidad:
  - 1) Los estudiantes universitarios podrán tener la libertad de otorgar la información deseada.
  - 2) En todo lo respecto a la aplicación, administración y acceso de los datos resultantes de la prueba los estudiantes universitarios se harán por conocimiento que sólo el investigador tiene acceso y no se usó para ningún otro fin.
- No discriminación y libre participación:
  - 1) Se planteará con un diálogo claro y adecuado, lo que evitará cualquier forma de discriminación para los estudiantes universitarios así mismo con no presionarlos para su participación en la investigación.
- Consentimiento informado a la colaboración de la investigación:
  - 1) Se otorgará información sobre el objetivo de la investigación y aquellas características que sean de su interés.
  - 2) Se le comunicará, que podrían retirarse cuando deseen sin sanción alguna.
- Respeto por la calidad de la investigación autoría y uso de los resultados:
  - 1) El presente estudio, busca tener un valor científico y por ello aplica la metodología propuesta, considerando como importante los resultados que se obtendrán al fin del proceso investigativo.
  - 2) La base de los datos realizada permite disponer físicamente al proceso de recolección de información piloto; permitiendo al investigador el derecho de autoría del producto del estudio respetando las normas nacionales e internacionales que regulan el tema y filiación institucional.

Ver en ANEXO 1

## CAPÍTULO IV. RESULTADOS

De los 145 estudiantes analizados, se identificaron las siguientes características: el 33,1% tiene 19 años, el 93,1% se identifica como femenino y el 75,2% nació en Tarma. Además, el 38,6% cursa el primer ciclo académico y el 53,1% combina trabajo y estudios. En cuanto al estado civil, el 57,2% es soltero y el 55,2% vive solo.

En relación con la adicción a las redes sociales, el 86,9% presenta un nivel medio, mientras que el 71,0% muestra una obsesión en el mismo nivel. De igual manera, el 80,7% utiliza estas plataformas en exceso en un nivel medio y el 71,0% manifiesta una falta de control personal también en un nivel medio.

Respecto a la procrastinación académica, el 75,2% presenta un nivel medio. En la dimensión de autorregulación académica, el 71,0% se encuentra en un nivel medio, y en la dimensión de postergación de actividades, el 44,8% presenta un nivel medio.

**Tabla 1**  
**Datos descriptivos de la muestra sociodemográfica**

Variable	n	%
Edad		
18	27	18,6
19	48	33,1
20	23	15,9
21	9	6,2
22	22	15,2
23	8	5,5
24	5	3,4
25	3	2,1
Sexo		
Masculino	10	6,9
Femenino	135	93,1
Lugar de nacimiento		
Tarma	109	75,2
Palcamayo	10	6,9
San Pedro de Cajas	8	5,5
Oroya	7	4,8
Huancayo	4	2,8
Lima	3	2,1
Otra ciudad	4	2,8
Ciclo académico		
1° Ciclo	56	38,6
3° Ciclo	15	10,3
5° Ciclo	40	27,6
7° Ciclo	30	20,7
9° Ciclo	4	2,8
Ocupación		
Estudia	68	46,9
Trabaja y estudia	77	53,1
Estado civil		

	Soltero	83	57,2
	Casado	51	35,2
	Conviviente	11	7,6
Vive con	Solo	80	55,2
	Pareja	29	20,0
	Ambos padres	8	5,5
	Sólo papá	5	3,4
	Sólo mamá	23	15,9
Adicción a las redes sociales	Bajo	16	11,0
	Medio	126	86,9
	Moderado	3	2,1
Obsesión	Bajo	31	21,4
	Medio	103	71,0
	Moderado	11	7,6
Falta de control personal	Bajo	36	24,8
	Medio	103	71,0
	Moderado	6	4,1
Uso excesivo	Bajo	13	9,0
	Medio	117	80,7
	Moderado	15	10,3
Procrastinación académica	Bajo	27	18,6
	Medio	109	75,2
	Alto	9	6,2
Autorregulación académica	Bajo	33	22,8
	Medio	103	71,0
	Alto	9	6,2
Postergación de actividades	Bajo	61	42,1
	Medio	65	44,8
	Alto	19	13,1

---

**Tabla 2****Relación de la dependencia a redes sociales con los datos sociodemográficos.**

No se encontró relación entre la dependencia a redes sociales y los datos sociodemográficos. Se obtuvo valores mayores a 0.05.

		Adicción a redes sociales			P-valor		
		Bajo	Medio	Moderado			
Edad	18	3 11,1%	24 88,9%	0 0,0%	0.263		
	19	4 8,3%	42 87,5%	2 4,2%			
	20	4 17,4%	19 82,6%	0 0,0%			
	21	1 11,1%	8 88,9%	0 0,0%			
	22	0 0,0%	21 95,5%	1 4,5%			
	23	1 12,5%	7 87,5%	0 0,0%			
	24	1 20,0%	4 80,0%	0 0,0%			
	25	2 66,7%	1 33,3%	0 0,0%			
	Sexo	Masculino	1 10,0%	9 90,0%		0 0,0%	0.885
		Femenino	15 11,1%	117 86,7%		3 2,2%	
Lugar de nacimiento	Tarma	13 11,9%	93 85,3%	3 2,8%	0.958		
	Palcamayo	1 10,0%	9 90,0%	0 0,0%			
	San Pedro de Cajas	0 0,0%	8 100,0%	0 0,0%			
	Oroya	0 0,0%	7 100,0%	0 0,0%			
	Huancayo	1 25,0%	3 75,0%	0 0,0%			
	Lima	0 0,0%	3 100,0%	0 0,0%			
	Otra ciudad	1 25,0%	3 75,0%	0 0,0%			
	Ciclo académico	1° Ciclo	5 8,9%	49 87,5%		2 3,6%	0.634
		3° ciclo	0 0,0%	15 100,0%		0 0,0%	
5° Ciclo		5 12,5%	35 87,5%	0 0,0%			
7° Ciclo		5	24	1			

	9° Ciclo	16,7%	80,0%	3,3%	
		1	3	0	
		25,0%	75,0%	0,0%	
Ocupación					0.587
	Estudia	6	60	2	
		8,8%	88,2%	2,9%	
	Trabaja y estudia	10	66	1	
		13,0%	85,7%	1,3%	
Estado civil					0.086
	Soltero	5	75	3	
		6,0%	90,4%	3,6%	
	Casado	8	43	0	
		15,7%	84,3%	0,0%	
	Conviviente	3	8	0	
		27,3%	72,7%	0,0%	
Vive con					0.093
	Solo	8	70	2	
		10,0%	87,5%	2,5%	
	Pareja	6	23	0	
		20,7%	79,3%	0,0%	
	Ambos padres	0	8	0	
		0,0%	100,0%	0,0%	
	Sólo papá	0	4	1	
		0,0%	80,0%	20,0%	
	Sólo mamá	2	21	0	
		8,7%	91,3%	0,0%	

**Tabla 3**  
**Relación de la procrastinación académica con los datos sociodemográficos**

Se encontró correlación significativa entre la procrastinación académica y la variable sociodemográfica respecto a con quién vive por un (p-valor 0,011). El 71,3% de los estudiantes que viven solos reportaron niveles moderados de procrastinación académica. No se encontró relación con las demás variables sociodemográficas.

		Procrastinación académica			P-valor		
		Bajo	Medio	Alta			
Edad	18	2 7,4%	24 88,9%	1 3,7%	0.093		
	19	14 29,2%	29 60,4%	5 10,4%			
	20	3 13,0%	20 87,0%	0 0,0%			
	21	0 0,0%	8 88,9%	1 11,1%			
	22	6 27,3%	16 72,7%	0 0,0%			
	23	1 12,5%	5 62,5%	2 25,0%			
	24	1 20,0%	4 80,0%	0 0,0%			
	25	0 0,0%	3 100,0%	0 0,0%			
	Sexo	Masculino	1 10,0%	9 90,0%		0 0,0%	0.494
		Femenino	26 19,3%	100 74,1%		9 6,7%	
Lugar de nacimiento	Tarma	19 17,4%	84 77,1%	6 5,5%	0.839		
	Palcamayo	3 30,0%	7 70,0%	0 0,0%			
	San Pedro de Cajas	2 25,0%	5 62,5%	1 12,5%			
	Oroya	1 14,3%	5 71,4%	1 14,3%			
	Huancayo	1 25,0%	2 50,0%	1 25,0%			
	Lima	0 0,0%	3 100,0%	0 0,0%			
	Otra ciudad	1 25,0%	3 75,0%	0 0,0%			
	Ciclo académico	1° Ciclo	12 21,4%	39 69,6%		5 8,9%	0.730
		3° Ciclo	3 20,0%	12 80,0%		0 0,0%	
5° Ciclo		5 12,5%	32 80,0%	3 7,5%			

	7° Ciclo	7	22	1	
		23,3%	73,3%	3,3%	
	9° Ciclo	0	4	0	
		0,0%	100,0%	0,0%	
Ocupación					0.159
	Estudia	12	49	7	
		17,6%	72,1%	10,3%	
	Trabaja y estudia	15	60	2	
		19,5%	77,9%	2,6%	
Estado civil					0.912
	Soltero	16	61	6	
		19,3%	73,5%	7,2%	
	Casado	9	39	3	
		17,6%	76,5%	5,9%	
	Conviviente	2	9	0	
		18,2%	81,8%	0,0%	
Vive con					0.011
	Solo	17	57	6	
		21,3%	71,3%	7,5%	
	Pareja	4	23	2	
		13,8%	79,3%	6,9%	
	Ambos padres	2	6	0	
		25,0%	75,0%	0,0%	
	Sólo papá	4	1	0	
		80,0%	20,0%	0,0%	
	Sólo mamá	0	22	1	
		0,0%	95,7%	4,3%	

**Tabla 4**  
**Relación de la Dependencia a redes sociales con las dimensiones de la procrastinación académica**

Entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica no se encuentra una correlación por un (p-valor 0,285), respecto con la autorregulación académica tampoco se encuentra una correlación por un (p-valor 0,365) y respecto a la postergación de actividades tampoco se encuentra correlación por un (p-valor 0,501).

		Adicción a las redes sociales			
		Bajo	Medio	Moderado	P-valor
Procrastinación académica					0.285
	Bajo	2	23	2	
		7,4%	85,2%	7,4%	
	Medio	13	95	1	
		11,9%	87,2%	0,9%	
	Alto	1	8	0	
		11,1%	88,9%	0,0%	
Autorregulación académica					0.365
	Bajo	2	29	2	

		6,1%	87,9%	6,1%	
	Medio	13	89	1	
		12,6%	86,4%	1,0%	
	Alto	1	8	0	
		11,1%	88,9%	0,0%	
Postergación de actividades					0.501
	Bajo	8	51	2	
		13,1%	83,6%	3,3%	
	Medio	6	59	0	
		9,2%	90,8%	0,0%	
	Alto	2	16	1	
		10,5%	84,2%	5,3%	

**Tabla N° 5. Relación de la Procrastinación académica con las dimensiones de la adicción a redes sociales**

Se encontró una correlación entre la dimensión de falta de control personal y la procrastinación académica por un (p-valor 0,018). El 69,9% de los estudiantes reportaron niveles medios presentan falta de control personal reportaron niveles medios de procrastinación académica.

		Procrastinación académica			P-valor
		Bajo	Medio	Alto	
Obsesión					0.467
	Bajo	5	23	3	
		16,1%	74,2%	9,7%	
	Medio	18	79	6	
		17,5%	76,7%	5,8%	
	Moderado	4	7	0	
		36,4%	63,6%	0,0%	
Falta de control personal					0.018
	Bajo	1	31	4	
		2,8%	86,1%	11,1%	
	Medio	26	72	5	
		25,2%	69,9%	4,9%	
	Moderado	0	6	0	
		0,0%	100,0%	0,0%	
Uso excesivo					0.175
	Bajo	1	11	1	
		7,7%	84,6%	7,7%	
	Medio	20	89	8	
		17,1%	76,1%	6,8%	
	Moderado	6	9	0	
		40,0%	60,0%	0,0%	

## CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

### 5.1 Discusión

En el presente estudio, no se encontró una relación significativa entre la dependencia a las redes sociales y la procrastinación académica. Sin embargo, se identificó una relación entre la dimensión Falta de control personal y la procrastinación académica, así como entre la variable sociodemográfica con quien vive y la procrastinación. Además, se observó que el mayor porcentaje de estudiantes evaluados presentó niveles medios de procrastinación académica, al igual que un predominio del nivel medio en la dependencia a las redes sociales.

No existe una relación significativa entre la dependencia a las redes sociales y la procrastinación académica. Este hallazgo coincide con los resultados de la investigación realizada por Montaña (2019), quien también sostiene que no se evidencia una relación entre la adicción a las redes sociales y las dimensiones de procrastinación académica, dado que los p-valores fueron superiores a 0.05. Asimismo, no se identificó una relación entre la procrastinación académica y las dimensiones de adicción a las redes sociales. El que no se haya encontrado una relación significativa entre la dependencia a las redes sociales y la procrastinación académica podría explicarse por varios factores. Uno de ellos es que el uso moderado de redes sociales no es suficiente para interferir de manera importante en el rendimiento académico o generar procrastinación. Además, la procrastinación es un fenómeno complejo que depende de factores individuales como la motivación, la autorregulación y la gestión del tiempo, los cuales pueden influir más que las redes sociales. También puede ser que las herramientas utilizadas para medir ambos fenómenos no hayan capturado correctamente sus dimensiones o que otros factores, como la organización personal, estén mitigando el impacto de las redes sociales en la procrastinación.

A diferencia de nuestra investigación hay autores que sí lograron encontrar relación entre ambas variables como, por ejemplo: Rodríguez (2021) quien identifica una correlación significativa entre la dependencia a las redes sociales y la procrastinación académica, sugiriendo que una mayor dependencia se asocia con niveles más altos de procrastinación en estudiantes universitarios. En un enfoque complementario, Ramírez et al. (2021) hallan diferencias en la autorregulación respecto a problemas relacionados con las redes sociales, destacando una relación notablemente alta entre la adicción a estas plataformas y la procrastinación académica. Asimismo, Ferraro (2020), en su estudio realizado en Buenos Aires, concluye que la procrastinación y la adicción a las redes sociales están interrelacionadas, señalando que una mayor adicción se traduce en un incremento en la procrastinación. El autor también identifica diferencias significativas según el género, evidenciando una mayor predisposición a la procrastinación en el sexo femenino. Cahuana (2019) también encontró una relación directa y significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica.

En conjunto, estos estudios sugieren que la adicción a las redes sociales puede ser un factor determinante en el comportamiento de procrastinación entre los estudiantes. Este fenómeno puede entenderse a partir del modelo de la Teoría Cognitiva, donde la procrastinación, tal como la define Wolters (2003), se asocia con un procesamiento de información disfuncional. Esta condición está vinculada a la incapacidad y al temor a la exclusión social, lo que implica esquemas desadaptativos en relación con las tareas que deben llevarse a cabo. Por lo tanto, los estudiantes suelen aplazar sus actividades académicas en un intento de agradar a los demás, dedicando así más tiempo a las redes sociales. La relación identificada por los autores mencionados puede atribuirse a la variabilidad de la muestra estudiada. Es posible que en investigaciones previas se haya incluido a estudiantes con perfiles distintos que presentaban una conexión más evidente entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. Además, el

contexto de uso de las redes sociales es un aspecto crucial a considerar. La forma en que los estudiantes interactúan en estas plataformas puede influir significativamente en los resultados.

El estudio encontró que los estudiantes presentaron un nivel medio de falta de control personal reportaron niveles moderados de procrastinación académica. Este hallazgo es consistente con investigaciones previas, como la de Almeida (2021), quien observó una relación positiva y moderada entre estas variables, y con los resultados de Maldonado (2022), que reportó una correlación fuerte y directa. A partir de estos resultados, se puede concluir que muchos estudiantes tienden a perder el control sobre su comportamiento, priorizando actividades placenteras que les brindan satisfacción inmediata, lo cual deteriora su capacidad de autorregulación. Asimismo, las investigaciones de Malasia, Xian y Soo (2022) encontraron una correlación directa entre la adicción a las redes sociales y la determinación de los estudiantes, observando también una relación inversa con el nivel de compromiso académico.

Desde la perspectiva psicodinámica, la procrastinación se interpreta como un mecanismo de evasión ante la ansiedad que provoca la realización de tareas, especialmente académicas. Freud (1926), citado por Álvarez Blas (2010), sugiere que esta conducta surge como una respuesta defensiva frente a la angustia generada por las tareas percibidas como amenazantes, lo que lleva a los estudiantes a dedicar más tiempo a actividades más placenteras, como el uso de redes sociales, en lugar de cumplir con sus responsabilidades académicas. Adicionalmente, los resultados de Quiñones (2018), quien también reportó una correlación entre estas dos variables. Pinto (2021) encontró que un gran porcentaje de estudiantes presentó niveles bajos de control personal, lo que se asoció igualmente con la procrastinación. Esta falta de control no solo favorece la procrastinación, sino que puede desencadenar comportamientos defensivos o incluso agresivos, lo que impacta negativamente el cumplimiento de tareas y el rendimiento académico. Según Goleman (1995), la inteligencia emocional, que incluye habilidades como la regulación emocional y el control de impulsos, juega un papel crucial en la toma de decisiones efectivas. Así mismo, Goleman (2011) destaca que una deficiencia en inteligencia emocional puede aumentar la tendencia a procrastinar y caer en la adicción a las redes sociales, ya que dificulta la gestión de la frustración y la gratificación instantánea. Este hallazgo subraya la importancia de los factores personales y contextuales en la procrastinación académica, sugiriendo que es esencial implementar intervenciones que promuevan la autorregulación y la gestión del tiempo para mejorar el desempeño académico. Además, confirma que la percepción de un control limitado sobre las tareas académicas está estrechamente vinculada a una mayor tendencia a procrastinar.

Los estudiantes que viven de manera independiente reportaron niveles moderados de procrastinación académica. Este hallazgo es consistente con los resultados de Hejab (2020), quien también observó que los estudiantes que viven solos tienden a presentar niveles moderados de procrastinación. Así mismo esto puede entender mejor en cuanto a que cuando viven solos tienden a buscar actividades más placenteras que no les generen aburrimiento o cansancio por lo que a través del enfoque de Skinner (1997), podemos entender que la procrastinación es cuando al realizar una tarea específica, obtiene recompensas inmediatas y deja de lado actividades que implican logros a largo plazo. En este sentido, los estudiantes que procrastinan podrían haber adoptado este patrón de conducta debido a que ha sido reforzado por las consecuencias positivas que experimentan, como el mayor tiempo libre para actividades placenteras, lo que contribuye a perpetuar el comportamiento. Este fenómeno se ve acentuado cuando los estudiantes viven solos, ya que la falta de un entorno cercano que los motive o les recuerde la importancia de priorizar sus tareas podría influir en su tendencia a posponerlas.

Se encontró que los estudiantes reportan niveles medios de procrastinación académica, un hallazgo consistente con el estudio de Córdoba (2022), quien señala que la mayoría de los estudiantes se sitúa en un nivel intermedio de procrastinación, mientras que un menor porcentaje se encuentra en niveles extremos, ya sea bajos o altos. Esto sugiere que la procrastinación moderada es una tendencia común, en la que los estudiantes tienden a posponer sus tareas sin llegar a una postergación excesiva. Por otro lado, en cuanto a la autorregulación académica, la mayoría de los estudiantes presenta niveles bajos, lo que indica dificultades para gestionar eficazmente su tiempo y mantener la disciplina en sus estudios. En este sentido, Ferrari et al. (2007) explican que la procrastinación puede estar influida por factores motivacionales, como el miedo al fracaso o la ansiedad ante resultados negativos, lo que lleva a los estudiantes a posponer sus responsabilidades académicas. Además, la falta de estrategias de autorregulación y la distracción por otras actividades pueden contribuir a estos comportamientos. No obstante, dado que los niveles de procrastinación reportados son moderados, es posible que muchos estudiantes logren equilibrar sus responsabilidades académicas con otras áreas de su vida, aunque con cierta demora en la ejecución de sus tareas.

Se encontró que los estudiantes reportan niveles medios respecto a la dependencia a redes sociales. Este hallazgo es similar a lo encontrado por Esquivel y Silva (2020), donde manifiesta que la mayor parte de los estudiantes evaluados presentan un nivel medio de conexión, ya que están constantemente vinculados a plataformas virtuales con el fin de socializar con otros usuarios. De manera similar, Matalinares (2017) encontró que el porcentaje más alto de los participantes pasan la mayor parte del día conectados a sus redes sociales. En este sentido, Achulli y Vino (2018) señalaron que los estudiantes acceden a internet porque les proporciona una sensación de tranquilidad, buscando alivio para su malestar emocional. Esto sugiere que, aunque utilizan las redes sociales de manera constante, este comportamiento no llega a ser una adicción clara ni interfiere gravemente con sus responsabilidades académicas o personales. Sin embargo, este uso moderado podría aún tener un impacto en su vida diaria, como posibles distracciones en el estudio, reducción del tiempo para actividades presenciales.

## 5.2 Conclusión

Esta investigación explora la relación entre la dependencia a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes, con el propósito de aportar conocimiento sobre estos fenómenos en el ámbito educativo. A partir del análisis de los datos recopilados y la revisión de estudios previos, se identifican patrones y asociaciones que contribuyen a su comprensión. Los hallazgos obtenidos pueden orientar futuras investigaciones y el desarrollo de estrategias para abordar la procrastinación académica y el uso de redes sociales en el contexto estudiantil. A continuación, se presentan las principales conclusiones:

- La procrastinación académica se relaciona con el factor sociodemográfico "con quién vive", evidenciándose que los estudiantes que viven solos tienden a presentar niveles moderados de procrastinación. Este hallazgo sugiere que las condiciones del entorno pueden estar asociadas con la gestión de las responsabilidades académicas, ya que la vida independiente podría implicar una menor supervisión y estructuración del tiempo. Por lo tanto, es relevante considerar este aspecto en futuras investigaciones y en el diseño de estrategias que promuevan hábitos de estudio más efectivos.

- La falta de control percibida se asocia con mayores niveles de procrastinación académica. Esto indica que los estudiantes con dificultades en la autorregulación

tienden a postergar sus actividades académicas con mayor frecuencia. Este patrón podría estar relacionado con estrategias de afrontamiento ineficaces, lo que dificultaría la planificación y ejecución de sus tareas académicas.

- Los estudiantes presentan predominantemente niveles medios de dependencia a las redes sociales, lo que sugiere un uso frecuente sin alcanzar niveles que perjudiquen significativamente su rendimiento académico o bienestar. Sin embargo, considerando que el uso excesivo de estas plataformas podría representar un riesgo a largo plazo, es importante monitorear su impacto y fomentar un equilibrio adecuado entre el tiempo dedicado a redes sociales y las responsabilidades académicas.

- La procrastinación académica se manifiesta en niveles medios entre los estudiantes, lo que implica que, aunque enfrentan dificultades como la falta de motivación y una gestión del tiempo subóptima, estas no generan una procrastinación extrema. No obstante, la tendencia a postergar tareas podría estar relacionada con desafíos en la planificación y organización académica, lo que puede afectar su rendimiento y desarrollo personal. Por ello, resulta fundamental implementar estrategias que fortalezcan la gestión del tiempo y la autorregulación académica.

- No se encuentra una relación significativa entre la dependencia a las redes sociales y la procrastinación académica, lo que indica que el uso de estas plataformas no está directamente asociado con la tendencia a postergar tareas en este grupo de estudiantes. Este hallazgo sugiere que otros factores pueden desempeñar un papel más relevante en la procrastinación académica, lo que abre la posibilidad de explorar variables adicionales en futuras investigaciones.

### 5.3. Recomendaciones

- Se recomienda a los directivos de la universidad donde se llevó a cabo la investigación poder gestionar convenios con la Universidad Católica Sedes Sapientiae, específicamente del departamento de psicología para brindar orientación a los estudiantes de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – Filial Tarma para el desarrollo de talleres de autocontrol y gestión de tiempo, así como también que incluyan actividades prácticas para desarrollar habilidades de autorregulación y planificación.

- Se recomienda llevar a cabo investigaciones sobre las variables presentadas en otras disciplinas diferentes a la estudiada. Asimismo, se sugiere explorar la relación entre estas variables y factores como la ansiedad y la depresión, así como analizar cómo los estudiantes perciben el uso de las redes sociales. Es importante indagar si existe una tendencia hacia el uso continuo de estas plataformas y cómo esto puede influir en su bienestar emocional y académico. Estas investigaciones contribuirán a un entendimiento más profundo de los efectos de las redes sociales en el contexto educativo.

- Se sugiere la implementación de estudios longitudinales con el fin de identificar las modificaciones en el comportamiento que pueden surgir como resultado de las variables analizadas. Este enfoque permitirá profundizar en la comprensión de los factores que predisponen a la manifestación de conductas adictivas. Al hacerlo, se contribuirá a un conocimiento más exhaustivo de los mecanismos subyacentes a estas conductas y facilitará la formulación de estrategias de intervención más efectivas.

- Se recomienda la elaboración de programas preventivos que enseñen a los usuarios a aprovechar de manera efectiva las herramientas digitales. Estos programas deberían centrarse en promover un uso consciente y responsable de la tecnología, con el objetivo de maximizar sus beneficios y minimizar los riesgos asociados.

- Se recomienda prestar especial atención a aquellos estudiantes que presentan altos niveles de adicción a las redes sociales. Este grupo tiende a concentrar su atención en las actividades en línea, lo que puede limitar su percepción de lo que ocurre en su entorno y generar un impacto negativo en su vida social y académica. Es fundamental implementar estrategias específicas para abordar esta adicción, promoviendo un equilibrio entre el uso de redes sociales y la interacción en el mundo real, así como el rendimiento académico.

- Se sugiere la implementación de talleres dirigidos a docentes y estudiantes, abordando cada una de las variables de manera separada. Esta estrategia permitirá una intervención más efectiva, facilitando una comprensión más profunda de cada variable involucrada. Al trabajar de forma diferenciada, se espera mejorar los resultados de la intervención y proporcionar herramientas más adecuadas para abordar las necesidades específicas de cada grupo.

- Se sugiere para minimizar los sesgos derivados de los autoinformes, sería útil emplear métodos de recolección de datos más diversos, como entrevistas estructuradas o el uso de observaciones directas, lo que podría proporcionar una visión más precisa del comportamiento de los participantes. También, sería conveniente incluir estrategias para controlar los sesgos de deseabilidad social, como la garantía de anonimato total en las respuestas.

- Por último, se recomienda que en futuros estudios se tome en cuenta una muestra más homogénea o se realicen análisis que permitan segmentar los resultados según variables como edad, género y condiciones socioeconómicas. Esto ayudaría a comprender mejor cómo estas características pueden influir en la relación entre las variables de interés y facilitar la generalización de los hallazgos a poblaciones más diversas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Achulli, M & Vino, B. (2018). Procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, 2018. (tesis de licenciatura) Recuperado de [http://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/UAC/3803/1/Maria\\_Bridly\\_Tesis\\_bachiller\\_2020.PDF](http://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/UAC/3803/1/Maria_Bridly_Tesis_bachiller_2020.PDF)
- Almeida, D. (2021). Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes del Nivel de Secundario de la Institución Educativa Privada Jean Piaget, Ayacucho – 2021 [Tesis de pregrado, Universidad de Ayacucho Federico Froebel]. Repositorio de la Universidad de Ayacucho Federico Froebel. <http://repositorio.udaff.edu.pe/handle/20.500.11936/243>
- Álvarez Blas, Ó. R. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Revista Persona*, (13), 159–177. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3646976.pdf>
- Alvarez, O. (2011). Procrastinación general y académica en una muestra estudiantes de secundaria de Lima. *Revista Persona*.
- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología Ciencia y Tecnología*.
- Arevalo, E., Agurto, C., Lecarnague, M., Verenice, M., Mendez, L., & Mogollon, M. (2011). Construcción y validación de la escala de procrastinación en adolescentes (EPA). Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego.
- Aznar, I. Romero, J. García, A. (2020). La adicción a Internet y la procrastinación académica de estudiantes universitarios mexicanos y españoles: correlación y factores potenciales. *plos one*, 15(5), 1-18. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233655>
- Busko, D. (1998). Causes and Consequences of Perfectionism and Procrastination: A Structural Equation Model. [https://www.collectionscanada.gc.ca/obj/s4/f2/dsk2/tape15/PQDD\\_0004/MQ31\\_814.pdf](https://www.collectionscanada.gc.ca/obj/s4/f2/dsk2/tape15/PQDD_0004/MQ31_814.pdf)
- Cahuana, D. (2019). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Arequipa, 2019. Universidad Peruana Union. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12840/2822>
- Cerdán, R. (2017). Adicción a las redes sociales en estudiantes del primer ciclo de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio institucional IGV. <https://hdl.handle.net/20.500.11818/1675>
- Cordova, S. (2022). Adicción a las redes sociales en la procrastinación académica de discentes de séptimo ciclo en una institución pública, Lima - 2022. [Tesis de maestría, Universidad CésarVallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/97372/estva\\_CSFS.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/97372/estva_CSFS.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Corporación de Radiodifusión Británica. (2018). Los preocupantes efectos negativos de las redes sociales sobre la salud mental de los niños y adolescentes. BBC Mundo. 84 Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-43032001>
- Dominguez, S., Villegas, G., y Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Revista Peruana de Psicología*, 20(2), 293-304. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S172948272014000200010&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S172948272014000200010&script=sci_abstract)
- Echeburúa, E. & Requesens, A. (2012). Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educadores. Ediciones Pirámide.
- Escurra Mayaute M, Salas Blas E. Construcción y validación del cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *Liberabit Revista de Psicología [Internet]*. 2014 [citado 6 de marzo de 2024];20(1):73–91. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
- Esquivel, L; & Silva, L. (2020). Adicción A Las Redes Sociales Y Procrastinación En Estudiantes De Una Universidad Privada De Trujillo. (tesis de licenciatura). Recuperado de

- [https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/6988/1/REP\\_PSIC\\_LI DIA.ESQUIVEL\\_ADICCI%C3%93N.REDES.SOCIALES.PROCRASTINACI%C3%93N.ESTUDIANTES.UNIVERSIDAD.PRIVADA.TRUJILLO.pdf](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/6988/1/REP_PSIC_LI DIA.ESQUIVEL_ADICCI%C3%93N.REDES.SOCIALES.PROCRASTINACI%C3%93N.ESTUDIANTES.UNIVERSIDAD.PRIVADA.TRUJILLO.pdf)
- Fernández, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud mental*, 36(6), 521-527. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252013000600010](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252013000600010)
- Fernie, B., Bharucha, Z., Nikčević, A., Marino, C. y Spada. M. (2016). A Metacognitive model of procrastination. *Journal of Affective Disorders*, 210, 196-203. doi:10.1016/j.jad.2016.12.04
- Ferrari, J., & Díaz, J. (2007). Perceptions of Self-concept and Self-presentation by Procrastinators: Further Evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, 91-96. doi:<https://doi.org/10.1017/S113874160000634X>
- Ferrari, J., & Emmons, R. (1995). ). Methods of procrastination and their relation to self-control and self-reinforcement: An exploratory study. *Journal of Social Behavior & Personality*. *Journal of Social Behavior & Personality*.
- Ferrari, J., Johnson, J., y McCown, W. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=Lu4r0H\\_wcVcC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Procrastination+and+task+avoidance:+Theory,+research,+and+treatment.&ots=hgx6DygW&sig=5\\_kqxNeDbRjiWUbN9okN10RwWvo#v=onepage&q=Procrastination%20and%20task%20avoidance%3A%20Theory%2C%20research%2C%20and%20treatment.&f=false](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=Lu4r0H_wcVcC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Procrastination+and+task+avoidance:+Theory,+research,+and+treatment.&ots=hgx6DygW&sig=5_kqxNeDbRjiWUbN9okN10RwWvo#v=onepage&q=Procrastination%20and%20task%20avoidance%3A%20Theory%2C%20research%2C%20and%20treatment.&f=false)
- Ferraro, M. (2020). Adicción a redes sociales y procrastinación en jóvenes adultos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (Tesis de pregrado). <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/12501/FERRARO-TIF.pdf?sequence=3>
- Freud, S. (1926). Inhibitions, Symptoms, and Anxiety (Standar Edition, 5, 509-630). London: Hogarth Press.
- Furlan, L., Ferrero, M., & Gallart, G. (2014). Ansiedad ante lo exámenes, procrastinación académica y síntomas mentales en estudiantes universitarios. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6(3), 31-39. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3334/333432764005.pdf>
- Furlan, L., Piemontesi, S., Illbele, A. & Sánchez, J. (2010). Procrastinación y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de psicología de la UNC. En II Congreso Internacional de investigación y práctica profesional en Psicología XVII Jornadas de investigación sexto encuentro de investigadores en psicología del MERCOSUR. (pp. 33–38). Buenos Aires. Recuperado de: <https://www.aacademica.org/000-031/416.pdf>
- García, D., & Zecenarro, L. (2019). Adicción a internet, Adicción a las Redes Sociales, Dependencia al Móvil y su influencia sobre la Procrastinación Académica en una muestra de Adolescentes de la ciudad de Juliaca-2019. Universidad Peruana Union. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12840/2132>
- Goleman, D. 1995, *Emotional Intelligence*: New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2011). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- Gonzales, V., Merino, L., & Cano, M. (2009). *Las e-adicciones: dependencias en la era digital*. Nexus Médica EDITORES.
- Griffiths, M. (2012). Facebook addiction: concerns, criticism, and recommendations a response to Andreassen and colleagues. *Psychological Reports*.
- Hejab, M. (2020). Academic Procrastination Among University Students in Saudi Arabia and Its Association with Social Media Addiction. 57(8), 1118-1124. <http://www.psychologyandeducation.net/pae/index.php/pae/article/view/1344/1129>
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación*. México.
- Hernández-Sampieri, R., & Torres, C. P. M. (2018). *Metodología de la investigación* (Vol. 4). México^ eD. F DF: McGraw-Hill Interamericana.

- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill Interamericana.
- Hsin Chun Chu, A., & Nam Choi, J. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264.
- INEI. (2014). Estadísticas de las Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares. Perú.
- Knaus, D. (1997). Superar el Hábito de Posponer. *Revista de Toxicomanías*.
- Maldonado, M. (2019). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de segundo y tercero BGU de la unidad educativa Ancón –Ecuador [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48281/Maldonado\\_CMJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48281/Maldonado_CMJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Mamani, C. (2016). Adicción a Facebook y Procrastinación Académica en estudiantes de la facultad de ingeniería y arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca – 2015". Obtenido de Universidad Peruana Unión, Juliaca, Perú.: [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/177/Yuli\\_Tesis\\_bachiller\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/177/Yuli_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Matalinares, M. et al. (diciembre, 2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Revista Horizonte de la ciencia*. Recuperado de <http://167.114.2.69/index.php/horizontedelaciencia/article/view/313/329>
- Montaño, G. (2019). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo. Universidad Señor de Sipan. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12802/9163>
- Natividad Sáez, L. A., García-Ros, R., Pérez González, F., & Universitat de València Departament de Psicologia Evolutiva i de l'Educació. (2014). Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios [Dissertation]. Universitat de València, Departament de Psicologia Evolutiva i de l'Educació. <http://hdl.handle.net/10550/37168>
- Orosco, J., & Pomasunco, R. (2014). investigación y elaboración de proyecto - Orientación cuantitativa. Tarma: Corporación Gráfica Palomino S.E. I. R. L.
- Pérez-Wiesner, M. A. T. E. O., López-Muñoz, F., & Fernández-Martín, M. P. (2014). El fenómeno de las redes sociales= The social networks phenom: evolución y perfil del usuario= evolution and user profile. <http://13.79.243.100/bitstream/handle/20.500.12020/83/C00045725.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pinto, G. (2021). Adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes del Primer ciclo 2021 de la Escuela de Psicología en una Universidad de Piura. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. <https://bit.ly/3Mkdq6i>.
- Polo, J. (2009). Twitter... Para quien no usa Twitter. zeix barral.
- Quiñones, M. (2018). Procrastinación y adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo. [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/4371>.
- Rabines, A.(2002). Factores de riesgo para el consumo de tabaco en una población de adolescentes escolarizados. [Tesis de posgrado, Universidad Nacional mayor de San Marcos]. <https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/tesis/salud/RabinesJA/Rabines.htm>
- Ramírez, E., Cuaya, I., Guzmán, M., y Rojas, J. (2021). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Revista Dilemas Contemporáneos* 8(Edición Especial), 2-19. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2771>
- Rebetez, M., Rochat, L., Barsics, C., y Van der Linden, M. (2018). Procrastination as a self-regulation failure: The role of impulsivity and intrusive thoughts. *Psychological Reports*, 121(1), 26-41
- Rodriguez, M. (2021). Dependencia a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios del I y II ciclo de una universidad de Juliaca - 2021. Universidad Señor de Sipan. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12840/5343>

- Salas, E., & Ecurra, M. (2014). (2014). Uso de redes sociales entre estudiantes limeños. *Revista de Peruana de Psicología y Trabajo Social*.
- Salcedo, I. (2016). Relación entre adicción a redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios de una Universidad Particular de Lima. Tesis de grado. Lima: Universidad San Martín de Porres.
- Sánchez, A. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Studiositas*, 5 (2), 87-94. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3717321>
- Sánchez, J. (2012). Procrastinación, 74. Recuperado de <http://jeronimosanchez.com/wpcontent/uploads/procrastinacion-101.pdf>
- Skinner, B. (1977). *Ciencia y Conducta Humana*. Barcelona: Fontanella. Recuperado de [http://www.conductitlan.org.mx/02\\_bfskinner/skinner/3.%20ciencia\\_conducta\\_humana\\_skinner.pdf](http://www.conductitlan.org.mx/02_bfskinner/skinner/3.%20ciencia_conducta_humana_skinner.pdf)
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. [https://www.researchgate.net/publication/6598646\\_The\\_nature\\_of\\_procrastination\\_a\\_meta-analytic\\_and\\_theoretical\\_review\\_of\\_quintessential\\_selfregulatory\\_failure\\_Psychol\\_Bull\\_133\\_65-94](https://www.researchgate.net/publication/6598646_The_nature_of_procrastination_a_meta-analytic_and_theoretical_review_of_quintessential_selfregulatory_failure_Psychol_Bull_133_65-94)
- Toro, J. (2010). *El adolescente en su mundo. Riesgos, problemas y Trastornos*. Madrid: Pirámide.
- Wolters, C. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of educational psychology*, 95(1), 179.
- Xian, L., y Soo, P. (2022). Relationship between social media addiction levels and academic procrastination among undergraduate students in 70 Malaysia: Grit as the mediator. *Advanced Journal of Social Science*, 11(1), 13-27. <https://doi.org/10.21467/ajss.11.1.13-27>

## ANEXOS

### Anexo 1

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

##### **COMITÉ DE ÉTICA CIENTÍFICA** ACREDITADO – UCSS TARMA

Estimado (a) estudiante universitario de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión - Tarma.

Usted ha sido elegida (o) para participar en la investigación titulada “Dependencia a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023.

El presente estudio será dirigido por:

Chagua Cajahuanca, Medalit Milagros, estudiante de la Universidad Católica Sedes Sapientiae para poder determinar la relación entre dependencia a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023.

Su participación en el desarrollo de la prueba es completamente voluntaria, gratuita sin consecuencias si se retira de la evaluación. La información provista en la evaluación será privada para los investigadores y el grupo de investigación (Asesor) para que su identidad sea confidencial y los resultados obtenidos se analizarán de manera ética y científica.

.....  
Colaborador (a) del proyecto

.....  
Chagua Cajahuanca, Medalit Milagros  
Est. De la carrera de Psicología

Anexo 2

Operacionalización de Factores sociodemográficos

<b>Variable</b>	<b>Tipo</b>	<b>Escala de medición</b>	<b>Dimensiones / categóricas</b>
Edad	Cuantitativa	Razón	Adolescentes 18 – 25
Sexo	Cualitativa	Nominal	Masculino / Femenino/ No específica
Lugar de nacimiento	Cualitativa	Nominal	Tarma Palcamayo San pedro de cajas Oroya Huancayo Lima Otra ciudad
Ciclo académico	Cualitativa	Ordinal	Estudiantes preuniversitarios 2023-1
Ocupación	Cualitativa	Nominal	Estudiante. Trabaja y estudia.
Estado civil	Cualitativa	Nominal	Soltero Casado Conviviente Viudo
¿Con quién vive?	Cualitativo	Nominal	Solo Pareja Ambos padres Sólo papá Sólo mamá

Anexo 3  
Instrumento 1

Cuestionario de adicción a las redes sociales

Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)

Autores: Miguel Escurra Mayaute y Edwin Salas Blas (2014)

Esta es una encuesta en la que Ud. Participa voluntariamente, por lo que le agradecemos encarecidamente que sea absolutamente sincero en sus respuestas. Antes de responder al cuestionario le pedimos que nos proporcione los siguientes datos.

**Nombres y apellidos:**

---

**Universidad en la que estudia:**

---

**Carrera o Facultad:**

---

**Edad:** \_\_\_\_\_

**¿Utiliza redes sociales?:** \_\_\_\_\_, Si respondió **SI**, indique cual o cuales:

---

**Si respondió NO, entregue el formato al encuestador.**

**¿Dónde se conecta a las redes sociales?** (puede marcar más de una respuesta)

En mi casa	( )	en mi trabajo	( )
En las cabinas de internet	( )	en la universidad	( )
A través del Celular	( )		

**¿Con que frecuencia se conecta a las redes sociales?**

Todo el tiempo me encuentro conectado	( )	una o dos veces por día	( )	Entre
siente a 12 veces al día	( )	Dos o tres veces por semana	( )	
Entre tres a seis veces por día	( )	Una vez por semana	( )	

**¿De todas las personas que conoces a través de la red, cuantos conoces personalmente?**

10% o menos	( )	Entre 11y 30%	( )	Entre 31 y 50%	( )
Entre 51 y 70%	( )	Más del 70%	( )		

**Tus cuentas en la red contienen tus datos** verdaderos (¿nombre, edad, genero, dirección, etc?)

SI ( ) NO ( )

**¿Qué es lo que más te gusta de las redes sociales?**

---

---

---

A continuación, se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existe respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace: Siempre (S) Rara vez(RV) Casi Siempre (CS) Nunca (N) Algunas Veces (AV)

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

### ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Lea cuidadosamente cada una de los enunciados que se le presentan en el cuestionario y marque con una equis (X) la alternativa que crea conveniente o más apropiada

Tenga en cuenta que:

1: NUNCA      2: CASI NUNCA      3: A VECES 4: CASI SIEMPRE 5: SIEMPRE

Por favor no deje ninguna pregunta sin responder. Recuerde que no existe respuesta correcta o incorrecta. La información que nos proporcione será muy útil para medir niveles de auto eficiencia y procrastinación (conducta de postergar actividades para otro momento). Se le agradece mucho su cooperación.

1	2	3	4	5
N	CN	AV	CS	S
NUNCA No me ocurre nada	CASI NUNCA Me ocurre pocas veces	A VECES Me ocurre alguna vez	CASI SIEMPRE Me ocurre mucho	SIEMPRE Me ocurre siempre

N°	ÍTEM	N ( 1 )	CN (2)	A (3)	CS (4)	S (5)
1	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio	1	2	3	4	5
2	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido	1	2	3	4	5
3	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio	1	2	3	4	5
4	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra	1	2	3	4	5
5	Me tomo el tiempo para revisar mis tareas antes de entregarlas.	1	2	3	4	5
6	Postergo los trabajos de los cursos que me disgustan	1	2	3	4	5
7	Postergo las lecturas de los cursos que me disgustan	1	2	3	4	5
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio	1	2	3	4	5
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido	1	2	3	4	5
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio	1	2	3	4	5
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra	1	2	3	4	5
12	Me tomo el tiempo para revisar mis tareas antes de entregarlas.	1	2	3	4	5

Anexo 5

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Esta es una encuesta en la que Ud., participa de forma voluntaria, por lo que le agradecemos encarecidamente que sea absolutamente sincera(o) en sus respuestas.

Edad:

- |                             |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 18 | <input type="checkbox"/> 21 | <input type="checkbox"/> 24 |
| <input type="checkbox"/> 19 | <input type="checkbox"/> 22 | <input type="checkbox"/> 25 |
| <input type="checkbox"/> 20 | <input type="checkbox"/> 23 |                             |

Sexo:

- Masculino       Femenino       No especifica

Lugar de nacimiento:

- |   |                                   |                                       |
|---|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Tarma              | <input type="checkbox"/> Oroya    | <input type="checkbox"/> Otra ciudad: |
| <input type="checkbox"/> Palcamayo          | <input type="checkbox"/> Huancayo | _____                                 |
| <input type="checkbox"/> San Pedro de Cajas | <input type="checkbox"/> Lima     |                                       |

Ciclo académico:

- |                              |                              |                             |
|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> I   | <input type="checkbox"/> V   | <input type="checkbox"/> IX |
| <input type="checkbox"/> III | <input type="checkbox"/> VII |                             |

Ocupación:

- Estudiante       Trabaja y estudia

Estado civil:

- |                                  |                                      |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Soltero | <input type="checkbox"/> Conviviente |
| <input type="checkbox"/> Casado  | <input type="checkbox"/> Viudo       |

¿Con quién vive?

- |                                 |                                       |                                    |
|---------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Solo   | <input type="checkbox"/> Ambos padres | <input type="checkbox"/> Sólo mamá |
| <input type="checkbox"/> Pareja | <input type="checkbox"/> Sólo papá    |                                    |

Anexo 6

Operacionalización de variable: Adicción a redes sociales

Variable	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Categorización	Puntaje total	Escala
Adicción a las redes sociales	Esta variable se evaluará mediante el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS), que incluye tres dimensiones y utiliza una escala ordinal. La variable de la investigación se basa en la adicción de las redes sociales. La escala está compuesta por 24 ítems. Las opciones de respuesta son: Siempre (S) que corresponde a la puntuación de 4, casi siempre (CS) que corresponde a la puntuación de 3, a veces (AV) que corresponde a la puntuación de 2, rara vez (RV) que corresponde a la puntuación de 1, nunca (N) que corresponde a la puntuación de 0; a excepción del ítem 13 el cual se puntúa de manera inversa.	Obsesión	Constante atención, uso prolongado, descuido, problema en relaciones interpersonales.	2,3,5,6,7,13,15,19,22,23	Bajo:10-23 Medio:24-37 Alto:38-51	1. Bajo: 24-56 2. Medio: 57-89 3. Moderado: 90-122	Ordinal
		Falta de control personal	Conectado, mal humor, ansiedad, pensar en redes sociales, dedicación, aburrido.	4,11,12,14,20,24	Bajo:6-14 Medio:15-23 Alto:24-32		
		Uso excesivo	Entrar y usar, inversión, permanencia por mucho tiempo, mensajes en tiempo prolongado.	1,8,9,10,16,17,18,21	Bajo:8-19 Medio:20-31 Alto:32-43		
Variable cualitativa politómica							

Anexo 7

Operacionalización de la variable: Procrastinación académica

Variables	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Categorización	Escalas de medición	Niveles	Puntaje Total	Escala
<b>Procrastinación académica</b>	La variable Procrastinación académica fue medida por la Escala de Procrastinación Académica elaborada por Debora Ann Busko (1998), adaptada al Perú por Oscar Álvarez (2010), Domínguez, Villegas y Centeno (2014), conformada por 12 ítems que puntúan de la siguiente manera: para los ítems directos (1,6y7) con nunca con 1, casi nunca con 2, a veces con 3, casi siempre con 4 y siempre con 5; y para los ítems inversos (2,3,4,5,8,9,10,11y12) se puntúa; nunca con 5, casi nunca con 4, a veces con 3, casi siempre con 2 y siempre con 1.	Autorregulación académica	Autocontrol	2,3,4	Bajo: 9-21 Medio: 22-34 Alto: 35-47	(1) Nunca (2) Casi nunca (3) Algo de estrés (4) Bastante estrés (5) Mucho estrés	Bajo	Bajo (12-28)	Ordinal
			Organización del tiempo.	5,8,9,10					
Estrategias de aprendizaje poco eficaces.	11, 12								
<b>Variable cualitativa politómica</b>		Postergación de actividades	Aplazamiento de inicio, continuación o culminación de tareas académicas. Presión de tiempo en culminación de tareas.	1,6,7	Bajo: 3-7 Medio: 8-12 Alto: 13-17		Medio	Medio (29-45)	
							Alto	Alto (46-62)	

Anexo 8

Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
<b>Generales</b>	<b>General</b>	<b>General</b>	<b>Variable 1</b>	<b>Tipo:</b>
¿Cuál es la relación dependencia a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023?	Determinar la relación entre dependencia a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023	<p>Hipótesis alterna</p> <p><math>H_1 =</math> Existe relación significativa entre dependencia a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023</p> <p>Hipótesis nula</p> <p><math>H_0 =</math>No existe relación significativa entre dependencia a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023</p>	Adicción a redes sociales	<b>Nivel: correlacional</b>
			<p>Dimensión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obsesión</li> <li>• Falta de control personal</li> <li>• Uso excesivo</li> </ul>	<b>Métodos: investigación científica.</b>
			<p><b>Variable 2</b></p> <p>Procrastinación académica</p> <p>.</p> <p><b>Dimensiones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autorregulación Académica</li> </ul>	<b>Diseño: descriptivo correlacional</b>

Específica	Específicos	Específicos
<p>¿Cómo se evidencia la dependencia a redes sociales en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023?</p> <p>¿Cómo se evidencia procrastinación académica en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre dependencia a redes sociales y los datos sociodemográficos en universitarios de una escuela superior del distrito de San Pedro de Cajas?</p> <p>¿Cuál es la relación de la procrastinación académica y los datos sociodemográficos en universitarios de una escuela superior del distrito de San Pedro de Cajas?</p>	<p>Identificar el nivel de dependencia a redes sociales en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023</p> <p>Identificar los niveles de procrastinación académica en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023</p> <p>Determinar la relación entre dependencia a redes sociales y los datos sociodemográficos en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023</p> <p>Determinar la relación entre procrastinación académica y los datos sociodemográficos en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023</p>	<p><math>H_1</math> = Existe relación significativa entre dependencia a redes sociales y los datos sociodemográficos en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023</p> <p><math>H_0</math> = No existe relación significativa dependencia a redes sociales y los datos sociodemográficos en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023</p> <p><math>H_1</math> = Existe relación significativa entre procrastinación académica y los datos sociodemográficos en estudiantes de obstetricia de una universidad de Tarma, 2023</p> <p><math>H_0</math> = Existe relación significativa entre procrastinación académica y los datos sociodemográficos en estudiantes de obstetricia</p>

- Postergación de actividades

Población y muestra	
<b>Población:</b>	145 estudiantes
<b>Muestra:</b>	Censal
a) Técnicas	
Encuestas	
<b>Instrumentos:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario de Adicción a redes sociales.</li> <li>• Cuestionario de procrastinación académica.</li> </ul>	
<b>Técnicas de procesamiento de datos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso del spss versión 25</li> <li>• Chi cuadrado</li> </ul>	

	de una universidad de Tarma, 2023.	
--	---------------------------------------	--