



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA**

Tesis

Procrastinación académica y adicción a las redes sociales en estudiantes de
secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Martinez Candela, Maricielo

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-8740-1808>

Asesora: Mg. Vargas Tantalean, Erica Rosario

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-4084-9348>

Lima – Perú

2026

	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, **Maricielo Martinez Candela** egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Psicología** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación **“Procrastinación académica y adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025”** Asesorado por el docente: **Erica Rosario Vargas Tantalean** DNI **10281541** ORCID <https://orcid.org/0009-0004-4084-9348> tiene un índice de similitud de **14 (catorce) %** con código trn: oid:::14912:592729229 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



Firma de autor 1

Maricielo Martinez Candela

Nombres y apellidos del Egresado

DNI: 71667504

Firma de autor 2

Nombres y apellidos del Egresado

DNI:



.....
Firma

Erica Rosario Vargas Tantalean

Nombres y apellidos del Asesor

DNI: 10281541

Lima, 18 de Mayo del 2026

Dedicatoria

Dedico este trabajo, con amor y gratitud, a mis padres, en virtud de su confianza y apoyo incondicional; al ser mi fuerza, aliento y guía en cada logro. A mi tía Jane, mi ejemplo de perseverancia, y a mi familia, que me acompañó con paciencia desde el inicio de este proceso. A mis ángeles, quienes, desde lo eterno, me brindaron fortaleza espiritual en los momentos en que más lo necesité.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por mi salud y por las bendiciones que me permitieron culminar esta etapa e iniciar una nueva en mi vida. A mis padres y familia, por su amor, por ser mi apoyo constante y mi refugio. Mi agradecimiento a mi asesora, Erica Vargas T., y a mis docentes, por su guía durante mi formación profesional. Finalmente, agradezco a todas las personas que, con sus enseñanzas, fortalecieron la vocación que hoy valoro profundamente.

Índice general

Dedicatoria	3
Agradecimiento	4
Índice general	5
Índice de tablas	6
Resumen:	7
Abstract:	7
I. INTRODUCCIÓN	8
II. METODOLOGÍA	16
III. RESULTADOS	20
IV. DISCUSIÓN	23
V. CONCLUSIONES	27
VI. REFERENCIAS	28
VII. ANEXOS	33

Índice de tablas

Tabla 1	Frecuencia y porcentaje de las variables demográficas	16
Tabla 2	Operacionalización de las variables de estudio	16
Tabla 3	Niveles de la procrastinación académica	20
Tabla 4	Niveles de la adicción a las redes sociales	20
Tabla 5	Prueba de normalidad de Kolgomorov - Smirnov	21
Tabla 6	Correlación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales	21
Tabla 7	Correlación entre la postergación de actividades y la adicción a las redes sociales	22
Tabla 8	Correlación entre la autorregulación académica y la adicción a las redes sociales	22
Tabla 9	Correlación entre la procrastinación académica y la obsesión por las redes sociales	22
Tabla 10	Correlación entre la procrastinación académica y la falta de control personal	22
Tabla 11	Correlación entre la procrastinación académica y el uso excesivo de las redes sociales	23

Procrastinación académica y adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025

Academic Procrastination and Social Media Addiction among Secondary School Students at a Public Educational Institution in Lima, 2025.

Maricielo Martínez Candela

Bachiller del Programa Académico de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

Resumen:

El objetivo de este estudio fue evaluar la relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima. En relación a la metodología, se optó por un enfoque cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional. La muestra comprendió 199 adolescentes de un colegio público, seleccionados mediante muestreo probabilístico aleatorio simple. Los participantes fueron encuestados a través de la Escala de procrastinación académica (EPA) y el Cuestionario de adicción a las redes sociales. Los hallazgos evidenciaron una correlación significativa entre las variables analizadas ($\rho=0.59$; $p=0.00$); asimismo, se demostraron correlaciones entre las dimensiones. Concluyendo que, a mayor procrastinación académica, mayor es la propensión de adicción a redes sociales.

Palabras clave: procrastinación, adicción, redes sociales, adolescentes.

Abstract:

The objective of this study was to evaluate the relationship between academic procrastination and social media addiction in secondary school students at a public educational institution in Lima. The methodology employed was quantitative, non-experimental, cross-sectional, and correlational approach. The sample consisted of 199 adolescents from a public school, selected through simple random probability sampling. Participants were surveyed using the Academic Procrastination Scale (EPA) and the Social Media Addiction Questionnaire. The findings indicated a significant correlation between the variables analyzed ($\rho = 0.59$; $p = 0.00$); furthermore, correlations were also demonstrated between the dimensions. In conclusion, higher academic procrastination is associated with a greater propensity for social media addiction.

Keywords: procrastination, addiction, social media, adolescents.

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente, los adolescentes enfrentan múltiples desafíos tanto en el ámbito social como educativo. Entre estos, destaca el uso excesivo de las redes sociales durante prolongados periodos, lo cual incide desfavorablemente en su rendimiento académico al retrasar la realización de proyectos escolares y evaluaciones (Armaza, 2022).

En el contexto internacional, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) ha alertado sobre la creciente intensificación del uso de redes sociales entre adolescentes, señalando que este fenómeno ha mostrado un aumento significativo en un corto periodo, al elevarse del 7% al 11% en solo dos años, lo que refleja una tendencia preocupante en los hábitos digitales de esta población; asimismo, en un informe realizado por dicha organización más de 280 mil adolescentes en el mundo ingresa a comunidades virtuales de interacción social por más de 8 horas al día. Del mismo modo, la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2024) añade que más del 75% de los adolescentes en el mundo utilizan redes sociales, presentando una incapacidad para regular su uso.

Por otro lado, un informe según el Diario El Comercio (2024) el 50.5% de los adolescentes tienden a procrastinar sus actividades escolares más de 3 días, el 23.2% deja para el día siguiente las tareas y el 15.8% solo lo hace en el último momento. Además, las redes sociales más utilizadas son: Facebook (38%), Instagram (37%), Tik Tok (13%) y YouTube (12%), siendo los adolescentes de 12 a 16 años el grupo etario más frecuente (Data Driven Marketing, 2025). En el mismo sentido, el Ministerio de Educación del Perú (2024), en su informe “Orientaciones para el uso del internet para familias y cuidadores en tiempos de COVID-19”, indicó la necesidad de monitorear el uso del internet y las redes sociales en la familia, al hallarse que más del 50% de los adolescentes en el Perú tienen un uso desmedido de estas, en lugar de emplearlo para potenciar la educación. Asimismo, es importante identificar y combatir los factores que propician la procrastinación académica, debido a que disminuye las posibilidades de desarrollarse académicamente y se genera por problemas de regulación emocional (MINEDU, 2024).

En el ámbito investigativo, se han documentado diversos estudios enfocados en las variables procrastinación y adicción a las redes sociales; en esa línea, en Paraguay, Báez et al. (2025) examinaron a un grupo de adolescentes, evidenciando que el 32% presentó un nivel moderado de procrastinación, mientras que el 36% exhibió niveles elevados de dicha conducta. En correspondencia a lo expuesto, Reyes (2025) llevo a cabo un estudio en Costa Rica, descubriendo que el 28% pospone las actividades académicas

con frecuencia, el 47% tiende a dejar las lecturas del curso para el último momento y el 20% posterga estudiar para los exámenes. En contraste, Peña (2025), halló en Perú, que el 7.4% manifestó procrastinación a un nivel moderado y el 88.6% posee una procrastinación alta; del mismo modo, Leiva (2025) tuvo el mismo objetivo, encontrando que el 88.5% de los adolescentes en Ayacucho, presentaron una procrastinación media y el 11.5% un nivel alto de procrastinación.

En lo concerniente a la adicción de plataformas sociales digitales, en México, Ramírez et al. (2023) analizaron a una muestra superior a 400 adolescentes, constatando que el 41.1% se ubicaba en un grado intermedio de adicción, en tanto que el 29% evidenciaba un nivel alto; adicionalmente, el 38.9% reportó un acceso superior a siete veces diarias y el 72.6% señaló a Facebook como la red de uso preponderante; de igual forma, Espino et al. (2025), llegó al mismo resultado, al encontrar que el 26.7% tiene un uso frecuente, el 60% un uso recurrente y el 10% un uso excesivo de las redes sociales. En el Perú, el panorama no es diferente, puesto que Puma y Quispe (2024) identificaron que el 100% de los estudiantes evaluados manifestaron una adicción en un nivel o categoría baja (50%), moderado 21,3% y alto con 28,8%.

Al respecto, usar excesivamente las diversas redes digitales o sociales está vinculado a la procrastinación académica en los adolescentes, ya que estas plataformas brindan recompensas inmediatas y una estimulación constante, lo que distrae a los jóvenes de sus deberes escolares y promueve la postergación de sus obligaciones (Silva y Cedeño, 2025). Por ello, en lugar de atender sus responsabilidades académicas, muchos adolescentes recurren a las redes sociales como una forma de evadir el estrés o el aburrimiento que les provocan las tareas escolares, lo que debilita su capacidad de autorregulación y manejo del tiempo (Pariansullca et al., 2022). Lo anterior genera un círculo vicioso en el que se da prioridad a actividades agradables pero superficiales, dejando de lado aquellas que exigen mayor esfuerzo mental y organización, lo que repercute negativamente en su aprovechamiento académico (Haji, 2020).

En este sentido, se planteó como problema general: ¿Cómo se relacionan la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025?; mientras que los problemas específicos fueron: ¿Cómo se relacionan las dimensiones autorregulación académica y postergación de actividades con la adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria?, y ¿Cómo se relacionan las dimensiones obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales con la procrastinación académica

en estudiantes de secundaria?

La justificación de la investigación se fundamentó en tres pilares principales. Teóricamente, se realizó una recopilación detallada y exhaustiva de conceptos clave y estudios previos para construir un marco sólido y científicamente fundamentado, considerando la Teoría de la Procrastinación de Busko (1998), que atribuye la procrastinación académica a la falta de regulación académica y deficientes funciones ejecutivas, así como el Modelo de Adicción Comportamental de Young (1998), que explica la adicción a internet y redes sociales por una necesidad compulsiva de agradar a los demás y un ciclo de refuerzo emocional. Metodológicamente, se emplearon instrumentos adaptados al contexto peruano con altos niveles de validez y confiabilidad, como la “Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998) y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas” (2014), adaptados a adolescentes peruanos por Vásquez (2020) y Chávez (2022), seleccionados por su facilidad y rapidez de aplicación. Prácticamente, es esencial comprender la vinculación entre procrastinación académica y adicción a redes sociales en adolescentes peruanos para promover salud mental positiva, permitiendo desarrollar programas de intervención para reducir la procrastinación y sensibilizar sobre el uso excesivo de redes sociales.

Como objetivo general se buscó: evaluar la relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025; además, los objetivos específicos fueron: identificar la relación entre las dimensiones autorregulación académica y postergación de actividades con la adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria; e identificar la relación entre las dimensiones obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales con la procrastinación académica en estudiantes de secundaria.

Se formuló como hipótesis principal que existe una relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025. Mientras que, las hipótesis específicas plantearon que existe relación entre las dimensiones autorregulación académica y postergación de actividades con la adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria; así como entre las dimensiones obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales con la procrastinación académica en estudiantes de secundaria.

En el ámbito nacional, Bautista (2025) examinó la interacción entre la adicción a

las redes sociales y la procrastinación académica en 168 estudiantes de secundaria de Ayacucho; mediante el uso del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales y la Escala de Procrastinación Académica (EPA), se evidenció que ambas variables no presentan una asociación relevante ($\rho=0.00$; $p>0.05$). Sin embargo, al desagregar el análisis, se identificaron comportamientos vinculados a la autorregulación académica ($\rho=-0.052$; $p>0.05$) y a la tendencia a diferir o postergar actividades ($\rho=0.072$; $p>0.05$), lo que permitió inferir que la dependencia a las redes sociales no se traduce en mayores niveles de procrastinación. En contraste, Arroyo (2024) exploró la interacción o nexo entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación en 308 estudiantes de 3.º, 4.º y 5.º de secundaria de Lima Sur; mediante la aplicación del ARS y la escala EPA de Busko, se evidenció una asociación directa y consistente entre ambas variables ($\rho=0.42$; $p<0.01$); además, este patrón se replicó en dimensiones específicas como la “obsesión por las redes” ($\rho=0.29$; $p<0.01$), el limitado control personal ($\rho=0.16$; $p<0.01$), la utilización intensiva ($\rho=0.23$; $p<0.01$), la dilación de actividades ($\rho=0.28$; $p<0.01$) y la autorregulación académica ($\rho=0.16$; $p<0.01$). De manera similar, Chira en el 2024 examinó la dependencia a redes sociales y procrastinación en 366 alumnos de un centro educativo en Villa El Salvador, usando ARS y EPA de Busko, encontrando una correlación débil positiva significativa ($\rho=0.30$; $p<0.05$), junto con obsesión ($\rho=0.28$; $p<0.05$), falta de control ($\rho=0.27$; $p<0.05$) y uso excesivo ($\rho=0.26$; $p<0.05$), asociando así la dependencia con mayor tendencia a procrastinar. Por su parte, Morales en el 2023 analizó esta relación en 256 alumnos de secundaria de tres colegios en Lambayeque, aplicando la Escala de adicción de Salas-Blas y EPA de Busko, con resultados de correlación moderada positiva significativa ($\rho=0.38$; $p<0.05$), incluyendo autorregulación académica ($\rho=-0.40$; $p<0.05$) y postergación ($\rho=0.29$; $p<0.05$), concluyendo que mayor adicción se vincula a mayor procrastinación. Además, Mercado (2024) estudió el tema en 150 estudiantes de la I.E. Dunalastair European School en Arequipa, con ARS y EPA de Busko, evidenciando una correlación positiva moderada significativa ($\rho=0.69$; $p<0.05$), además de con obsesión ($\rho=0.63$; $p<0.05$), falta de control ($\rho=0.68$; $p<0.05$) y uso excesivo ($\rho=0.4$; $p<0.05$), lo que liga mayor adicción a incremento de procrastinación. En la misma línea, Aparicio (2024) evaluó 320 estudiantes de secundaria en Lima con ARS y EPA de Busko, hallando correlación positiva débil significativa ($\rho=0.18$; $p<0.05$), junto con obsesión ($\rho=0.19$; $p<0.05$), falta de control ($\rho=0.11$; $p<0.05$) y uso excesivo ($\rho=0.17$; $p<0.05$), determinando que la adicción repercute en mayor procrastinación. Finalmente, Bautista et al. (2023)

investigaron en 223 alumnos de cuatro colegios en la región amazónica, usando ARS y EPA de Busko, con una correlación moderada positiva significativa ($\rho=0.42$; $p<0.05$), infiriendo que la dependencia agrava la procrastinación académica.

A nivel internacional, Albornoz y Yepes (2025) analizaron la asociación entre la adicción a las redes sociales, el estrés y la procrastinación académica en 561 estudiantes de secundaria en Colombia, utilizando el Inventario SISCO, el Cuestionario ARS y la Escala PASS, hallando una correlación moderado-positiva entre los constructos que fueron mencionados ($\rho=0.41$; $p<0.05$), lo que vincula la adicción con un incremento en la procrastinación. Por su parte, Romero y Romero (2024) examinaron en 132 estudiantes de secundaria en Puebla, México, la adicción a redes sociales, funciones ejecutivas y procrastinación académica mediante la Social Media Addiction Scale-Student Form (SMAS-SF), la Escala EFECO y la Escala de Procrastinación (EPA), revelando correlaciones significativas en autorregulación académica ($\rho=0.44$; $p<0.05$) y postergación de actividades ($\rho=0.21$; $p<0.05$), concluyendo que la adicción incrementa la procrastinación. De manera similar, Chávez (2024) investigó en 106 estudiantes de secundaria en Ecuador, con el ARS y la EPA, una correlación débil positiva general entre adicción a redes sociales y procrastinación académica ($\rho=0.30$; $p<0.05$), así como con “obsesión por redes ($\rho=0.30$; $p<0.05$) y uso excesivo ($\rho=0.26$; $p<0.05$), pero no con falta de control ($\rho=0.09$; $p>0.05$)”, asociando la adicción a mayor procrastinación. En la misma línea, Viturco (2024) evaluó en 88 estudiantes de 8.º a 10.º de Educación General Básica en Quito, Ecuador, mediante un cuestionario de uso de redes sociales y la Procrastination Assessment Scale-Students (PASS), una correlación positiva significativa correspondiente al uso de redes y procrastinación ($\rho=0.22$; $p<0.05$), indicando que mayor tiempo en redes propicia posponer actividades académicas. Finalmente, Bedón y Flores (2023) estudiaron en 205 estudiantes de secundaria en Ecuador, con la Escala de riesgo para “Adicción a Redes Sociales y la Escala de Procrastinación Académica”, una correlación débil positiva significativa ($\rho=0.30$; $p<0.05$), evidenciando que la adicción a redes sociales se vincula con mayor procrastinación académica.

La procrastinación académica es un constructo entendido como los diversos comportamientos que un alumno o estudiante tiene al posponer intencionalmente sus distintas tareas de nivel académico, a pesar de ser conscientes que puede influir negativamente su desempeño académico, bienestar emocional y autoestima (Busko, 1998). En esta misma línea, Steel (2007) señaló que este fenómeno es la tendencia a evitar

las demandas escolares, reflejándose en la demora voluntaria y frecuente al comenzar o terminar actividades, lo que suele estar relacionado con la ansiedad, la falta de motivación y una planificación deficiente. Además, para Garzón y Gil (2016), la procrastinación académica implica el hábito constante de aplazar deberes escolares, influido por factores cognitivos, emocionales y del entorno, lo que repercute de manera negativa en la capacidad de autorregular el aprendizaje. Por otro lado, Matrángolo (2018) añade que se trata de una conducta que tiende a convertirse en una costumbre persistente de evitar las tareas educativas, generando un ciclo de frustración, bajo rendimiento y estrés. Finalmente, en palabras de Picho et al. (2020) se trata de una conducta que pone de manifiesto limitaciones en la administración del tiempo, la automotivación y el control de los impulsos, ya que el estudiante suele dar prioridad a actividades menos relevantes o más placenteras en lugar de cumplir con sus responsabilidades escolares.

La teoría de la procrastinación de Busko (1998) concibe la procrastinación académica, especialmente en adolescentes y jóvenes, como un déficit de autorregulación que va más allá del manejo del tiempo, involucrando dificultades en la planificación, organización y control de emociones negativas como ansiedad o frustración, las cuales impulsan distracciones hacia gratificaciones inmediatas; esto se agrava por factores motivacionales como baja autoeficacia, metas poco valoradas y temor al fracaso. Por su parte, la teoría de la motivación temporal estructurada por de Steel y König (2006), una integración empírica de modelos previos explica que la procrastinación surge porque las tareas con recompensas futuras (como estudiar) pierden valor por su lejanía temporal, baja probabilidad de éxito, escaso interés o preferencia impulsiva por placeres inmediatos (ej. redes sociales), lo que genera una motivación abrupta solo cerca de las fechas límite. Ambas perspectivas destacan cómo déficits autorregulatorios y temporales motivacionales fomentan la evitación de esfuerzos inmediatos en favor de gratificaciones cortoplacistas.

Además, este estudio empleó las siguientes dimensiones para mediar dicha variable: la autorregulación académica, que alude a la habilidad o capacidad del alumno para organizarse, planificar, monitorear y modificar sus procesos de aprendizaje mediante autoreforzamiento y una adecuada gestión emocional y conductual, cuya carencia dificulta el manejo eficiente del tiempo y la perseverancia ante tareas educativas (Busko, 1998); y la postergación de actividades, que implica la tendencia intencional a posponer el inicio o término de tareas académicas relevantes, a pesar de reconocer sus efectos negativos, generalmente para evitar malestar emocional mediante la sustitución por actividades

menos exigentes o más placenteras (Busko, 1998).

En otro sentido, la adicción a las redes sociales se distingue por el consumo excesivo y descontrolado de plataformas digitales de interacción social, como Tik Tok, Facebook o Instagram, lo que desencadena en alto nivel de dependencia psicológica, pérdida de control, interferencia en la vida diaria y malestar cuando no es posible acceder a ellas (Echeburúa y De Corral, 2010). En palabras de Ecurra y Salas (2015), es un tipo de adicción que implica una interacción virtual reiterada y excesiva que puede reemplazar las relaciones presenciales, afectar el desempeño académico y generar síntomas parecidos a los de otras adicciones comportamentales, como la ansiedad, el desarrollo de tolerancia y la aparición de manifestaciones clínicas propias de la abstinencia. En términos de Prieto y Moreno (2015), es un subtipo de adicción psicológica que se manifiesta cuando los adolescentes anteponen el uso de dichas plataformas virtuales a otras actividades importantes, lo que puede llevar al aislamiento social, problemas emocionales y bajo rendimiento escolar. Además, Peña et al. (2019) asevera que se trata de una conducta problemática que implica una conexión constante y excesiva a las redes sociales, acompañada de impulsividad, búsqueda de aprobación social y menoscabo en distintas áreas de la vida personal. Recientemente, Colonio (2023) añade que esta adicción se presenta como una dificultad para limitar el tiempo de uso, con un comportamiento compulsivo que interfiere en las relaciones personales, el estudio y el descanso.

El Modelo de Adicción Comportamental a Internet de Young (1998) concibe el uso excesivo de internet y redes sociales como una adicción conductual impulsada por refuerzo positivo y condicionamiento operante, similar a una dependencia clínica, donde actividades como chatear o navegar generan gratificación inmediata y compulsiva, afectando la vida psicológica, social y profesional. Se diagnostica por al menos cinco síntomas durante seis meses, como preocupación constante, necesidad de más tiempo en línea, intentos fallidos de control, abstinencia (irritabilidad o ansiedad), quedarse más tiempo del planeado, riesgos en relaciones o actividades, mentiras sobre el uso y evasión de problemas emocionales; factores predisponentes (baja autoestima, depresión), de mantenimiento (retroalimentación constante) y consecuencias negativas perpetúan el ciclo vicioso. Complementariamente, la Teoría Cognitivo-Conductual de Davis (2001) enfatiza orígenes en problemas psicológicos previos como ansiedad, depresión o soledad, que impulsan el uso patológico de internet —incluidas redes como Instagram, Facebook o TikTok— como afrontamiento negativo temporal, agravado por distorsiones cognitivas ("solo soy aceptado con muchos seguidores" o "en línea soy mejor persona"), fomentando

dependencia a largo plazo para validación, evasión o regulación emocional.

Además, este estudio empleó las siguientes dimensiones para mediar dicha variable: la obsesión, caracterizada por pensamientos y preocupaciones recurrentes junto con una necesidad emocional de conexión constante, interfiriendo en la concentración, el estado de ánimo e interacciones inmediatas; la falta de control personal, que comprende limitaciones en la gestión temporal y frecuencia de uso pese a reconocer sus impactos negativos en el rendimiento académico, vínculos sociales y bienestar emocional; y el uso excesivo, que conlleva dedicar un tiempo significativo y repetitivo a estas plataformas a expensas de actividades esenciales como el estudio, descanso o convivencia familiar, generando consecuencias psicológicas y conductuales desadaptativas (Young, 1998).

II. METODOLOGÍA

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, centrado en herramientas, estrategias y métodos de procesamiento basados en datos numéricos, estadísticos y cuantificables (Ruiz y Valenzuela, 2022). Fue de tipo básico o pura, orientada a incrementar el conocimiento sobre una variable y su comportamiento en la realidad observable (Tarrillo et al., 2024). Se consideró un diseño de carácter no experimental, además según la naturaleza fue de corte transversal y el nivel ahondo a un correlacional, que observa y describe las variables sin manipularlas, investiga las asociaciones entre dos o más de ellas según su orientación y fuerza sin implicar causalidad (Baena, 2017), y recopila datos mediante una sola administración de instrumentos (Huaman et al., 2021; Haro et al., 2024).

La población estuvo constituida por un total de 412 estudiantes adolescentes de nivel secundario de una institución educativa estatal del distrito de Villa María del Triunfo; teniendo como muestra a 199 estudiantes adolescentes, los cuales fueron hallados mediante el muestreo probabilístico aleatorio simple.

Tabla 1

Frecuencia y porcentaje de las variables demográficas

Edad	f	%
12 años	34	17.1 %
13 años	61	30.7 %
14 años	33	16.6 %
15 años	37	18.6 %
16 años	30	15.1 %
17 años	4	2 %
Sexo	f	%
Femenino	115	57.8 %
Masculino	84	42.2 %

Grado	f	%
Primero	56	28.1 %
Segundo	47	23.6 %
Tercero	35	17.6 %
Cuarto	34	17.1 %
Quinto	27	13.6 %
Total	148	100%

En la tabla 1, se observó que el grupo etario prevalente fue el de 13 años con el 30.7%, seguido del 18.6% con 15 años, el 17.1% con 12 años, el 16.6% con 14 años, el 15.1% con 16 años, mientras que el 2% correspondió a estudiantes de 17 años. Por otro lado, el 57.8% de los adolescentes son mujeres y el 42.2%, varones. Finalmente, respecto al grado de estudio a nivel secundaria, el 28.1% cursa el primer grado, el 23.6% el segundo grado, el 17.6% el tercer grado, el 17.1% cuarto grado y el 13.6% de ellos quinto grado.

Tabla 2

Operacionalización de las variables de estudio

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala Valorativa
Procrastinación académica	Autorregulación académica	- Gestión del tiempo - Coordinación - Impulso personal - Control del estrés	Ordinal	Baja: 9 - 20 Media: 21 - 33 Alta: 34 - 45
	Postergación de actividades	- Justificaciones para posponer actividades - Fuentes de distracción - Retraso en las tareas - Evaluación excesiva de la dificultad	Nunca = 0 Casi nunca = 1 Algunas veces = 2 Casi siempre = 3 Siempre = 4	Baja: 7 - 15 Media: 16 - 25 Alta: 26 - 35

	Obsesión por las redes sociales	- Ideas recurrentes sobre RS - Ansiedad por conectarse a las RS - Deseo intenso de utilizar las RS	Baja: 0 - 8 Media: 9 - 16 Alta: 17 - 24
Adicción a las redes sociales	Falta de control personal	Ordinal - Comportamiento impulsivo - Dificultad para evitar el acceso a las redes sociales Nunca = 0 Rara vez = 1 Algunas veces = 2 Casi siempre = 3 Siempre = 4	Baja: 0 - 4 Media: 5 - 8 Alta: 9 - 12
	Uso excesivo de las redes sociales	- Uso frecuente de las RS - Uso en momentos inapropiados	Baja: 0 - 10 Media: 11 - 21 Alta: 22 - 32

La técnica elegida fue la encuesta, el cual se utiliza para indagar acerca de opiniones o percepciones sobre un determinado tema en una población específica mediante cuestionarios previamente estructurados (Huaman et al., 2021).

Respecto a los instrumentos, se empleó la “Escala de Procrastinación Académica (EPA), originalmente denominada Academic Procrastination Scale y elaborada por Deborah Busko en 1998, fue adaptada por Kelly Vásquez en 2020, con la finalidad de medir los niveles relacionados a la procrastinación en los estudiantes. El instrumento consta de 16 ítems organizados en dos dimensiones: “postergación académica (ítems 1, 3, 4, 8, 9, 15 y 16) y autorregulación académica (ítems 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13 y 14)”, y las respuestas se consignan empleando una escala tipo Likert de 5 puntos; cuyo rango comprende desde “nunca” (1) hasta “siempre” (5). Respecto a la validez del instrumento, la validez basada en el contenido se evaluó a través de la evaluación de 10 psicólogos expertos, obteniéndose índices superiores a 0.85 para claridad, 0.90 para relevancia y 0.85

para coherencia. Seguidamente, se desarrolló la validación correspondiente al constructo mediante análisis factorial confirmatorio (AFC), evaluando un modelo bifactorial, con indicadores apropiados. Además, se corroboró la validez interna mediante la correlación test-retest, encontrándose asociaciones de manera significativa entre la escala general y las dimensiones con valores rho entre 0.73 y 0.75; estos hallazgos confirman la validez del instrumento en este contexto. En función a la confiabilidad, Vásquez (2020) comprobó los valores relativos a la consistencia interna, obteniéndose un valor omega de McDonald de 0.88 para el valor total de la escala, “0.81 con respecto a la autorregulación académica y 0.75 en cuanto la postergación de actividades”. Por ello, los resultados analizados respaldan la fiabilidad del instrumento, permitiendo su aplicación en contextos similares.

Respecto al segundo instrumento, se utilizó el “Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS), desarrollado originalmente por Miguel Ecurra y Edwin Salas en 2014 y adaptado por Ellen Chávez en 2022, el mismo que tiene como finalidad evaluar o medir el nivel de adicción que tiene el estudiante hacia las redes sociales, mediante 17 ítems distribuidos en tres dimensiones: “obsesión por las redes sociales ítems (2, 4, 5, 14, 16, 17), falta de control personal (ítems 3, 9, 10) y uso excesivo de las redes sociales (ítems 1, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 15)”. Para ello, emplea una escala Likert basada en 5 opciones que va de “nunca” (1) hasta “siempre” (5). Utiliza una escala Likert de 5 opciones, desde “nunca” (1) hasta “siempre” (5). Su validez de inicio mediante el análisis de contenido que permitió evaluar la validez del instrumento por expertos, obteniéndose un índice superior a 0.90. Además, el análisis factorial exploratorio pudo llevarse a cabo al verificarse previamente la adecuación de los datos, evidenciada mediante la prueba de esfericidad de Bartlett con un nivel de significancia de 0.00 y un índice KMO de 0.95; a partir de este procedimiento se identificó una solución estructural de tres factores, los cuales en conjunto explican el 57.49% de la varianza total. Adicionalmente, el instrumento fue sometido a un proceso de validación conforme a lo señalado por Chávez (2022), mediante análisis factorial confirmatorio (AFC), obteniéndose índices favorables que respaldan la validez del constructo: TLI=0.90, CFI=0.91 y RMSEA=0.07. No obstante, en relación con este modelo se eliminaron los ítems 2, 6, 12, 13, 15, 20 y 24, reduciendo el cuestionario a 17 ítems. Además, la consistencia interna del instrumento fue demostrada con una confiabilidad global de 0,95. De forma desagregada, los coeficientes de consistencia interna evidenciaron valores elevados, registrándose un Alfa de Cronbach de “0,91 para la dimensión de obsesión por las redes sociales, 0,88 en la dimensión de déficit

de control personal y 0,92 en lo referente al uso excesivo de estas plataformas” (Escurrea y Salas, 2014). Asimismo, Chávez (2022) reportó un coeficiente omega de McDonald con un total de 0,921, respaldando la fiabilidad del instrumento. El instrumento fue aplicado a través de visitas programadas a cada aula de forma independiente, momento en el cual se expuso a los estudiantes la finalidad de la investigación; posteriormente, se procedió a la entrega de los documentos de consentimiento informado para los padres o apoderados, junto con los asentimientos dirigidos a los propios estudiantes. Estos documentos fueron firmados antes de proceder con la recolección de datos. La recopilación se efectuó mediante pruebas impresas con instrumentos validados y aprobados, contando siempre con la autorización de los tutores. Se solicitó un tiempo aproximado de 30 minutos para la aplicación presencial de los cuestionarios, durante la cual se brindaron instrucciones claras para su correcta diligencia, destacando la confidencialidad y el carácter voluntario de su participación.

Finalizado la recolección de datos, estos fueron transcritos en Microsoft Excel, donde se verificó que la información esté completa y correctamente registrada. Posteriormente, los datos se ingresaron en el software estadístico IBM SPSS en su versión 25 a fin de desarrollar el correspondiente análisis.

En relación con el procesamiento de la información, los resultados fueron presentados de forma ordenada en tablas que reflejarán la frecuencia, así como el porcentaje de las variables estudiadas. Para evaluar la distribución de dichos datos, se empleó la prueba de Kolmogorov-Smirnov; encontrando una ausencia de normalidad, derivándose a la prueba de correlación de Spearman.

La investigación expuesta fue evaluada y aprobada por el Comité Institucional de Ética de la Universidad Privada Norbert Wiener antes de su inicio, lo que garantizó que se desarrollara conforme a las normas éticas vigentes y aseguró la integridad y transparencia del proceso de investigación. Se cumplió con los principios éticos estipulados en la Declaración de Helsinki, que constituyeron la base fundamental para la realización de estudios con seres humanos.

A todos los participantes se les proporcionó información precisa y exhaustiva sobre la finalidad de la investigación, los procedimientos, los beneficios, así como los posibles riesgos de la investigación, de tal manera que cada uno pudiera tomar una decisión voluntaria y plenamente consciente respecto a su participación. Para ello, se implementó el proceso de consentimiento informado, mediante el cual se garantizó el respeto al principio de autonomía, otorgando a los participantes la libertad de decidir

permanecer o abandonar el estudio en cualquier etapa, sin que esto conllevara consecuencias negativas.

Asimismo, se cumplió con el principio de confidencialidad, protegiendo tanto la identidad como la información proporcionada por los participantes. Los datos recolectados fueron exclusivamente utilizados para la finalidad de la investigación y su divulgación requirió el consentimiento informado de los involucrados. Del mismo modo, la selección e inclusión de participantes se realizó bajo criterios de equidad, evitando el trato discriminatorio o algún tipo de explotación.

Finalmente, en cuanto al principio de integridad científica, se mantuvieron estándares de calidad y rigor en cada etapa de recolección y análisis de los datos, rechazando toda práctica de plagio, falsificación o manipulación de resultados; por lo que, se implementaron medidas de seguridad de la información que previnieron accesos no autorizados y aseguraron un manejo ético y responsable de la información recolectada.

III. RESULTADOS

Tabla 3

Niveles de la procrastinación académica

Dimensiones / Variable	Bajo		Media		Alto	
	f	%	f	%	f	%
Postergación de actividades	195	98	4	2	0	0
Autorregulación académica	12	6	169	84.9	18	9
Procrastinación académica	77	38.7	122	61.3	0	0

Nota: f= frecuencia; %=porcentaje.

En la tabla 3, se observó que el nivel bajo predominó en la dimensión postergación de actividades (98%), mientras que en la autorregulación académica se evidenció una mayoría del nivel medio (84.9%). Por otro lado, el 38.7% de los estudiantes demostró una baja procrastinación académica, el 61.3% evidenció un nivel medio y ningún estudiante manifestó una alta procrastinación académica.

Tabla 4

Niveles de la adicción a las redes sociales

Dimensiones / Variable	Bajo		Media		Alto	
	f	%	f	%	f	%
Obsesión por las redes sociales	83	41.7	57	28.6	59	29.6
Falta de control personal	84	42.2	64	32.2	51	25.6
Uso excesivo de las redes sociales	68	34.2	78	39.2	53	26.6
Adicción a las redes sociales	77	38.7	70	35.2	52	26.1

Nota: f= frecuencia; %=porcentaje.

En la tabla 4, se observó que el nivel bajo predominó en las dimensiones: obsesión por las redes sociales (41.7%) y falta de control personal (42.2%); mientras que el 39.2% manifestó un uso excesivo medio. Por otro lado, el 38.7% de los estudiantes demostró una baja adicción a las redes sociales, el 35.2% evidenció un nivel medio y el 26.1% evidenció una alta adicción a las redes sociales.

Tabla 5

Prueba de normalidad de Kolgomorov - Smirnov

Variables	K-S	Sig.
Postergación de actividades	.241	.000
Autorregulación académica	.104	.000
Procrastinación académica	.119	.000
Obsesión por las redes sociales	.165	.000
Falta de control personal	.123	.000
Uso excesivo de las redes sociales	.120	.000
Adicción a las redes sociales	.126	.000

Nota: K-S= coeficiente Kolgomorov-Smirnov; Sig.=nivel de significancia.

En la tabla 5, se observó de manera global, que el nivel de significancia fue 0.00, valor inferior a 0.05; lo que significa que no se demostró la normalidad de los datos. Por consiguiente, la muestra presenta una distribución no paramétrica; por ello, se empleó la prueba de correlación de Spearman para contrastar las hipótesis.

Tabla 6

Correlación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales

		Adicción a las redes sociales
Procrastinación académica	Rho de Spearman	0.59
	Sig. (bilateral)	0.00

En la tabla 6, se evidenció una correlación significativa moderada directa entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales ($\rho=0.59$; $p=0.00 < 0.05$); por lo que se rechaza la hipótesis nula, lo que confirma la existencia de una relación significativa entre ambas variables. En virtud de ello, se infiere que una mayor procrastinación académica guarda correspondencia con una mayor adicción a las redes sociales en los adolescentes.

Tabla 7

Correlación entre la postergación de actividades y la adicción a las redes sociales

		Adicción a las redes sociales
Postergación de actividades	Rho de Spearman	0.29
	Sig. (bilateral)	0.00

En la tabla 7, se evidenció una correlación significativa débil directa entre la postergación de

actividades y la adicción a las redes sociales ($\rho=0.29$; $p=0.00 < 0.05$); por consiguiente, se rechaza la hipótesis nula. De ello se infiere que, cuando los adolescentes manifiestan un nivel elevado de postergación de actividades, su adicción a las redes sociales tiende a incrementarse.

Tabla 8

Correlación entre la autorregulación académica y la adicción a las redes sociales

		Adicción a las redes sociales
Autorregulación académica	Rho de Spearman	-0.65
	Sig. (bilateral)	0.00

En la tabla 8, se evidenció una correlación significativa moderada inversa entre la autorregulación académica y la adicción a las redes sociales ($\rho=-0.65$; $p=0.00 < 0.05$); por lo que se rechaza la hipótesis nula. En virtud de ello, se infiere que, cuando los adolescentes manifiestan una autorregulación académica elevada, su adicción a las redes sociales tiende a disminuir.

Tabla 9

Correlación entre la procrastinación académica y la obsesión por las redes sociales

		Obsesión a las redes sociales
Procrastinación académica	Rho de Spearman	0.54
	Sig. (bilateral)	0.00

En la tabla 9, se evidenció una correlación significativa moderada directa entre la procrastinación académica y la obsesión por las redes sociales ($\rho=0.54$; $p=0.00 < 0.05$); por consiguiente, se rechaza la hipótesis nula. De ello se infiere que, en caso de que dichos adolescentes manifiesten una procrastinación académica elevada, su obsesión por las redes sociales se incrementará.

Tabla 10

Correlación entre la procrastinación académica y la falta de control personal

		Falta de control personal
Procrastinación académica	Rho de Spearman	0.58
	Sig. (bilateral)	0.00

En la tabla 10, se evidenció una correlación significativa moderada directa entre la procrastinación académica y la falta de control personal ($\rho=0.58$; $p=0.00 < 0.05$); por lo que se rechaza la hipótesis nula. En tal sentido, se infiere que, en caso de que dichos adolescentes manifiesten una procrastinación académica elevada, su falta de control personal se incrementará.

Tabla 11

Correlación entre la procrastinación académica y el uso excesivo de las redes sociales

	Uso excesivo de las redes sociales	
Procrastinación académica	Rho de Spearman	0.62
	Sig. (bilateral)	0.00

En la tabla 11, se evidenció una correlación significativa moderada directa entre la procrastinación académica y el uso excesivo de las redes sociales ($\rho=0.62$; $p=0.00 < 0.05$); por consiguiente, se rechaza la hipótesis nula. De ello se infiere que, en caso de que dichos adolescentes manifiesten una procrastinación académica elevada, su uso excesivo de las redes sociales se incrementará.

IV. DISCUSIÓN

En relación a la hipótesis general, se determinó que existe una correlación significativa moderada directa entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales ($\rho=0.59$; $p=0.00 < 0.05$). En función a lo expuesto, se infiere que, si los estudiantes adolescentes desarrollan una mayor procrastinación académica, se incrementará de manera proporcional su adicción a las redes sociales. El resultado previo se encuentra concordancia con lo que encontró por Bautista et al. (2023), en su estudio en Amazonas, al demostrar una correlación moderada positiva significativa ($\rho=0.42$; $p<0.05$) entre la “adicción a las redes sociales y la procrastinación académica”; de igual forma, Viturco (2024) analizó a un grupo de alumnos de Ecuador, demostrando que dichas variables se correlacionan de manera significativa débil directa ($\rho=0.22$; $p<0.05$). Por el contrario, Bautista (2025) llevó a cabo un estudio en Ayacucho, demostrando que dichas variables no se correlacionan significativamente ($\rho=0.00$; $p>0.05$). En vista de ello, se puede indicar que la dependencia a las redes sociales en los adolescentes afecta las funciones ejecutivas como el control emocional y la inhibición de impulsos al reforzar la búsqueda constante de gratificaciones inmediatas, lo que debilita la autorregulación, incrementa el estrés, la ansiedad, el miedo a quedar excluido de experiencias y la limitada autodisciplina, dando lugar a manifestaciones de abstinencia y recaídas que perjudican el bienestar mental (Laureano, 2024). Además, favorece el distanciamiento de las relaciones presenciales al priorizar interacciones virtuales superficiales, origina conflictos familiares y con el entorno cercano por el uso excesivo de aplicaciones y potencia problemáticas como la disminución de la autoestima a partir de comparaciones con modelos irreales (De León, 2024). Asimismo, la constante irrupción de notificaciones y la navegación prolongada propician la postergación de las tareas escolares, reducen el rendimiento, la capacidad organizativa y la motivación interna, evidenciándose que niveles moderados de adicción se vinculan directamente con la procrastinación y el bajo desempeño escolar, de acuerdo con estudios realizados en

contextos peruanos y latinoamericanos (Aguirre et al., 2025).

Por otro lado, se determinó que existe una correlación significativa débil directa entre la postergación de actividades y la adicción a las redes sociales ($\rho=0.29$; $p=0.00 < 0.05$). Por lo que, se entiende que si los estudiantes adolescentes desarrollan postergan con mayor frecuencia sus actividades, se incrementará de manera proporcional su adicción a las redes sociales. El resultado previo se alinea con lo que encontró por Arroyo (2024) en el 2024, en su estudio en Lima, al demostrar una correlación débil positiva significativa ($\rho=0.28$; $p<0.05$) entre la adicción a las redes sociales y la postergación de actividades; de igual forma, Morales (2024) en el 2023 analizó a un grupo de alumnos de Lambayeque, demostrando que dichas variables se correlacionan de manera significativa débil directa ($\rho=0.29$; $p<0.05$). Por el contrario, Bautista (2025) llevó a cabo un estudio en Ayacucho, demostrando que dichas variables no se correlacionan significativamente ($\rho=0.07$; $p>0.05$). De este modo, cuando se incrementa la postergación de tareas en adolescentes, la dependencia a las redes sociales erosiona los recursos de autocontrol, favorece la desinhibición emocional y el miedo a quedar excluido de experiencias relevantes, intensificando la ansiedad, la inestabilidad afectiva, las manifestaciones de abstinencia y la probabilidad de recaídas, lo que deteriora la autorregulación y afianza un estilo persistente de evitación de responsabilidades (Chávez, 2024). Además, se observan conflictos interpersonales y familiares, caracterizados por un empobrecimiento de los vínculos, el alejamiento de la interacción cara a cara y el aumento de fricciones con las figuras parentales, debido a que el uso excesivo de las redes sustituye las relaciones significativas (Muñoz et al., 2025).

Además, se determinó la existencia de una correlación significativa moderada inversa entre la autorregulación académica y la adicción a las redes sociales ($\rho=-0.65$; $p=0.00 < 0.05$). Lo anterior significa que, si los estudiantes adolescentes mejoran su autorregulación académica, su adicción a las redes sociales disminuirá. El resultado previo se encuentra en concordancia con lo que encontró por Romero y Romero (2024) en el 2024, en su estudio en México, al demostrar una correlación débil inversa significativa ($\rho=-0.44$; $p<0.05$) entre la adicción a las redes sociales y la autorregulación académica; de igual forma, Morales (2024) en el 2023 analizó a un grupo de alumnos de Lambayeque, demostrando que dichas variables se correlacionan de manera significativa moderada inversa ($\rho=-0.40$; $p<0.05$). Por el contrario, Bautista (2025) llevó a cabo un estudio en Ayacucho, demostrando que dichas variables no se correlacionan significativamente ($\rho=-0.05$; $p>0.05$). Por esta razón, es claro indicar que a medida que

se fortalece la autorregulación académica cabría anticipar un decremento significativo de la adicción a las redes sociales, ya que una mayor capacidad para planificar, controlar y administrar el tiempo destinado a las actividades escolares tendería a sustituir el uso compulsivo de las plataformas digitales, favoreciendo un equilibrio más adecuado entre las obligaciones educativas y el ocio virtual (Chira, 2024). En este contexto, los adolescentes experimentarían una disminución de conductas como el uso excesivo, el malestar ante la restricción del acceso y los conflictos interpersonales derivados de la dependencia, lo que contribuiría a mejorar su rendimiento académico, limitar la procrastinación y promover estilos más adaptativos de autorregulación emocional y cognitiva (Castro, 2024).

Asimismo, se determinó que existe una correlación significativa moderada directa entre la procrastinación académica y la obsesión por las redes sociales ($\rho=0.54$; $p=0.00 < 0.05$). Por lo expuesto, esto significa que, si en los estudiantes adolescentes se incrementa la procrastinación académica, se incrementará su obsesión por las redes sociales. El resultado previo coincide con lo que encontró por Chira (2024), en su estudio en Villa El Salvador, al demostrar una correlación débil positiva significativa ($\rho=0.28$; $p<0.05$) entre la “procrastinación académica y la obsesión por las redes sociales”; de igual forma, Mercado (2024) analizó a un grupo de alumnos de Arequipa, demostrando que dichas variables se correlacionan de manera significativa moderada directa ($\rho=-0.63$; $p<0.05$). En este sentido, se puede señalar que, en medida que la procrastinación se incrementa, la obsesión por las redes sociales se incrementará en los adolescentes, demostrando un incremento sostenido de dicha fijación modificaría de manera sustancial sus dinámicas conductuales (Haji, 2020). En una etapa inicial, el uso intensivo de las redes habría operado como un mecanismo de evasión estructurada o como un estímulo motivacional que, de forma paradójica, reducía la procrastinación al dirigir la atención hacia gratificaciones digitales inmediatas, posibilitando la construcción de rutinas que favorecerían indirectamente el progreso académico con el fin de disponer de más tiempo en línea (Mohanna y Romero, 2019).

De igual forma, se determinó que existe una correlación significativa moderada directa entre la procrastinación académica y la falta de control personal ($\rho=0.58$; $p=0.00 < 0.05$). De acuerdo con lo expuesto, se evidencia que, si en los estudiantes adolescentes se incrementa la procrastinación académica, se incrementará su falta de control personal. El hallazgo previo se alinea con lo que encontró por Arroyo (2024), en su estudio en Lima, al demostrar una correlación débil positiva significativa ($\rho=0.16$; $p<0.05$) entre

la procrastinación académica y la falta de control personal; de igual forma, Aparicio (2024) analizó a un grupo de alumnos de Lima, demostrando que dichas variables se correlacionan de manera significativa débil directa ($\rho=0.11$; $p<0.05$). Por otro lado, en el estudio de Chávez (2024) analizó a un grupo de alumnos de Ecuador, demostrando que dichas variables no se correlacionan de manera significativa moderada directa ($\rho=0.09$; $p>0.05$). De acuerdo a mencionado, se puede señalar que, a medida que se incrementa la procrastinación académica se presentarían niveles elevados de falta de control en los adolescentes, lo que sugiere que niveles bajos de control personal se asocian con una mayor tendencia a postergar las tareas escolares, aunque un aumento de dicha carencia potenciaría el fenómeno en sentido contrario al inicialmente evidenciado (Gallegos, 2024). En este contexto, los estudiantes presentarían una mayor inclinación a aplazar sin justificación sus responsabilidades educativas, como el estudio o la elaboración de trabajos, priorizando actividades de gratificación inmediata, situación que repercutiría negativamente en su rendimiento académico y favorecería la aparición de estrés, ansiedad y una disminución de la autoestima, producto de un ciclo reiterado de culpa y urgencia (Pretel y Samaniego, 2025).

Finalmente, se determinó que existe una correlación significativa moderada directa entre la procrastinación y el uso excesivo de las redes sociales ($\rho=0.62$; $p=0.00 < 0.05$). Lo anterior significa que, si en los estudiantes adolescentes se incrementa la procrastinación académica, se incrementará su uso excesivo de las redes sociales. El resultado previo se relaciona con lo evidenciado por Chira (2024), en su estudio en Villa El Salvador, al demostrar una correlación débil positiva significativa ($\rho=0.26$; $p<0.05$) entre la procrastinación y uso excesivo de las redes; de igual forma, Mercado (2024) analizó a un grupo de alumnos de Arequipa, demostrando que dichas variables se correlacionan de manera significativa moderada directa ($\rho=0.40$; $p<0.05$); asimismo, en el estudio de Chávez (2024), quién analizó a un grupo de alumnos de Ecuador, demostrando que dichas variables no se correlacionan de manera significativa moderada directa ($\rho=0.26$; $p<0.05$). En vista de lo que se abordó anteriormente, se puede manifestar que un incremento sostenido del uso excesivo en adolescentes tendería, con el tiempo, a intensificar la procrastinación académica (Aguirre et al., 2024). Las redes sociales actúan como fuentes constantes de distracción que relegan las responsabilidades escolares, favoreciendo gratificaciones inmediatas como la interacción virtual o la navegación ininterrumpida por encima del compromiso prolongado que exige el aprendizaje, lo que debilita la autorregulación y funciones ejecutivas como la

planificación y el control de impulsos (López y Mallqui, 2024).

Los hallazgos de esta investigación contribuyen al avance del conocimiento científico al profundizar en la conexión entre los constructos estudiados, al contrastarlos con estudios anteriores que analizaron estas variables de manera aislada o combinada, lo cual enriquece o ajusta la evidencia disponible. De igual modo, se identifican las restricciones del trabajo, tales como las particularidades de la muestra, el enfoque metodológico empleado delimitado exclusivamente a la correlación y la dependencia de medidas autoinformadas, factores que podrían haber afectado los resultados y que invitan a investigaciones futuras con muestras más representativas, diseños de seguimiento temporal o métodos mixtos.

En último término, estos resultados poseen relevantes aplicaciones prácticas en el contexto educativo, al ofrecer fundamentos para desarrollar intervenciones, medidas preventivas y programas de asesoramiento que reduzcan la procrastinación y promuevan un empleo saludable de las redes sociales entre los estudiantes.

V. CONCLUSIONES

Se halló una correlación directa moderada y significativa entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública en Lima ($\rho=0.59$; $p=0.00$).

Se determinó una correlación directa débil y significativa entre la postergación de actividades y la adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública en Lima ($\rho=0.29$; $p=0.00$).

Se identificó una correlación inversa moderada y significativa entre la autorregulación académica y la adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública en Lima ($\rho=-0.65$; $p=0.00$).

Se verificó una correlación directa moderada y significativa entre la procrastinación académica y la obsesión por las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública en Lima ($\rho=0.54$; $p=0.00$).

Se detectó una correlación directa moderada y significativa entre la procrastinación académica y la falta de control personal en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública en Lima ($\rho=0.58$; $p=0.00$).

Se confirmó una correlación directa moderada y significativa entre la procrastinación académica y el uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública en Lima ($\rho=0.62$; $p=0.00$).

VI. REFERENCIAS

- Aguirre, A. A., Bogarín, M. R., Suárez, M., González, M. y Carrillo, J. C. C. (2024). Procrastinación académica por el uso excesivo de redes sociales en estudiantes de mercadotecnia de UACyA-UAN. *Revista Educate Ciencia*, 32(5), 1-22. <https://doi.org/10.58299/edutec.v32i5.273>
- Aguirre, M. E., Burgos, E. E., Anastacio, J. J., Intriago, S. E. y Murillo, O. O. (2025). Impacto psicológico del uso de redes sociales en adolescentes de bachillerato: diseño e implementación de talleres de prevención. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(3), 4468-4484. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i3.18079
- Albornoz, K. D. y Yepes, N. J. (2025). Entre likes, estrés y pendientes: correlación entre adicción a redes sociales, estrés y procrastinación académica en universitarios. *Discimus. Revista Digital de Educación*, 4(1), 30-52. <https://revistadiscimus.com/index.php/01/article/view/124/290>
- Aparicio, J. W. (2024). *Procrastinación y uso de redes sociales en adolescentes de una I.E. de Lima Sur – 2023* [Tesis de licenciatura en psicología, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio digital – Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/3549/Aparicio%20C%20a1ceres%20J.%20W..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Armaza, J. F. (2022). El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica. *Scielo Preprint*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>
- Arroyo, L. M. (2024). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en escolares del nivel secundaria de Lima Sur* [Tesis de licenciatura en Psicología, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio digital - Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/3462/Arroyo%20Ore%20L.%20M...pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Baena, G. (2017). Metodología de la investigación (3a. ed.). Grupo Editorial Patria. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/archivos/materiales_de_consulta/drogas_de_abuso/articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf
- Báez, E., Silva, M. y Pacheco, P. (2025). La procrastinación y sus efectos en las calificaciones de Matemáticas en estudiantes del Bachillerato. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 2639-2648. <https://doi.org/10.56712/latam.v6i2.3789>

- Bautista, J. A., Velazco, B., Estrada, E. G., Córdova, L. M. y Ascona, P. P. (2023). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes de educación básica regular. *Universidad y Sociedad*, 15(3), 509-517. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v15n3/2218-3620-rus-15-03-509.pdf>
- Bautista, S. M. (2025). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho – 2024. [Tesis de licenciatura, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio digital - Universidad Norbert Wiener. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/dd54e1df-68c9-491c-bf65-e0fcd71222ea/content>
- Bedón, J. C. y Flores, V. F. (2023). Procrastinación académica y riesgo de adicción a las redes sociales e internet en estudiantes de bachillerato. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 598-609. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/276/256>
- Busko, D. A. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: a structural equation model*. [Tesis de grado de licenciado, The University of Guelph, Canada]. Natinal Library of Canada - The University of Guelph. http://www.collectionscanada.gc.ca/obj/s4/f2/dsk2/tape15/PQDD_0004/MQ31814.pdf
- Castro, N. Y. (2024). *Relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de psicología, Amazonas-2024* [Tesis de licenciatura de Psicología, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas]. Repositorio institucional - Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas. <https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/3743/Naysseth%20Yadhira%20Castro%20Caman%20-%20FACISA.pdf?sequence=1>
- Chávez, E. J. (2022). *Evidencias psicométricas del cuestionario de adicción a las redes sociales en adolescentes en Trujillo* [Tesis de licenciada de Psicología, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional - Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/88881/Ch%c3%a1vez_REJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Chávez, P. E. (2024). *Relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes de una institución educativa de la*

- ciudad de Quito* [Tesis de licenciatura en psicología, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio digital - Universidad Politécnica Salesiana. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/28276/4/TTQ1609.pdf>
- Chira, A. J. (2024). *Dependencia a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur* [Tesis de licenciatura en psicología, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio digital - Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/3617/Chira%20Soto%2c%20A.%20J..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Colonio, J. D. (2023). Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. *Propósitos y representaciones*, 11(2), e1759. <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v11n2/2310-4635-pyr-11-02-e1759.pdf>
- Data Driven Marketing. (2025). Redes sociales más usadas en el Perú. https://limaretail.com/redes-sociales/estadisticas-redes-sociales/#Las_redes_sociales_mas_usadas_en_Peru
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- De León, J. M. (2024). Efectos de la adicción a redes sociales en la atención ejecutiva: análisis conductual y neurológico. *Revista Académica Sociedad del Conocimiento CUNZAC*, 4(1), 129-139. <https://revistasociedadcunzac.com/index.php/revista/article/view/120/144>
- Diario El Comercio. (2024, 21 de noviembre). Más del 50% de los estudiantes de secundaria procrastinan por más de 72 horas a la semana: ¿Por qué no pueden escapar de ella? <https://elcomercio.pe/peru/mas-del-50-de-los-estudiantes-de-secundaria-procrastinan-por-mas-de-72-horas-a-la-semana-por-que-no-pueden-escapar-de-ella-noticia/?ref=ecr>
- Echeburúa, E. y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95. <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Escurra, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>

- Espino, E. E., Ruiz, M. J., Lozano, M. M. y Leyva, J. C. (2025). Aislamiento social en adolescentes que usan redes sociales: diferencias por nivel educativo. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 6(2), 3059-3071. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/3887/7281>
- Gallegos, M. I. (2024). *El uso de las redes sociales y la procrastinación en estudiantes del nivel secundario en una institución educativa de Tumbes-2023* [Tesis de licenciatura de Psicología, Universidad Nacional de Tumbes]. Repositorio institucional - Universidad Nacional de Tumbes. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/server/api/core/bitstreams/ddb9ab2c-de94-4cd1-a188-1735ffa0cc79/content>
- Garzón, A. y Gil, J. (2016). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28(1), 307–324. https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682
- Haji, E. A. (2020). *La procrastinación consecuencia del uso excesivo de las redes sociales en jóvenes universitarios de 18 a 22 años* [Tesis de licenciatura en Arte y Diseño Empresarial, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio institucional - Universidad San Ignacio de Loyola. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/7c1a91bb-4745-4d82-a1a1-c59399be4ee4/content>
- Haro, A. F., Chisag, E. R., Ruiz, J. P. y Caicedo, J. E. (2024). Tipos y clasificación de las investigaciones. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(2), 956-966. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.1927>
- Huaman, E. J., Anicama, E. A., González, E. L., Félix, H. L. y Chu, W. E. (2021). Metodología de la investigación científica: guía práctica para la elección, diseño y desarrollo de la investigación. Universidad Autónoma de Ica. <https://repositorio.autonomaieca.edu.pe/bitstream/20.500.14441/2558/2/METODOLOGIA%20DE%20LA%20INVESTIGACION%20CIENTIFICA.pdf>
- Laureano, J. F. (2024). *Dependencia a las redes sociales y autoestima en estudiantes de quinto grado de secundaria de la I.E.E. Simón Bolívar de Moquegua, 2024* [Tesis de licenciatura de Psicología, Universidad José Carlos Mariátegui]. Repositorio institucional - Universidad José Carlos Mariátegui. https://repositorio.ujcm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12819/3098/Jimena_tesis_titulo_2024.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Leiva, Y. (2025). *Inteligencia emocional y procrastinación académica en estudiantes de un instituto superior de alta cocina, Ayacucho-2024* [Tesis de licenciatura de Psicología, Universidad Continental]. Repositorio institucional - Universidad Continental.
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/17231/1/IV_FHU_501_TE_Leyva_Molina_2025.pdf
- Lopez, N. A. y Mallqui, A. R. (2024). *Uso responsable de las redes sociales en el contexto educativo* [Tesis de licenciatura de Psicología, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. Repositorio institucional - Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.
<https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/95dd8577-ebd2-42cd-b8f0-7032a2e611eb/content>
- Matrángolo, G. M. (2018). Dejar para mañana: personalidad y procrastinación académica. *Mikarimin. Hologramática*, 27(1), 3-10.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6456995>
- Mercado, X. A. (2024). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de 3ro y 4to de secundaria de la I.E. Dunalastair European School, Arequipa, 2024* [Tesis de licenciatura en psicología, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio digital - Universidad Autónoma de Ica.
<https://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/20.500.14441/3047/1/2-%20MERCADO%20CACERES%20XIOMARA%20ALISON.pdf>
- Ministerio de Educación del Perú. (2024). Orientaciones para el uso del internet para familias y cuidadores en tiempos de COVID-19. MINEDU.
<https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/10256/Orientaciones%20para%20el%20uso%20del%20internet%20para%20familias%20y%20cuidadores%20en%20tiempos%20de%20COVID-19.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ministerio de Educación del Perú. (2024). Sobreponiéndonos a la procrastinación. MINEDU. <https://teescuchodocente.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2022/12/Procrastinacion.pdf>
- Mohanna, G. y Romero, D. V. (2019). *Adicción a las redes sociales y ansiedad en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura de Psicología, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio institucional - Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/628014/Mohanna_VG.pdf?sequence=3

- Morales, K. J. (2024). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de secundaria del distrito Lambayeque, 2024* [Tesis de licenciatura en psicología, Universidad Privada del Norte]. Repositorio institucional - Universidad San Ignacio de Loyola. <https://repositorio.upn.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/cd84b251-c103-4771-a8a3-4c3375758e48/content>
- Muñoz, N. Y., Fernández, C. B. y Huaman, G. (2025). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria. *Health Care & Global Health*, 9(1), 15-23. <https://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/325/191>
- Organización de las Naciones Unidas. (2024). La seguridad de la infancia y la juventud en la red. <https://www.un.org/es/global-issues/child-and-youth-safety-online>
- Organización Mundial de la Salud. (2024, 25 de septiembre). Adolescentes, pantallas y salud mental. <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>
- Pariansullca, J., Ramírez, M. A. y Veliz, B. (2022). *Uso de redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de un instituto privado - Huancayo* [Tesis de licenciatura en Psicología, Universidad Continental]. Repositorio institucional - Universidad Continental. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11798/1/IV_FHU_501_TE_Pariansullca_Ram%C3%ADrez_Veliz_2022.pdf
- Peña, G., Ley, S., Castro, J., Madrid, P., Apodaca, F. y Aceves, E. (2019). Predominio de las TIC y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios del área de salud. *Revista de Investigación en Tecnologías de la Información*, 7(1), 83-91. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7107358>
- Peña, Y. L. (2025). *Dependencia al celular y procrastinación académica en los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa de la provincia de Paruro-Cusco, 2024* [Tesis de licenciatura de Psicología, Universidad Continental]. Repositorio institucional - Universidad Continental. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/16951/1/IV_FHU_501_TE_Pe%c3%b1a_Manga_2025.pdf

- Picho, N. S., Quincho, N. S. y Salaman, M. R. (2020). *Procrastinación académica: una revisión descriptiva de la literatura* [Tesis de licenciatura de Psicología, Universidad Continental]. Repositorio institucional - Universidad Continental. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/10383/1/IV_FHU_501_TI_Picho_Quincho_Salaman_2020.pdf
- Pretel, M. A. y Samaniego, P. N. (2025). *Abuso de redes sociales y procrastinación en universitarios de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura de Psicología, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio institucional - Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/3982/Pretel%20Jauregui%2C%20M.%20A.%2C%20%26%20Samaniego%20Peralta%2C%20P.%20N..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Prieto, J. y Moreno, A. (2015). Las redes sociales de internet ¿una nueva adicción? *Revista Argentina de Clinica Psicologica*, 24(2), 149–155. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281946783007%0ACómo>
- Puma, M. O. y Quispe, Y. R. (2024). *Adicción a redes sociales y agresividad en estudiantes de 14 a 17 años de una institución educativa pública del distrito de Paucarpata, 2024* [Tesis de licenciatura de Psicología, Universidad Continental]. Repositorio institucional - Universidad Continental. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/16541/8/IV_FHU_501_TE_Puma_Quispe_2024.pdf
- Ramírez, L. E., Buichia, F. G., Medina, R. A., Cota, G., Miranda, G. A. y Soto, C. A. (2023). Adicción a las redes sociales, estrés y rendimiento académicos en jóvenes universitarios de Sinaloa y Nayarit. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 11(1), 1-19. <https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3752/3690>
- Reyes, C. (2025). Dependencia tecnológica y relaciones económicas internacionales. A medio siglo de la teoría marxista de la dependencia. *Páginas*, 17(43), 1-21. <https://doi.org/10.35305/rp.v17i43.919>
- Romero, C. A. y Romero, D. L. (2024). Procrastinación académica, adicción a redes sociales y funciones ejecutivas: Un estudio de autorreporte en adolescentes. *Revista Panamericana de Pedagogía*, 38, 110-127. <https://doi.org/10.21555/rpp.vi38.3126>

- Ruiz, C. B. y Valenzuela, M. R. (2022). Metodología de la investigación. Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo. <https://fondoeditorial.unat.edu.pe/index.php/EdiUnat/catalog/view/4/5/13>
- Silva, W. P. y Cedeño, M. L. (2025). Influencia del uso de redes sociales en la procrastinación académica en bachillerato. *Mikarimin. Revista Científica Multidisciplinaria*, 11(2), 136–152. <https://doi.org/10.61154/mrcm.v11i2.3921>
- Steel, P. (2007). La naturaleza de la procrastinación: Una revisión metaanalítica y teórica del fracaso autorregulador por excelencia. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P. y König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889–913. <https://doi.org/10.5465/amr.2006.22527462>
- Tarrillo, O., Mejía, J., Dávila, J. S., Pintado, C. A., Tapia, C. E., Chilón, W. M. y Velez, S. B. (2024). Metodología de la investigación una mirada global Ejemplos prácticos. CID - Centro de Investigación y Desarrollo. <https://biblioteca.ciencialatina.org/wp-content/uploads/2024/07/Metodologia-de-la-investigacion-una-mirada-global.pdf>
- Vásquez, K. E. (2020). *Propiedades Psicométricas de la Escala Procrastinación Académica en Estudiantes de la Institución Secundaria de Chiclayo* [Tesis de doctorado de Psicología, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional - Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/45537/Vasquez_NKE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Viturco, J. A. (2024). *Uso de las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una Unidad Educativa fiscomisionada al sur de Quito-Ecuador en el periodo académico 2023-2024* [Tesis de licenciatura en Psicología, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio institucional - Universidad Politécnica Salesiana. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/28271/1/TTQ1603.pdf>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

VII. ANEXOS

Anexos 1. Matriz de consistencia

Título: Procrastinación académica y adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLÓGICO
Problema General: ¿Cómo se relacionan la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025?	Objetivo General: Evaluar la relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025.	Hipótesis general: Existe relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025.		Tipo: Básica, correlacional
Problemas específicos: 1. ¿Cómo se relacionan la autorregulación académica y la adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025? 2. ¿Cómo se relacionan la postergación de actividades y la adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025? 3. ¿Cuál es la relación entre la dimensión obsesión por las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una	Objetivos específicos: 1. Identificar relación entre la autorregulación académica y la adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025. 2. Identificar la relación entre la postergación de actividades y la adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025. 3. Identificar la relación que existe entre la dimensión obsesión por las redes sociales y	Hipótesis específicas: 1. Existe relación entre la autorregulación académica y la adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025. 2. Existe relación entre la postergación de actividades y la adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025. 3. Existe relación entre la dimensión obsesión por las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una	Procrastinación académica 1. Autorregulación académica 2. Postergación de actividades Adicción a las redes sociales 1. Obsesión por las redes sociales 2. Falta de control personal 3. Uso excesivo de las redes sociales	Método: hipotético-deductivo Diseño: no experimental transversal Población: 412 adolescentes Muestra: 199 adolescentes Instrumento 1: Escala de procrastinación académica (EPA) Instrumento 2: Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)

institución educativa pública de Lima, 2025?

4. ¿Cuál es la relación entre la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025?

5. ¿Cuál es la relación entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025?

procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025.

4. Identificar la relación que existe entre la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025.

5. Identificar la relación que existe entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025.

institución educativa pública de Lima, 2025.

4. Existe una relación significativa entre la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025.

5. Existe una relación significativa entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025.

Anexo 2. Instrumentos de medición

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (EPA)

Instrucciones: A continuación, se presenta una serie de preguntas sobre tu forma de estudiar, lee atentamente cada uno de ellos y responde con total sinceridad en la columna a la que pertenece tu respuesta, marca un aspa (X) en el espacio que corresponde.

N	CN	AV	CS	S
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

Nº	PREGUNTAS	RESPUESTAS				
		N	CN	AV	CS	S
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último momento.					
2	Generalmente me preparo por anticipado para los exámenes.					
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4	Asisto regularmente a clases.					
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible					
6	Postergo trabajos de los cursos que no me gustan.					
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema es aburrido.					
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudios.					
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					
13	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.					
14	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de clase.					
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.					
16	Disfruto realizar mis trabajos a última hora.					

CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS)

Instrucciones: A continuación, se presentan 17 preguntas referidos al uso de las redes sociales, por favor contesta con sinceridad, no existen respuestas buenas o malas, marca un aspa (X) en el espacio según creas conveniente:

N	RV	AV	CS	S
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Nº	PREGUNTAS	RESPUESTAS				
		N	RV	AV	CS	S
1	Siento gran necesidad de estar conectado a las redes sociales.					
2	El tiempo que antes destinaba para estar conectado a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
3	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
4	No sé qué hacer cuando quedo desconectado de las redes sociales.					
5	Me siento ansioso cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
6	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
7	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
8	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
9	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
10	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
11	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
12	Permanezco mucho tiempo conectado a las redes sociales.					
13	Estoy atento a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
14	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado a las redes sociales.					
15	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
16	Mis padres, mis amigos o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las redes sociales.					
17	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido.					

Anexo 3. Validez de los instrumentos



CARTA DE PRESENTACIÓN

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y, asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo bachiller de la carrera de Psicología, requiero validar los instrumentos: Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y a fin de recoger la información necesaria para desarrollar mi investigación, con la cual optaré el grado de Licenciada en Psicología.

El título nombre de mi proyecto de investigación es “Procrastinación académica y adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025”.

Y debido a que es imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas de Psicología y/o investigación. El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente. Atentamente,

Maricielo Martínez Candela

DNI: 71667504

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable 1: Procrastinación académica

La procrastinación académica se entiende como un patrón de comportamiento en el que los estudiantes posponen de manera intencional la realización de tareas escolares, a pesar de ser conscientes que puede influir negativamente su desempeño académico, bienestar emocional y autoestima (Busko, 1998).

Dimensiones de la variable:

1. Autorregulación académica: alude a la habilidad del estudiante para planificar, organizar, monitorear y modificar sus propios procesos de aprendizaje. Esto requiere autorefuero y una adecuada gestión emocional y conductual para lograr objetivos educativos. Es una dimensión fundamental, cuya carencia suele estar vinculada a la procrastinación, ya que dificulta el manejo eficiente del tiempo y la perseverancia ante las tareas académicas (Busko, 1998).
2. Postergación de actividades: implica la tendencia a posponer de forma intencional el comienzo o el término de tareas académicas relevantes, aun cuando reconoce conscientemente los posibles efectos negativos que ello conlleva. La conducta descrita suele estar relacionada con la búsqueda de evitar el malestar emocional, reemplazando las tareas pendientes por actividades que resultan menos exigentes o más agradables (Busko, 1998).

Variable 2: Adicción a las redes sociales

Es un tipo de adicción que implica una interacción virtual reiterada y excesiva que puede reemplazar las relaciones presenciales, afectar el desempeño académico y generar síntomas parecidos a los de otras adicciones comportamentales, como la ansiedad, el desarrollo de tolerancia y la aparición de manifestaciones clínicas propias de la abstinencia (Escurrea y Salas, 2014).

Dimensiones de la variable:

1. Obsesión por las redes sociales: se caracteriza por pensamientos recurrentes, preocupación recurrente y una necesidad emocional de estar conectado o revisar las plataformas digitales, incluso cuando no es posible hacerlo. Esta situación puede interferir en la concentración, el estado de ánimo y la interacción con el entorno inmediato (Escurrea y Salas, 2014).
2. Falta de control personal: se refiere a la dificultad de una persona para regular el tiempo y la regularidad con la que utiliza las redes sociales, aun cuando reconoce los efectos negativos que esto puede tener en su rendimiento académico, sus vínculos sociales o su bienestar emocional (Escurrea y Salas, 2014).
3. Uso excesivo de las redes sociales: implica dedicar una cantidad considerable, significativa y repetitiva de tiempo a estas plataformas, generalmente a costa de otras actividades importantes como el estudio, el descanso o la convivencia familiar. Este patrón puede volverse desadaptativo y traer consigo consecuencias psicológicas y conductuales (Escurrea y Salas, 2014).

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala Valorativa
Procrastinación académica	Autorregulación académica	- Gestión del tiempo - Coordinación - Impulso personal - Control del estrés	Ordinal Nunca = 0 Casi nunca = 1	Baja: 9 - 20 Media: 21 - 33 Alta: 34 - 45
	Postergación de actividades	- Justificaciones para posponer actividades - Fuentes de distracción - Retraso en las tareas - Evaluación excesiva de la dificultad	Algunas veces = 2 Casi siempre = 3 Siempre = 4	
Adicción a las redes sociales	Obsesión por las redes sociales	- Ideas recurrentes sobre RS - Ansiedad por conectarse a las RS - Deseo intenso de utilizar las RS	Ordinal Nunca = 0	Baja: 0 - 8 Media: 9 - 16 Alta: 17 - 24
	Falta de control personal	- Comportamiento impulsivo - Dificultad para evitar el acceso a las redes sociales	Rara vez = 1 Algunas veces = 2 Casi siempre = 3 Siempre = 4	Baja: 0 - 4 Media: 5 - 8 Alta: 9 - 12
	Uso excesivo de las redes sociales	- Uso frecuente de las RS - Uso en momentos inapropiados		Baja: 0 - 10 Media: 11 - 21 Alta: 22 - 32



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota. Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones: si hay suficiencia.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable (X)

Aplicable después de corregir ()

No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Rosa Espinoza Santillán

DNI: 47386229

Especialidad del validador: Psicología Educativa

20 de agosto del 2025

Mg. Rosa Espinoza Santillán

Procrastinación académica y adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025

Variable 1: Procrastinación académica								
Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	DIMENSION 1: Autorregulación académica	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
2	Generalmente me preparo por anticipado para los exámenes.	X		X		X		
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible	X		X		X		
6	Postergo trabajos de los cursos que no me gustan.	X		X		X		
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	X		X		X		
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudios.	X		X		X		
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	X		X		X		
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	X		X		X		
13	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.	X		X		X		
14	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de clase.	X		X		X		
Nº	DIMENSION 2: Postergación de actividades	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último momento.	X		X		X		
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	X		X		X		
4	Asisto regularmente a clases.	X		X		X		
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	X		X		X		
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema es aburrido.	X		X		X		
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.	X		X		X		
16	Disfruto realizar mis trabajos a última hora.	X		X		X		

Variable 1: Adicción a las redes sociales								
Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	DIMENSION 1: Obsesión por las redes sociales	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
2	El tiempo que antes destinaba para estar conectado a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.	X		X		X		
4	No sé qué hacer cuando quedo desconectado de las redes sociales.	X		X		X		
5	Me siento ansioso cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	X		X		X		
14	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado a las redes sociales.	X		X		X		
16	Mis padres, mis amigos o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las redes sociales	X		X		X		
17	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido.	X		X		X		
Nº	DIMENSION 2: Falta de control personal	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
3	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.	X		X		X		
9	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.	X		X		X		
10	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.	X		X		X		
Nº	DIMENSION 3: Uso excesivo de las redes sociales	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Siento gran necesidad de estar conectado a las redes sociales.	X		X		X		
6	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.	X		X		X		
7	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.	X		X		X		
8	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado	X		X		X		
11	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.	X		X		X		
12	Permanezco mucho tiempo conectado a las redes sociales.	X		X		X		
13	Estoy atento a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.	X		X		X		
15	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.	X		X		X		



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota. Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones: si hay suficiencia.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable (X)

Aplicable después de corregir ()

No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Diego Valencia Pecho

DNI: 46196305

Especialidad del validador: Psicología Clínica y de la Salud

20 de agosto del 2025

Mg. Diego Valencia Pecho

Procrastinación académica y adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025

Variable 1: Procrastinación académica								
Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	DIMENSION 1: Autorregulación académica	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
2	Generalmente me preparo por anticipado para los exámenes.	X		X		X		
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible	X		X		X		
6	Postergo trabajos de los cursos que no me gustan.	X		X		X		
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	X		X		X		
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudios.	X		X		X		
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	X		X		X		
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	X		X		X		
13	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.	X		X		X		
14	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de clase.	X		X		X		
Nº	DIMENSION 2: Postergación de actividades	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último momento.	X		X		X		
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	X		X		X		
4	Asisto regularmente a clases.	X		X		X		
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	X		X		X		
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema es aburrido.	X		X		X		
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.	X		X		X		
16	Disfruto realizar mis trabajos a última hora.	X		X		X		

Variable 1: Adicción a las redes sociales								
Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	DIMENSION 1: Obsesión por las redes sociales	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
2	El tiempo que antes destinaba para estar conectado a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.	X		X		X		
4	No sé qué hacer cuando quedo desconectado de las redes sociales.	X		X		X		
5	Me siento ansioso cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	X		X		X		
14	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado a las redes sociales.	X		X		X		
16	Mis padres, mis amigos o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las redes sociales	X		X		X		
17	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido.	X		X		X		
Nº	DIMENSION 2: Falta de control personal	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
3	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.	X		X		X		
9	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.	X		X		X		
10	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.	X		X		X		
Nº	DIMENSION 3: Uso excesivo de las redes sociales	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Siento gran necesidad de estar conectado a las redes sociales.	X		X		X		
6	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.	X		X		X		
7	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.	X		X		X		
8	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.	X		X		X		
11	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.	X		X		X		
12	Permanezco mucho tiempo conectado a las redes sociales.	X		X		X		
13	Estoy atento a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.	X		X		X		
15	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.	X		X		X		



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota. Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones: si hay suficiencia.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable (X)

Aplicable después de corregir ()

No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validador: Dra. Silvana Varela Guevara

DNI: 47283514

Especialidad del validador: Psicología Clínica y de la Salud

19 de agosto del 2025

Dra. Silvana Varela Guevara

Procrastinación académica y adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025

Variable 1: Procrastinación académica								
Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	DIMENSION 1: Autorregulación académica	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
2	Generalmente me preparo por anticipado para los exámenes.	X		X		X		
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible	X		X		X		
6	Postergo trabajos de los cursos que no me gustan.	X		X		X		
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	X		X		X		
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudios.	X		X		X		
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	X		X		X		
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	X		X		X		
13	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.	X		X		X		
14	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de clase.	X		X		X		
Nº	DIMENSION 2: Postergación de actividades	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último momento.	X		X		X		
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	X		X		X		
4	Asisto regularmente a clases.	X		X		X		
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	X		X		X		
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema es aburrido.	X		X		X		
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.	X		X		X		
16	Disfruto realizar mis trabajos a última hora.	X		X		X		

Variable 1: Adicción a las redes sociales								
Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	DIMENSION 1: Obsesión por las redes sociales	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
2	El tiempo que antes destinaba para estar conectado a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.	X		X		X		
4	No sé qué hacer cuando quedo desconectado de las redes sociales.	X		X		X		
5	Me siento ansioso cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	X		X		X		
14	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado a las redes sociales.	X		X		X		
16	Mis padres, mis amigos o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las redes sociales	X		X		X		
17	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido.	X		X		X		
Nº	DIMENSION 2: Falta de control personal	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
3	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.	X		X		X		
9	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.	X		X		X		
10	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.	X		X		X		
Nº	DIMENSION 3: Uso excesivo de las redes sociales	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Siento gran necesidad de estar conectado a las redes sociales.	X		X		X		
6	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.	X		X		X		
7	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.	X		X		X		
8	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.	X		X		X		
11	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.	X		X		X		
12	Permanezco mucho tiempo conectado a las redes sociales.	X		X		X		
13	Estoy atento a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.	X		X		X		
15	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.	X		X		X		

Anexo 4. Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 17 de diciembre del 2025.

Autor Responsable:

MARICIELO MARTINEZ CANDELA

Exp. N°: 3360-2025

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) de la Universidad Privada Norbert Wiener evaluó y **APROBÓ** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: **“Procrastinación académica y adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025”**

Versión Nro. 2, aprobada por el asesor en fecha 10/12/ 2025.

El cual tiene como Autor(es) a:

MARICIELO MARTINEZ CANDELA

La **APROBACIÓN** otorgada comprende la verificación del cumplimiento de las buenas prácticas éticas, la adecuada evaluación del balance riesgo/beneficio, la idoneidad del equipo de investigación y la garantía de confidencialidad en el manejo de los datos, entre otros aspectos éticos y metodológicos pertinentes.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La aprobación otorgada por el CIEIC tiene una **vigencia de veinticuatro (24) meses** contados desde la fecha de emisión del presente documento. Esta vigencia es exclusiva para los procedimientos éticos revisados por el Comité y no sustituye ni aplica a los trámites administrativos ante la Oficina de Grados y Títulos.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza** la **aceptación** por parte de las **instituciones** en las que se planea realizar la investigación.
- En caso de requerir una **enmienda**, entendida como una modificación menor que **no altera de manera sustantiva** el proyecto aprobado, esta deberá ser presentada al CIEIC y no podrá ejecutarse sin su aprobación previa. **Cualquier cambio sustantivo deberá tramitarse como proyecto nuevo** ante el CIEIC.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,

Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta
Presidente
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

Anexo 5. Formato de consentimiento informado**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Institución Educativa: Universidad Privada Norbert Wiener

Investigador: Maricielo Martínez Candela

Título: Procrastinación académica y adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025.

Propósito del estudio

Se le invita a ser parte de en un estudio titulado: Procrastinación académica y adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025, desarrollado por Maricielo Martínez Candela de la Universidad Privada Norbert Wiener con el propósito de determinar la relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales.

Procedimientos

Si decide que el menor participe en este estudio, será evaluado mediante las siguientes encuestas:

- Escala de procrastinación académica (EPA)
- Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)

Las encuestas tendrán una duración aproximada de 30 minutos. Los resultados serán tratados con estricta confidencialidad, asegurando el anonimato de los participantes.

Riesgos: El participante podría sentirse intimidado o preocupado por la naturaleza de esta investigación; o experimentar algún impacto psicológico.

Beneficios: El participante luego de ser parte del estudio, recibirá charlas respecto a las consecuencias de la adicción a las redes sociales y programas de intervención relacionados con la disminución de la procrastinación académica.

Costos e incentivos

Su participación no implicará ningún costo. Del mismo modo, no se otorgará

compensación económica como incentivo por colaborar.

Confidencialidad

Se almacenará la información con códigos y no con nombres. Los datos serán registrados utilizando códigos en lugar de nombres. En caso de que los resultados de este estudio sean publicados, no se incluirá ningún dato que pueda revelar su identidad. Por lo que, sus registros no serán accesibles para personas ajenas al equipo de investigación. Se garantizará al 100% la confidencialidad de los datos.

Derechos del participante

Si en algún momento el menor durante la encuesta llegara a sentirse incómodo, podrá retirarse libremente sin ninguna consecuencia. En caso de tener dudas, no dude en comunicarse con el personal encargado del estudio. Puede comunicarse con Maricielo Martínez Candela al número 902 376 481 o al comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, tel. +51 924 569 790. E-mail: comite. etica@uwiener.edu.pe.

CONSENTIMIENTO

En mi calidad de apoderado(a), autorizo la participación del estudiante _____ en este estudio.

Comprendo los posibles efectos de su participación y entiendo que el menor tiene derecho de decidir no participar o retirarse en cualquier momento. Recibiré una copia del consentimiento informado.

Nombre del apoderado
.....



Nombre del investigador
Maricielo Martínez Candela
DNI: 71667504

ASENTIMIENTO INFORMADO

Título de proyecto: Procrastinación académica y adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025.

Esta investigación tiene por objetivo evaluar la relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de un centro educativo.

Hola mi nombre es Maricielo Martínez Candela y soy bachiller de psicología de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW). Actualmente estoy realizando un estudio de investigación para conocer la relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales y para ello deseo pedirte tu participación.

Tu participación en el estudio consistiría en completar los siguientes cuestionarios:

- Escala de procrastinación académica (EPA)
- Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tu papá o mamá y/o apoderado hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema. Toda la información que nos proporciones/ las mediciones que realice me ayudarán a conocer más acerca de cómo la procrastinación académica se relaciona con la adicción a las redes sociales en los estudiantes de secundaria.

Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas (O RESULTADOS DE MEDICIONES), sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una (✓) en el cuadrado de abajo que dice “Sí quiero participar” y escribe tu nombre.

Si no quieres participar, no pongas ninguna (✓), ni escribas tu nombre.

☐ Sí quiero participar

Nombre del participante:

Nombre y firma de la persona/investigador que obtiene el asentimiento:



Maricielo Martínez Candela

Fecha: ... de de 2025

Anexo 6. Constancia de autorización de la institución para la ejecución de la investigación



CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN

Yo, Nilda Huarcaya Inga, identificada con D.N.I. N.º 09701827, en mi calidad de máxima autoridad, directora de la Institución Educativa N.º 7226-562 "José Olaya Balandra", ubicada en la Av. Los Incas, Mza. 15, Lote 6, P. J. San Francisco de la Tabla, distrito de Villa María del Triunfo, provincia y departamento de Lima.

Otorgo la AUTORIZACIÓN a la Srta. Maricelo Martínez Candela, identificada con D.N.I. N.º 71667504, estudiante de la Facultad de Ciencias de la Salud, Programa Académico/Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A., para que ejecute su investigación titulada "Procrastinación académica y adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025", dentro de las instalaciones de la Institución Educativa N.º 7226-562 "José Olaya Balandra".

Asimismo, autorizo expresamente el uso de la información con fines académicos, contribuyendo con la comunidad educativa.

Finalmente, respecto al uso del nombre y/o cualquier distintivo de la Institución Educativa 7226-562 "José Olaya Balandra", se determina:

- () Mantener en RESERVA el nombre y/o información sensible y/o cualquier distintivo de la Institución Educativa 7226-562 "José Olaya Balandra".
- (X) Autorizo mencionar el nombre y/o información y/o cualquier distintivo de la Institución Educativa 7226-562 "José Olaya Balandra".

Lima, 10 de Noviembre de 2025

Nilda Huarcaya Inga

Directora de la Institución Educativa 7226-562 "José Olaya Balandra"
D.N.I.: 09701827



NILDA HUARCAYA INGA
- DIRECTORA
IE 7226-562 JOSÉ OLAYA BALANDRA

Anexo 7. Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos



"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

CARTA DE PRESENTACIÓN Y APROBACIÓN DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Lima, 3 de diciembre del 2025

Mg. Huarcaya Inga, Nilda
Directora de la Institución Educativa. 7226-526- José Olaya Balandra
Av. los Incas Mza. 15 y Lote. 6 P.J. San Francisco de la Tabla
Distrito de Villa María del Triunfo
Provincia de Lima y Departamento de Lima.

Asunto: Solicitud de autorización para la aplicación de instrumentos psicológicos y recolección de datos en estudiantes del nivel de educación secundaria de la I.E. N.º 7226-562 "José Olaya Balandra"

De mi especial consideración.

Sirva el presente para saludarla cordialmente y, a la vez, manifestarle lo siguiente en relación con el asunto de la referencia:

Yo, **Maricielo Martínez Candela**, identificada con DNI N.º 71667504, bachiller en la carrera profesional de Psicología de la Universidad Privada Norbert Wiener (código de estudiante a2018200540), me encuentro desarrollando la investigación titulada "Procrastinación académica y adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, 2025", con la finalidad de optar el grado profesional de Licenciada en Psicología.

En tal sentido, me dirijo a usted para solicitar respetuosamente la autorización y las facilidades necesarias para realizar la aplicación de dos instrumentos psicológicos, así como la recolección de los datos obtenidos, en estudiantes del nivel de educación secundaria de la institución educativa que usted dignamente dirige. Los instrumentos a aplicar son la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS).

La aplicación de los instrumentos se llevará a cabo en coordinación con los docentes responsables, en fecha y horario previamente acordados con su despacho, con una duración aproximada de treinta (30) minutos por evaluación. Asimismo, dejo constancia de que la investigación se desarrollará en estricto cumplimiento de los principios éticos de la investigación científica, garantizando la confidencialidad, el respeto y la protección del bienestar de los participantes, así como su participación voluntaria e informada.

Sin otro particular, agradezco de antemano la atención a la presente solicitud y hago propicia la ocasión para expresarle mi mayor consideración y respeto.

Atentamente,

Maricielo Martínez Candela

DNI: 71667504



NILDA HUARCAYA INGA
DIRECTORA
I.E. 7226-562 JOSÉ OLAYA BALANDRA

Mg. Huarcaya Inga, Nilda
Directora de la Institución Educativa.
7226-526- José Olaya Balandra

Anexo 8. Informe de Turnitin del Asesor



Página 2 de 25 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::14912:592729229

14% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 11%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 12%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



Página 2 de 25 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::14912:592729229

14% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 11%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 12%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 11% Fuentes de Internet
- 4% Publicaciones
- 12% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Trabajos entregados	Pontificia Universidad Catolica del Peru on 2023-01-30	2%
2	Trabajos entregados	Universidad Tecnologica del Peru on 2026-01-03	1%
3	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2026-04-24	1%
4	Internet	repositorio.autonoma.edu.pe	<1%
5	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
6	Trabajos entregados	Universidad Católica de Santa María on 2024-04-17	<1%
7	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-11-10	<1%
8	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad Catolica de Trujillo on 2025-07-18	<1%
10	Internet	repositorio.upagu.edu.pe	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Andina del Cusco on 2026-03-05	<1%