



**Universidad  
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

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

**Tesis**

Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en  
estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho –  
2024

**Para optar el Título Profesional de  
Licenciada en Psicología**

**Presentado por:**

**Autora:** Bautista Gavilán, Stephany Martha


**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-0639-1391>

**Asesor:** Dr. Reyes Callahuacho, David Tito

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-7424-9261>

**Lima – Perú**

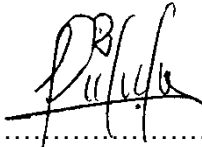
**2025**

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

Yo, Bautista Gavilán, Stephany Martha 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 “Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho – 2024” Asesorado por el docente: Dr. Reyes Callahuacho DNI 08130324 ORCID <https://orcid.org/0000-0001-7424-9261> tiene un índice de similitud de **19 (diecinueve) %** con código oid:14912:461146987 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  
 BAUTISTA GAVILÁN, Stephany Martha  
 DNI: 73239460



.....  
 Firma  
 David Tito Reyes Callahuacho  
 DNI: 08130324

Lima, 21 de mayo de 2025

### **Dedicatoria**

A Dios, quien me concedió el don de firmeza y constancia para lograr uno de mis tantos objetivos anhelados. Asimismo, este logro es dedicado a quienes me inspiran cada día, a quienes me ayudaron a llegar hasta aquí, quienes son mi mayor motivación y ejemplo de constancia, amor y bondad, “A mis padres Hugo y Martha, y a mi hermano Louis”.

### **Agradecimiento**

A Dios por ser mi guía en este proceso académico, y brindarme fuerzas para perseverar. A mis padres Hugo y Martha, por su incansable esfuerzo, amor y dedicación para ofrecerme una educación que valoro como un verdadero regalo. Asimismo, agradezco al Dr. Reyes Callahuacho David Tito, por orientarme en el proceso de elaboración de la presente investigación. Y, a mi hermano Louis por su verdadera lealtad y su amor inquebrantable.

## Índice general

Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Índice general	v
Índice de tablas	viii
Resumen	ix
Abstract	x
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	1
1.1 Planteamiento del problema	1
1.2 Formulación del problema	4
1.2.1 Problema general	4
1.2.2 Problemas específicos	4
1.2 Objetivo	5
1.3.1 Objetivo general	5
1.3.2 Objetivos específicos	5
1.4 Justificación	5
1.4.1 Teórica	5
1.4.2 Metodológica	5
1.4.3 Práctica	6
1.5 Limitaciones de la investigación	6
CAPÍTULO II: MARCO TEORICO	1
2.1 Antecedentes de la investigación	1
2.2 Bases teóricas	6

2.3	Formulación de hipótesis	17
2.3.1	Hipótesis general	17
2.3.2	Hipótesis específicas	17
CAPÍTULO III: METODOLOGIA		1
3.1	Método de investigación	1
3.2	Enfoque de la investigación	1
3.3	Tipo de investigación	1
3.4	Diseño de investigación	1
3.5	Población, muestra y muestreo	2
3.6	Variables y operacionalización	4
3.7	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	6
3.7.1	Técnica	6
3.7.2	Descripción de instrumentos	6
3.7.3	Validación	8
3.7.4	Confiabilidad	9
3.8	Plan de procesamiento y análisis de datos	10
3.9	Aspectos éticos	10
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS		12
4.1	Resultados	12
4.1.1	Análisis descriptivos de resultados	12
4.1.2	Prueba de hipótesis	14
4.1.3	Discusión de resultados	17
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		22
5.1	Conclusiones	22

5.2 Recomendaciones	22
REFERENCIAS	24
ANEXOS	35
Anexo 1. Matriz de consistencia	35
Anexo 2. Instrumentos de medición	37
Anexo 3. Aprobación del comité de ética	40
Anexo 5. Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos	44
Anexo 6. Informe del asesor de Turnitin	47

**Índice de tablas**

Tabla 1	Población de estudiantes de la I.E. Esmeralda de los Andes	26
Tabla 2	Matriz de operacionalización de las variables	28
Tabla 3	Baremación del Cuestionario de adicción a las redes sociales	31
Tabla 4	Baremación de la Escala de procrastinación académica	32
Tabla 5	Descripción de las variables demográficas en estudiantes	36
Tabla 6	Descripción de la adicción a las redes sociales y sus dimensiones en estudiantes	37
Tabla 7	Descripción de la variable estrés académico	37
Tabla 8	Prueba de ajuste de bondad normal	38
Tabla 9	Correlación entre adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes	39
Tabla 10	Correlación entre adicción a las redes sociales y la autorregulación académica en estudiantes	40
Tabla 11	Correlación entre adicción a las redes sociales y la postergación de actividades en estudiantes	41



## Resumen

El objetivo del presente estudio fue determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho. Para ello, se llevó a cabo una investigación de enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de tipo básico, de corte transversal y nivel correlacional. La muestra estuvo conformada por 168 estudiantes adolescentes de tercero a quinto grado con edades entre 14 y 17 años, siendo varones o mujeres de la institución educativa Esmeralda de los Andes - Huanta, quienes fueron evaluados a través del Cuestionario de adicción a las redes sociales y la Escala de procrastinación académica (EPA). Los resultados indicaron que no se encontró una correlación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica ( $\rho=0.003$ ;  $p>0.05$ ); de igual modo, la adicción a las redes sociales no se correlacionó con la autorregulación académica ( $\rho=-0.052$ ;  $p>0.05$ ) ni con la postergación de actividades ( $\rho=0.072$ ;  $p>0.05$ ). Se concluyó que, aunque los estudiantes manifiestan un alto nivel de adicción a las redes sociales, esto no implica necesariamente que la procrastinación académica se incremente o disminuya.

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

## **Abstract**

The objective of this study was to determine the relationship between social media addiction and academic procrastination in students from a public educational institution in Huanta, Ayacucho. To this end, a quantitative research approach was carried out, with a non-experimental, basic, cross-sectional and correlational level design. The sample consisted of 168 adolescent students from third to fifth grade between the ages of 14 and 17, being boys or girls from the Esmeralda de los Andes educational institution, who were evaluated through the Social Media Addiction Questionnaire and the Academic Procrastination Scale (EPA). The results indicated that no significant correlation was found between social media addiction and academic procrastination ( $\rho=0.003$ ;  $p>0.05$ ); Similarly, social media addiction was not correlated with academic self-regulation ( $\rho=-0.052$ ;  $p>0.05$ ) or with procrastination ( $\rho=0.072$ ;  $p>0.05$ ). It was concluded that, although students show a high level of addiction to social media, this does not necessarily imply that academic procrastination increases or decreases.

***Keywords:*** addiction, social media, procrastination, academic, adolescents.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la adicción a las redes sociales se ha convertido en una problemática preocupante en los adolescentes peruanos, ya que el uso excesivo de plataformas digitales interfiere significativamente en su vida académica y bienestar emocional. Esta dependencia genera dificultades para la autorregulación del tiempo, lo que lleva a una alta incidencia de procrastinación académica, donde los estudiantes postergan sus responsabilidades escolares en favor de actividades en línea menos exigentes, afectando su rendimiento y aprendizaje. Es así que, el presente estudio contemplo los siguientes capítulos:

El primer capítulo aborda la problemática desde una perspectiva global, nacional y local, presentando la formulación del problema, los objetivos y las limitaciones del estudio.

En el segundo capítulo, se exponen los antecedentes tanto nacionales como internacionales, junto con el marco teórico que sustenta las variables examinadas, concluyendo con la formulación de las hipótesis.

El tercer capítulo detalla la metodología empleada, especificando el método, enfoque, tipo, diseño, nivel y corte del estudio; además, se describen los instrumentos de medición mediante fichas técnicas y se analizan sus propiedades psicométricas, para luego precisar el procedimiento de la investigación, el análisis estadístico y los principios éticos considerados.

El cuarto capítulo presenta los análisis estadísticos e inferenciales, acompañados de la interpretación de los resultados obtenidos.

Finalmente, el quinto capítulo expone las conclusiones y recomendaciones, cerrando el estudio y proporcionando lineamientos para futuras investigaciones.

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**

### **1.1 Planteamiento del problema**

En estos últimos años las redes sociales han impactado rápidamente en la sociedad, tanto así que su uso se ha convertido en algo imprescindible en la vida cotidiana de las personas. Así como bondades, las redes sociales también trae consecuencias adversas, más aún en los adolescentes, porque están afectando significativamente su estilo de vida, tanto en el ámbito personal, familiar como escolar.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2022) profundizó su estudio en adolescentes entre 14 y 18 años e indica que el 16,4% de la población masculina y el 23,4% de mujeres adolescentes utilizan de manera compulsiva las redes sociales, quienes utilizan más las redes sociales son los adolescentes de 18 años de edad (22,3%), asimismo, indica que los adolescentes pasan más de 3 horas al día en las redes sociales, lo que se relaciona con problemas de sueño y una reducción de la actividad física. Por su parte, la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2021) revela que el 39% de los usuarios a nivel mundial admiten sentir una necesidad constante de estar conectados, asimismo, indica que en menos de 20 años han llegado a desarrollarse las tecnologías cerca del 50% en la población del mundo. En México, un informe de la Secretaría de Salud de México (2021) señaló que el 18% de los adolescentes de entre 12 y 17 años muestran signos de adicción a las redes sociales. Este estudio revela que el uso excesivo de estas plataformas está vinculado al incremento de niveles de ansiedad y depresión en los jóvenes. Asimismo, se analizó que los

adolescentes adictos a las redes sociales tienden a tener un menor desempeño académico y problemas para mantener relaciones interpersonales saludables (Secretaría de Salud de México, 2021).

La adicción a las redes sociales se ha transformado en un problema de salud pública a nivel global, afectando especialmente a la población adolescente, y que este viene ocasionando problemas en el ámbito psicológico como dificultades en las habilidades socioemocionales y problemas neurológicos (Colonio, 2023). Desde una visión empírica, estudios como el de Amador (2021) se descubrió que el 36% presentó un nivel moderado de adicción a las redes sociales y el 7% manifestó un alto grado de adicción, destacó la obsesión por las redes sociales (45%) y el uso excesivo (59%), así constata que existe en la adolescencia un uso excesivo y obsesión por las redes sociales y que tienen consecuencias en el ámbito académico. Igualmente, Valencia *et al.* (2021) manifestó que, en un grupo de estudiantes de un colegio ubicado en México, el 74.3% demostró tener un uso excesivo de las redes sociales, usando más de 35 horas por semana, en especial durante las horas académicas.

Por otro lado, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2024) señala que el 86,2% de consumidores de internet son los jóvenes y los adolescentes que fluctúan entre 12 y 18 años de edad, de la misma manera, el 90,7% de población de 6 años a más utilizan el internet a diario para conectarse a alguna red social. Por su parte, el Ministerio de la Salud informa que el mal uso de las redes sociales podría generar problemas en la salud mental y que cada vez existen difusiones de contenidos no apropiados para los adolescentes. Asimismo, señalan que una notificación en las redes sociales puede generar microsegundos de felicidad que pueden convertirse en falsos refuerzos positivos y buscar en exceso la validación externa (MINSa, 2024).

De igual manera, en el estudio de Otero *et al.* (2023) en una población de estudiantes de Lima, el 49.1% demostró un grado moderado de adicción a las redes sociales, seguido del 10% evidenciando una adicción elevada, según el análisis resaltan que existe un mayor riesgo para presentar problemas de sueño en los estudiantes que exceden el uso de las redes sociales. Asimismo, según la investigación de Torres (2022) desarrollado en un grupo de adolescentes de Huancayo, se evidenció un 41.9% ubicándose en un grado moderado de adicción a las redes sociales y el 51.9% presentó una adicción elevada, caracterizado por síntomas de necesidad excesiva por usar las redes sociales.

La adicción a las redes sociales y la procrastinación académica están estrechamente relacionadas, especialmente entre adolescentes escolares, dado que el uso excesivo de las redes sociales proporciona una fuente constante de distracción y gratificación inmediata, lo que dificulta la concentración en tareas académicas (Galvan y Rios, 2024). Por tal razón, los adolescentes al buscar evadir el estrés recurren a las redes sociales, posponiendo sus responsabilidades académicas; por consiguiente, también aumenta los niveles de ansiedad y estrés debido a la acumulación de tareas pendientes (Camara y Perez, 2022).

Sobre lo último, Carranza y Carranza (2023) han indicado que la procrastinación viene a ser un comportamiento común en su población peruana, no encontrando notables diferencias por género. Por su parte, Vergara *et al.* (2022) indican en su estudio que un 64.9% de los estudiantes muestran un nivel alto de procrastinación y 10.1% muy alto, lo que quiere decir que los estudiantes postergan sus tareas académicas y no poseen la capacidad para planificar o llevar a cabo las tareas que les corresponden, en tal sentido, poseen un nivel bajo de autorregulación. De la misma manera, Vargas y Solis (2024) comentan que el uso excesivo y depender de las redes sociales desarrollan la procrastinación académica, es por ello que los estudiantes abandonan sus tareas pendientes sin autorregularse académicamente, además

indican que un nivel medio (89%) de estudiantes procrastinan académicamente. Por otro lado, Morales (2022) manifiesta que existen conductas de riesgo donde los adolescentes pueden incurrir, tales como procrastinar y usar excesivamente las redes sociales, trayendo consecuencias en su salud mental. Es que los adolescentes tienen la necesidad de conectarse y compartir intereses por ese medio, por lo que esta necesidad de mantenerse conectado continuamente en las redes ocasiona síntomas, consecuencias y que se vería afectado en los logros de aprendizaje y la calidad educativa en los adolescentes.

Por lo expuesto, esta investigación se propone examinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario, con el fin de obtener datos concretos sobre el problema previamente identificado.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho - 2024?

### **1.2.2 Problemas específicos**

- ¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho - 2024?
- ¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho - 2024?

### **1.3 Objetivo**

#### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho - 2024.

#### **1.3.2 Objetivos específicos**

- Analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho – 2024.
- Evaluar la relación entre la adicción a las redes sociales y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho – 2024.

### **1.4 Justificación**

#### **1.4.1 Teórica**

Esta investigación tuvo como fin profundizar en la comprensión de la adicción a las redes sociales y su relación con la procrastinación en estudiantes escolares. Este entendimiento fue esencial para elaborar una perspectiva que explique cómo ambas variables formaban parte de un conjunto teórico dinámico. Para tal fin, se utilizó la Teoría del Desequilibrio del Estrés y la Recompensa de Koob y Le Moal (2008) y la Teoría de Procrastinación Académica de Busko (1998).

#### **1.4.2 Metodológica**

Esta investigación se fundamentó en el diseño correlacional, de enfoque cuantitativo y diseño no experimental. Se recolectó información de manera directa utilizando técnicas



como la encuesta. En esta investigación se consideran importantes las propiedades psicométricas del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS), elaborado en Perú por Ecurra y Salas (2014) y validado por Chávez (2022); así como la Escala de Procrastinación de Busko (1998), adaptada al Perú por Vásquez (2020). La principal razón para seleccionar este instrumento fue su adecuada adaptación para evaluar síntomas de adicción a las redes sociales, así como los signos propios de la procrastinación.

### **1.4.3 Práctica**

De acuerdo con la justificación práctica, los resultados de esta investigación revelaron la existencia o no de una relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica, y estos permitieron desarrollar o diseñar estrategias de prevención, intervenciones y tratamientos para abordar dichas variables. En la mayoría de los casos, según las investigaciones revisadas, se observaron que estas variables constituían un problema de salud mental en la población adolescente.

### **1.5 Limitaciones de la investigación**

En el presente estudio, se presentaron diversas limitaciones, entre las que se tuvo que lidiar con el dificultoso acceso a la muestra, debido a que durante la recolección de datos diversos estudiantes no asistieron a clases, por lo que se extendió el tiempo de encuesta. Asimismo, se presentaron gastos imprevistos que fueron superados, por lo que se tuvo que ampliar el presupuesto destinado.



## CAPÍTULO II: MARCO TEORICO

### 2.1 Antecedentes de la investigación

#### *Internacionales*

A nivel internacional, Romero y Romero (2024) buscaron analizar la relación entre la adicción a las redes sociales, la procrastinación académica y funciones ejecutivas en un grupo de adolescentes en México. Se delimitó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, descriptivo, correlacional y transversal; para lo que se seleccionó a 132 estudiantes, a quienes se les aplicó la Escala de Procrastinación Académica (EPA), Social Media Addiction Scale - Student Form y la Escala EFECO. Los hallazgos revelaron que la adicción a las redes sociales se correlacionó significativamente con la procrastinación académica ( $\rho=0.44$ ;  $p<0.05$ ). Esto concluyó que el mayor uso de las redes sociales deriva a una mayor postergación académica y la procrastinación académica tiene poca vinculación con la función ejecutiva (planificación y organización) en los adolescentes.

A su vez, Bedón (2023) buscó analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en un grupo de adolescentes en Ecuador. Se delimitó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, descriptivo y transversal; para lo que seleccionó a 205 estudiantes de la Unidad Educativa “Juan Montalvo”, a quienes se les aplicó la Escala de riesgo de adicción-adolescentes a las redes sociales e internet (ERA-RSI) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los hallazgos revelaron que la adicción a las redes sociales se correlacionó significativamente con la dimensión autorregulación

académica ( $\rho=-0.12$ ;  $p<0.05$ ) y postergación de actividades ( $\rho=0.34$ ;  $p<0.05$ ). Esto derivó en la conclusión que a mayor adicción a las redes sociales se presenta una mayor procrastinación académica.

Así mismo, Hidalgo (2022) buscó analizar la relación entre el uso problemático del internet y la procrastinación académica en un grupo de adolescentes en España. Se delimitó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, correlacional y transversal; para lo que seleccionó a 8421 estudiantes de diversas instituciones educativas, a quienes se les aplicó la Escala de riesgo de adicción-adolescentes a las redes sociales e internet (ERA-RSI) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los hallazgos revelaron que la adicción a las redes sociales se correlacionó de manera significativa con la procrastinación académica ( $\rho=0.40$ ;  $p<0.05$ ). Este hallazgo reveló que a mayor adicción a las redes sociales se presenta una mayor procrastinación académica.

Por otra parte, Zabala (2021) buscó analizar la relación entre la ansiedad, la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en un grupo de adolescentes en Colombia. Se delimitó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, correlacional y transversal; para lo que seleccionó a 75 estudiantes de múltiples instituciones educativas de la ciudad de Villavicencio, a quienes se les aplicó la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés – 21 (DASS-21), el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los hallazgos revelaron que la adicción a las redes sociales se correlacionó de manera significativa con la dimensión autorregulación académica ( $\rho=-0.25$ ;  $p<0.05$ ) pero no con la dimensión postergación de actividades ( $\rho=0.05$ ;  $p>0.05$ ). Esto derivó en la conclusión que a mayor adicción a las redes sociales se presenta una mayor procrastinación académica.

Del mismo modo, Ramírez *et al.* (2021) buscaron analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en un grupo de adolescentes en México. Se delimitó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, correlacional y transversal; para lo que seleccionó a 250 estudiantes de diversas escuelas en la ciudad de Puebla, a quienes se les aplicó la Social Media Addiction Scale - Student Form y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los hallazgos revelaron que la adicción a las redes sociales no se correlacionó de manera significativa con la procrastinación académica ( $\rho=0.45$ ;  $p>0.05$ ) ni con la dimensión autorregulación académica ( $\rho=0.31$ ;  $p>0.05$ ) pero no con la dimensión postergación de actividades ( $\rho=0.04$ ;  $p>0.05$ ). Esto concluyó que las variables no se relacionan por lo que una alta procrastinación no deriva en una mayor adicción a las redes sociales.

Finalmente, Cepeda (2020) buscó analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en un grupo de estudiantes de bachillerato en Ecuador. Se delimitó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, correlacional y transversal; para lo que se seleccionó a 63 estudiantes de bachillerato de una institución educativa de Ecuador, a quienes se les aplicó el Cuestionario del uso de las redes sociales y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los hallazgos revelaron que la adicción a las redes sociales se correlacionó de manera significativa con la procrastinación académica ( $\rho=0.48$ ;  $p<0.05$ ). Esto concluyó que una alta procrastinación deriva a una mayor adicción a las redes sociales en los estudiantes de bachillerato.

### ***Nacionales***

Bautista *et al.* (2023) buscaron evaluar la relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en un grupo de escolares en el Amazonas. Se delimitó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, correlacional y transversal; para lo que seleccionó a

233 estudiantes adolescentes de cuatro colegios de la amazonia peruana, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los hallazgos indicaron que la adicción a las redes sociales se correlacionó significativamente con la procrastinación académica de manera positiva moderada ( $\rho=0.42$ ;  $p<0.05$ ); de igual forma, con las dimensiones: autorregulación académica ( $\rho=-0.41$ ;  $p<0.05$ ) y la postergación de actividades ( $\rho=0.44$ ;  $p<0.05$ ). Esto conllevó a la conclusión que una mayor procrastinación académica implica una mayor adicción a las redes sociales en los estudiantes.

A su vez, Carranza y Rosales (2023) buscaron evaluar la relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en un grupo de escolares en el Trujillo. Se ejecutó una investigación tipo sustantiva y diseño descriptivo correlacional; para lo que seleccionó a 121 estudiantes adolescentes, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los hallazgos indicaron que existe correlación altamente significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica de manera positiva ( $\rho=0.28$ ;  $p\leq 0.01$ ). Se concluyó que al aumentar niveles de adicción a las redes sociales implicará a un mayor nivel de procrastinación académica en los estudiantes.

Del mismo modo, Grozzo (2023) buscaron evaluar la relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en un grupo de escolares en Chiclayo. Se delimitó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, correlacional y transversal; para lo que seleccionó a 241 estudiantes adolescentes de un colegio en Chiclayo, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y la Escala de Procrastinación en Adolescentes de Arévalo. Los hallazgos indicaron que la adicción a las redes sociales se correlacionó significativamente con la procrastinación académica de manera positiva

moderada ( $\rho=0.65$ ;  $p<0.05$ ). Esto conllevó a la conclusión que una mayor procrastinación académica implica una mayor adicción a las redes sociales en los estudiantes.

Igualmente, Caycay (2022) buscó determinar la relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en un grupo de escolares en Chiclayo. Se delimitó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, correlacional y transversal; para lo que seleccionó a 50 estudiantes adolescentes de una institución educativa en Chiclayo, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los hallazgos indicaron que existe correlación altamente significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica ( $\rho=0.49$ ;  $p<0.01$ ). Esto conllevó a la conclusión que una mayor procrastinación académica implica una mayor adicción a las redes sociales en los estudiantes.

Por su parte, Yana *et al.* (2022) buscaron evaluar la relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en un grupo de escolares en Puno. Se delimitó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, correlacional y transversal; para lo que seleccionó a 1255 estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Secundaria “La Gran Unidad San Carlos”, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los hallazgos indicaron que la adicción a las redes sociales se correlacionó significativamente con la procrastinación académica de manera positiva moderada ( $\rho=0.71$ ;  $p<0.05$ ); de igual forma, con las dimensiones: autorregulación académica ( $\rho=-0.78$ ;  $p<0.05$ ) y la postergación de actividades ( $\rho=0.62$ ;  $p<0.05$ ). Esto conllevó a la conclusión que una mayor procrastinación académica implica una mayor adicción a las redes sociales en los estudiantes.

Finalmente, Aguilar y Cartagena (2022) buscaron evaluar la relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en un grupo de escolares en Puno.

Se delimitó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, correlacional y transversal; para lo que seleccionó a 220 estudiantes adolescentes de una institución educativa en Juliaca, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los hallazgos indicaron que la adicción a las redes sociales se correlacionó significativamente con la procrastinación académica de manera positiva moderada ( $\rho=0.61$ ;  $p<0.05$ ), así como con la dimensión autorregulación académica ( $\rho=-0.49$ ;  $p<0.05$ ) pero no con dimensión postergación de actividades ( $\rho=0.58$ ;  $p>0.05$ ). Esto conllevó a la conclusión que una mayor procrastinación académica implica una mayor adicción a las redes sociales en los estudiantes.

## **2.2 Bases teóricas**

### **Adicción a las redes sociales**

#### **Definición**

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) define la adicción como una afección psicoemocional y físico, caracterizado por la necesidad de realizar una actividad a pesar de los problemas que podría generar. Por otro lado, las redes sociales vienen a ser plataformas que sirven para interactuar de forma online con otras personas (Gómez, 2021). Asimismo, Del Prete y Redon (2020) afirman que las redes sociales son espacios en el internet, quienes las personas lo utilizan para compartir, publicar cualquier contenido personal o profesional con gente conocida y desconocida.

Iniciando el siglo XXI, Van den Eijnden *et al.* (2008) señalan que la adicción a las redes sociales puede manifestarse como un comportamiento compulsivo en el que los individuos sienten una necesidad constante de estar conectados, experimentando ansiedad o malestar cuando no pueden acceder a estas plataformas. Por otro lado, Kuss y Griffiths (2011) manifiestan que la adicción se caracteriza por un uso excesivo y compulsivo de las redes



sociales, interfiriendo significativamente con la vida diaria y las responsabilidades personales, con los usuarios sintiendo una necesidad apremiante de conectarse, sacrificando otras actividades importantes.

Por su parte, Varchetta (2020) indican que se trata de un uso excesivo y desadaptativo de las redes sociales y a menudo resulta en una pérdida de control sobre el tiempo dedicado a estas actividades, lo que lleva a la negligencia de otras responsabilidades y afecta negativamente el bienestar personal y social. Finalmente, Guzmán y Gélvez (2023) refieren que este problema se define como un patrón de comportamiento problemático donde los individuos tienen una preocupación excesiva, un impulso incontrolable de usar las plataformas y las utilizan como una forma de evadir problemas personales.

### **Perspectiva teórica**

#### **Teoría del Desequilibrio del Estrés y la Recompensa de Koob y Le Moal (2008)**

La Teoría del Desequilibrio del Estrés y la Recompensa, desarrollada principalmente por George Koob y Michel Le Moal (2008), proporciona una visión comprensiva de la adicción al examinar los sistemas de estrés y recompensa del cerebro. Esta teoría integra conocimientos de neurobiología y psicología para explicar cómo la adicción altera los circuitos cerebrales, llevando a un estado de desequilibrio que perpetúa el comportamiento adictivo. Entre los principales postulados de este modelo teórico se encuentran:

- a) Sistema de recompensa: incluye estructuras como el núcleo accumbens y la vía mesolímbica de dopamina, que son cruciales para la motivación y el placer. Es así que, las drogas de abuso activan este sistema, liberando grandes cantidades de dopamina que producen sensaciones intensas de euforia y placer.
- b) Sistema de estrés: involucra estructuras como la amígdala y el eje hipotálamo-pituitario-adrenal (HPA), que regulan las respuestas al estrés y la ansiedad. Por tal

razón, el uso crónico de drogas altera este sistema, aumentando la liberación de cortisol y activando circuitos que producen estados emocionales negativos.

- c) Ciclo de la adicción: Koob y Le Moal, al igual que muchos otros autores, presentan una propuesta del ciclo de la adicción, distribuyéndolo como comportamiento impulsivo se caracteriza por una dificultad en el control de los impulsos, junto con un estado de tensión y excitación, cuyo objetivo final es obtener un refuerzo positivo gratificante, como el consumo. Y, un comportamiento compulsivo se define por un estado de ansiedad y estrés que conduce a la búsqueda compulsiva de la sustancia, actuando como un refuerzo negativo que alivia el estado disfórico. Esta búsqueda se vuelve progresivamente compulsiva y automática, dando lugar a la conducta adictiva.

### **Etapas de la adicción**

Prochaska y DiClemente (1983) señalan una perspectiva transteórica del cambio de comportamiento que ha sido ampliamente utilizada para comprender y tratar la adicción. Este modelo resalta frente a otros al entender la adicción como un proceso dinámico e identifica una serie de etapas por las que las personas pasan en su camino hacia el cambio, siendo las siguientes:

- a) Precontemplación: las personas no tienen intención de cambiar su comportamiento en un futuro previsible, generalmente definido como dentro de los próximos seis meses. A menudo, no reconocen que su comportamiento es problemático o no creen que necesiten cambiar, y puede haber una falta de información sobre las consecuencias negativas de su comportamiento o una negación de la gravedad del problema.
- b) Contemplación: las personas son conscientes de que tienen un problema y están considerando la posibilidad de cambiar, pero aún no se han comprometido a tomar

medidas. Pueden sentirse ambivalentes acerca del cambio, sopesando los pros y los contras de modificar su comportamiento.

- c) Preparación: las personas están decididas a cambiar y se preparan para tomar medidas en un futuro inmediato, generalmente dentro del próximo mes. Pueden comenzar a hacer pequeños cambios y a planificar más cambios significativos que contribuyan a su desempeño.
- d) Acción: las personas modifican activamente su comportamiento, experiencias o entorno para superar su problema. Esta etapa requiere un compromiso considerable de tiempo y energía.
- e) Mantenimiento: las personas trabajan para consolidar los cambios realizados durante la etapa de acción y prevenir recaídas. Esta fase puede durar de seis meses a varios años, dependiendo de la naturaleza del comportamiento y del individuo.
- f) Terminación: las personas han alcanzado el objetivo final de no sentirse tentadas a recaer en su comportamiento anterior. No todas las personas alcanzan esta etapa; muchas permanecen en la fase de mantenimiento durante años.

Además, de este modo se explica que los adictos a redes sociales muestran los mismos patrones de conducta para obtener sustancias psicoactivas y quienes utilizan excesivamente las redes sociales atraviesan por estas etapas para llegar al cambio. Este modelo fue recientemente estudiado por Cabrera y Gustavo (2000), quienes señalan que es una de las propuestas más innovadoras en la promoción de la salud y prevención de enfermedades y que destaca por su capacidad de modificar el comportamiento adictivo en poblaciones específicas entorno a la concientización de los actos adictivos, siendo de gran importancia en la lucha contra la adicción.

### **Modelo de Adicción Biopsicosocial de Griffiths**

Griffiths (2005) desarrolló el modelo biopsicosocial para comparar a los individuos adictos a sustancias psicoactivas con individuos que utilizan las redes sociales, deduciendo que las sintomatologías de ambas adicciones son similares.

De la misma manera, se menciona que los criterios de una adicción a las redes sociales deben de ser considerados y adaptados de la misma manera que la adicción psicoactiva. Griffiths (2005) lo resume en los siguientes criterios:

- a) Saliencia: se trata cuando alguna actividad se transforma cotidianamente en algo significativo en la vida del individuo, sometiendo las conductas, sentimientos u pensamientos. Por ejemplo, estar todo el tiempo pensando y observando lo que estaría sucediendo en las redes sociales.
- b) Cambios de humor: se acude a la actividad para “relajarse” o escapar de la realidad y olvidarse de los problemas. Por ejemplo, cuando la persona se encuentra conectado en las redes se olvida de todos los problemas.
- c) Tolerancia: para sentir el mismo efecto que al inicio, necesariamente se aumenta la actividad. Por ejemplo, uno pasa más tiempo en las redes sociales para sentirse bien.
- d) Síndrome de abstinencia: Cuando se reduce que manera súbita la actividad, aparecen sentimientos de malestar psicológico o físico. Por ejemplo, la persona se siente muy mal cuando no dedica activamente su tiempo a las redes sociales.
- e) Conflicto: la persona es consciente de que tiene un problema, pero no tiene autocontrol. Por ejemplo, por estar activamente conectado en las redes sociales, se aleja del entorno social (familia, amigos, etc.).

- f) **Recaída:** Tiende a repetir patrones propios de la actividad luego del periodo de abstinencia. Por ejemplo, la persona pasa mucho tiempo sin conectarse a las redes sociales, cuando vuelve a realizar la actividad sigue siendo la misma.

Griffiths (2005) manifiesta en su teoría que las adicciones integran un sistema biopsicosocial, donde se puede evidenciar que existen similitudes que muestran causas comunes de las conductas adictivas. Por ello, menciona que esta teoría nos puede ayudar en el tratamiento para este problema social y mejorar la percepción de la sociedad ante estas conductas adictivas.

### **Dimensiones**

Se ha escogido el Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS), desarrollada en Perú por Escurra y Salas (2014) validado por Chávez (2022), quienes determinan las siguientes dimensiones:

- **Obsesión por las redes sociales:** se refiere a un estado mental en el cual una persona está constantemente preocupada o absorbida por sus actividades en las plataformas sociales, experimentando una necesidad compulsiva de estar conectada.
- **Falta de control personal:** se manifiesta como la incapacidad de regular propios comportamientos, pensamientos o emociones, lo que puede llevar a la dificultad para establecer límites y tomar decisiones conscientes y equilibradas en diversas áreas de la vida.
- **Uso excesivo de las redes sociales:** se caracteriza por la dedicación de una cantidad desmesurada de tiempo a las actividades en estas plataformas, en detrimento de otras responsabilidades y áreas importantes, como el empleo, los estudios, y relaciones personales.

## **Procrastinación académica**

### **Definición**

Inicialmente, Solomon y Rothblum (1984) describen este fenómeno como la tendencia a retrasar o evitar el inicio de tareas académicas a pesar de anticipar consecuencias negativas como ansiedad y un desempeño académico inferior. Posteriormente, Tuckman (1991) define la procrastinación académica como el hábito de aplazar indefinidamente el inicio y la finalización de tareas académicas hasta que se aproxima rápidamente el plazo de entrega o incluso después de que ha pasado.

Además, según Cordovez et al. (2023), la procrastinación académica implica la tendencia deliberada a diferir actividades académicas, a pesar de ser consciente de las repercusiones negativas de este retraso.

Por otro lado, Yáñez (2022) la caracterizan como una conducta académica donde se pospone el inicio o la culminación de tareas académicas a pesar de anticipar un rendimiento igual o peor en comparación con quienes no procrastinan.

En una línea similar, Duda y Gallardo (2022) coinciden al definirla como el acto de demorar o posponer el inicio o la finalización de tareas académicas más allá de los plazos razonables de entrega, a pesar de ser consciente de las consecuencias negativas.

Más recientemente, Otero et al. (2023) la conceptualizan como la tendencia a aplazar las tareas académicas hasta el último momento, frecuentemente debido a la percepción de dificultades o a la falta de motivación inicial para comenzar, resultando en dificultades psicológicas, sociales y educativas.

La procrastinación tiene un impacto significativo en la vida escolar de los estudiantes. En primer lugar, este comportamiento puede llevar a un rendimiento académico deficiente, dado que cuando los estudiantes posponen el inicio de sus deberes, se enfrentan a plazos

ajustados y a la acumulación de trabajo disminuyendo la calidad de la tarea (Valle *et al.*, 2015); además, la procrastinación también puede afectar negativamente la autoestima y la confianza del estudiante, ya que constantemente se sienten frustrados por no cumplir con sus propios estándares y expectativas (Bustinza, 2021).

Además; puede influir en la salud emocional y mental de los estudiantes, generando síntomas significativos que pueden afectar la salud general y el bienestar psicológico (Altamirano y Rodríguez, 2021); entre los síntomas más frecuentes se encuentran sentimientos de culpa, vergüenza y autocuestionamiento, lo que puede llevar a un ciclo de procrastinación aún más grave; desde una perspectiva social, la procrastinación implica un incremento en la dificultad para entablar relaciones con compañeros y profesores, especialmente si los estudiantes no pueden cumplir con compromisos grupales o académicos compartidos (Delgado et al., 2021).

## **Perspectiva teórica**

### **Teoría de procrastinación académica de Busko (1998)**

Esta teoría fue propuesta por Deborah Busko, quien estudió las causas y consecuencias de la procrastinación y el perfeccionismo. En esa misma línea, Busko (1998) manifiesta que la procrastinación está ligado a pensamientos que tendrían que ver con el perfeccionismo, mostrando que, si el estudiante posee perspectivas perfeccionistas, este le llevará a tener falta de autoconfianza, miedo al fracaso, preocupación sobre comentarios o resultados negativos y no cumplir las expectativas de sus padres, docentes o de su entorno más cercano. De este modo, los estudiantes se autoexigen negativamente y tienden a evitar el fracaso, lo que conlleva a problemas en su desempeño académico. Además, menciona que quienes procrastinan cotidianamente, posponen específicas situaciones académicas, porque no existe autorregulación y motivación.

## **Teoría de la Evitación de la Tarea de Solomon y Rothblum (1984)**

La Teoría de la Evitación de la Tarea, propuesta por Solomon y Rothblum en 1984, es una perspectiva psicológica que busca explicar por qué los individuos, particularmente los estudiantes, posponen sus tareas académicas. Esta teoría sugiere que la procrastinación académica no es simplemente un problema de gestión del tiempo, sino una estrategia para aprender a manejar las emociones asociadas a tareas específicas. Entre los principales postulados se encuentran:

1. Percepción de la tarea: la percepción de la tarea implica cómo los estudiantes ven y evalúan una tarea en términos de dificultad, interés y relevancia.
  - a) Dificultad: las tareas percibidas como difíciles o complejas tienden a ser evitadas. Los estudiantes pueden sentirse abrumados por la magnitud del trabajo o inseguros de sus habilidades para completarlo.
  - b) Aburrimiento: tareas que se consideran aburridas o carentes de interés también son propensas a la procrastinación. La falta de motivación intrínseca puede llevar a los estudiantes a evitar estas actividades en favor de otras más placenteras.
2. Emociones: El miedo al fracaso que va producir ansiedad y que va influir significativamente en la procrastinación académica. Los estudiantes pueden posponer las tareas para evitar enfrentar estas emociones, creando un ciclo de evitación que exacerba su malestar emocional a medida que se acercan los plazos.
  - a) Miedo al fracaso: el temor a no cumplir con las expectativas, ya sean propias o ajenas, puede ser paralizante. Los estudiantes pueden procrastinar para evitar enfrentarse a la posibilidad de fracasar.



- b) Ansiedad: la anticipación de realizar una tarea puede generar ansiedad, especialmente si la tarea está relacionada con evaluaciones importantes o con la percepción de rendimiento personal.

3. Mecanismos de evitación: son estrategias que los estudiantes usan para posponer tareas y aliviar temporalmente el malestar, como distraerse con actividades más agradables o racionalizar la procrastinación con excusas.

- a) Desplazamiento de tareas: en lugar de enfrentarse a una tarea, los estudiantes pueden optar por actividades alternativas que proporcionan una gratificación inmediata o alivian temporalmente la tensión.
- b) Racionalización: los estudiantes pueden justificar su procrastinación con excusas que minimizan la urgencia o importancia de la tarea pendiente, tales como "funciono mejor bajo presión" o "tengo suficiente tiempo para hacerlo después".

4. Ciclo de procrastinación: es un patrón recurrente que comienza con la percepción negativa de una tarea, seguida de su evitación y la elección de actividades alternativas. A medida que se acerca el plazo, aumenta la ansiedad y la culpa, lo que intensifica la procrastinación.

- a) Inicio: la tarea es asignada y el estudiante comienza a percibirla como una fuente de estrés o aburrimiento.
- b) Evitación inicial: el estudiante decide posponer la tarea, optando por actividades más agradables o menos estresantes.
- c) Aumento de la ansiedad: a medida que el plazo de entrega se acerca, la ansiedad y el estrés aumentan debido a la falta de progreso en la tarea.

- d) Culpa y autculpabilidad: el estudiante comienza a sentir culpa y remordimiento por haber pospuesto la tarea, lo que puede exacerbar la ansiedad.
- e) Procrastinación compulsiva: la evitación puede convertirse en un hábito compulsivo, donde el estudiante continúa posponiendo tareas a pesar de las consecuencias negativas.
- f) Crisis de último minuto: finalmente, el estudiante se enfrenta a una crisis de tiempo y se ve obligado a completar la tarea apresuradamente, lo que a menudo resulta en un trabajo de menor calidad.

### **Dimensiones**

Se ha escogido la Escala de procrastinación académica (EPA), desarrollada por Busko (1998) y adaptado al contexto peruano por Vasquez (2020), en el cual se describen las siguientes dimensiones:

- Autorregulación académica: es un proceso mediante el cual los estudiantes toman control y dirigen su propio aprendizaje, estableciendo metas, monitoreando su progreso y ajustando sus estrategias para alcanzar objetivos académicos. Asimismo, implica una serie de habilidades y comportamientos como la planificación, organización, manejo del tiempo, automotivación y el uso de estrategias de estudios efectivos.
- Postergación de actividades: es el hábito de aplazar las tareas pendientes que deben realizarse, a menudo optando por realizar actividades menos importantes o más agradables. Este comportamiento puede estar motivado por una variedad de factores, como la falta de interés en la tarea, la percepción de que es difícil o abrumadora, el miedo al fracaso o la falta de habilidades de gestión del tiempo.

## **2.3 Formulación de hipótesis**

### **2.3.1 Hipótesis general**

Existe relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho – 2024.

### **2.3.2 Hipótesis específicas**

#### Hipótesis específica 1

Existe relación entre la adicción a las redes sociales y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho – 2024.

#### Hipótesis específica 2

Existe relación entre la adicción a las redes sociales y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho – 2024.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGIA**

### **3.1 Método de investigación**

El método elegido para esta investigación fue hipotético-deductivo, el cual es un procedimiento de investigación científica que parte de la formulación de hipótesis y, a través de la deducción, realiza experimentos y observaciones para confirmar o refutar dichas hipótesis (Hernández y Mendoza, 2018). Este método es el más utilizado comúnmente, este consiste en las suposiciones; partiendo desde las hipótesis para llegar a conclusiones posteriores.

### **3.2 Enfoque de la investigación**

Además, el enfoque fue cuantitativo, el cual se caracteriza por la recolección y el análisis de datos numéricos, utilizando herramientas estadísticas para identificar patrones y establecer relaciones causales entre variables (Arispe *et al.*, 2020). Este enfoque ofrece el control sobre las variables y brinda una visión general de conteos basados en análisis estadísticos y mediciones numéricas.

### **3.3 Tipo de investigación**

El tipo del estudio fue básico, este se refiere a estudios que buscan ampliar el conocimiento teórico sobre un fenómeno sin un objetivo práctico inmediato, centrándose en el desarrollo de teorías y conceptos fundamentales (Hernández y Mendoza, 2018).

### **3.4 Diseño de investigación**

Asimismo, el diseño fue no experimental, el cual es una metodología de investigación en la que no se manipulan variables independientes y los datos se recogen en un entorno

natural, observando los fenómenos tal como ocurren (Arias y Covinos, 2021). En este sentido, fue de corte transversal, siendo este un tipo de diseño de investigación en el cual los datos se recolectan en un solo momento en el tiempo, permitiendo la observación de una situación o fenómeno específico en un punto determinado (Arias y Covinos, 2021). Estos abarcan a la población que se considera, en un determinado momento, para que así la medición resulte simultánea. Asimismo, el nivel es correlacional, siendo este nivel aquel que se enfoca en determinar la relación o grado de asociación entre dos o más variables, sin implicar necesariamente causalidad (Arispe *et al.*, 2020).

### 3.5 Población, muestra y muestreo

#### **Población**

Se refiere al conjunto total de individuos, objetos o eventos que comparten una característica común y sobre los cuales se desea obtener información (Gallardo, 2017). Es así que, la población en esta investigación se compuso de 299 estudiantes adolescentes de tercero a quinto grado con edades entre 14 y 17 años, siendo varones o mujeres de la institución educativa Esmeralda de los Andes.

#### **Tabla 1**

*Población de estudiantes de la I.E. Esmeralda de los Andes*

<b>Grado</b>	<b>N</b>
Tercero	101
Cuarto	98
Quinto	100
Total	299

#### **Muestra**

Es un subconjunto de la población seleccionada para participar en un estudio, representando las características de dicha población de manera que los resultados obtenidos

puedan ser generalizados (Gallardo, 2017). Es así que, la muestra se compuso de 168 estudiantes adolescentes de tercero a quinto grado con edades entre 14 y 17 años, siendo varones o mujeres de la institución educativa Esmeralda de los Andes.

$$n = \frac{NZ^2pq}{e^2(N-1) + Z^2pq}$$

$$n=168$$

### **Muestreo**

El muestreo escogido fue no probabilístico por conveniencia. Según Gallardo (2017) es un método de selección de participantes basado en la accesibilidad y disponibilidad de los sujetos, sin utilizar criterios aleatorios. Para ello, se delimitaron los siguientes criterios:

Criterios de inclusión:

- Alumnos que oscilen entre 14 y 17 años de edad de ambos géneros.
- Alumnos que se encuentren cursando entre el 3° y 5° grado.
- Alumnos que estén matriculados en el periodo escolar 2024.
- Alumnos que utilicen alguna red social.
- Alumnos que deseen ser parte de la investigación.

Criterios de exclusión:

- Alumnos que se hayan retirado del colegio o hayan sido expulsados.
- Alumnos que no empleen ninguna red social.
- Alumnos que se niegan a participar.

### 3.6 Variables y operacionalización

**Tabla 2**

*Matriz de operacionalización de las variables*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Adicción a las redes sociales	Escurra y Salas (2014) manifiestan que la adicción es caracterizada por usar en exceso y compulsivamente las redes sociales, interfiriendo significativamente con la vida diaria y las responsabilidades personales.	Se medirá con el Cuestionario de adicción a las redes sociales de Escurra y Salas (2014) validado en Trujillo por Chávez (2022) que al principio estaba compuesto por 24 ítems divididas y posteriormente fue reducido a 17 ítems en tres dimensiones a lo que el alumno tendrá opción a responder con la escala Likert de Nunca (1) a Siempre (5).	Obsesión por las redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pensamientos recurrentes</li> <li>- Preocupación por ingresar a las RS</li> <li>- Necesidad por usar RS</li> </ul>		Baja: 0 a 8 Media: 9 a 16 Alta: 17 a 24
		Falta de control personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Impulsividad</li> <li>- Dependencia a las RS</li> <li>- Incapacidad para no ingresar</li> </ul>	Ordinal	Baja: 0 a 4 Media: 5 a 8 Alta: 9 a 12	
		Uso excesivo de las redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frecuencia de uso de las RS</li> <li>- Uso en momento inoportunos</li> </ul>	0 Nunca 1 Rara vez 2 Algunas veces 3 Casi siempre 4 Siempre	Baja: 0 a 10 Media: 11 a 21 Alta: 22 a 32	

Procrastinación académica	<p>Busko (1998) describe este fenómeno como la tendencia a retrasar o evitar el inicio de tareas académicas por pensamientos de perfeccionismo, a pesar de anticipar consecuencias negativas como ansiedad y un desempeño académico inferior.</p>	<p>Se medirá con la Escala de procrastinación académica (EPA) de Busko (1998), validado en el Perú por Vasquez (2020), consta de 16 ítems divididas en 2 dimensiones a lo que el alumno tendrá opción a responder con la escala Likert de Nunca (1) a Siempre (5).</p>	Autorregulación académica	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planificación de tiempo</li> <li>- Organización</li> <li>- Motivación</li> <li>- Manejo del estrés</li> </ul>	Ordinal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nunca</li> <li>2. Pocas veces</li> <li>3. A veces</li> <li>4. Casi siempre</li> <li>5. Siempre</li> </ol>	<p>Baja: 9 a 20 Media: 21 a 33 Alta: 34 a 45</p> <p>Baja: 7 a 15 Media: 16 a 25 Alta: 26 a 35</p>
			Postergación de actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Excusas para realizar tareas</li> <li>- Distracciones</li> <li>- Aplazamiento</li> <li>- Sobreestimación de tareas</li> </ul>			

---



### 3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

#### 3.7.1 Técnica

Para fines de esta investigación, se empleó la técnica de la encuesta, definido por Medina et al. (2023) como una técnica de recolección de datos que utiliza cuestionarios estructurados para obtener información específica de un grupo de personas, facilitando el análisis cuantitativo de las respuestas.

#### 3.7.2 Descripción de instrumentos

Como instrumentos elegidos son el Cuestionario de adicción a las redes sociales y la Escala de procrastinación académica (EPA).

#### Instrumento 1: Adicción a las redes sociales

<b>Nombre</b>	: Cuestionario de adicción a las redes sociales
<b>Autor</b>	: Miguel Escurra y Edwin Salas (2014)
<b>Adaptación</b>	: Elleen Julie Chávez Rodríguez (2022)
<b>Administración</b>	: individual y colectiva
<b>Duración</b>	: aproximadamente 20 minutos
<b>Aplicación</b>	: varones y mujeres mayores de 11 años
<b>Significación</b>	: analizar el grado de adicción de los investigados
<b>Descripción</b>	: consiste de un grupo de 17 ítems distribuidos en tres factores: obsesión por las redes sociales (2, 4, 5, 14, 16, 17), falta de control personal (3, 9, 10) y uso excesivo (1, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 15). Las respuestas se recogen mediante una escala Likert con opciones de siempre (4), casi siempre (3), algunas veces (2), rara vez (1) y nunca (0).

## Interpretación:

**Tabla 3**

*Baremación del Cuestionario de adicción a las redes sociales*

Dimensión / Variable	Baja	Media	Alta
Obsesión por las redes sociales	0 a 8	9 a 16	17 a 24
Falta de control personal	0 a 4	5 a 8	9 a 12
Uso excesivo de las redes sociales	0 a 10	11 a 21	22 a 32
Adicción a las redes sociales	0 a 22	23 a 45	46 a 68

Fuente: Elaboración propia

## Instrumento 2: Procrastinación académica

<b>Nombre</b>	: Escala de procrastinación académica (EPA)
<b>Autor</b>	: Deborah Ann Busko (1998)
<b>Validación</b>	: Kelly Elisa Vasquez Nomberto (2020)
<b>Administración</b>	: individual y colectiva
<b>Duración</b>	: aproximadamente 10 minutos
<b>Aplicación</b>	: varones y mujeres mayores de 11 años
<b>Significación</b>	: analizar el nivel de procrastinación de los estudiantes
<b>Descripción</b>	: consiste de un grupo de 16 ítems distribuidos en dos factores: autorregulación académica (2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14) y postergación académica (1, 3, 4, 8, 9, 15, 16). Las respuestas se recogen mediante una escala Likert con opciones de siempre (5), casi siempre (4), algunas veces (3), rara vez (2) y nunca (1).

## Interpretación:

**Tabla 4**

*Baremación de la Escala de procrastinación académica*

Variable	Baja	Media	Alta
Autorregulación académica	9 a 20	21 a 33	34 a 45
Postergación de actividades	7 a 15	16 a 25	26 a 35
Procrastinación académica	16 a 36	37 a 58	59 a 80

Fuente: Elaboración propia

### 3.7.3 Validación

#### Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)

Se evaluó la validez de contenido a través del análisis de expertos, obteniendo un índice superior a 0.9, lo cual es considerado adecuado; la muestra conforma 380 estudiantes de la ciudad de Lima. Posteriormente, se llevó a cabo un estudio piloto a 48 estudiantes para examinar las propiedades psicométricas; la validez de constructo se obtuvo un índice KMO de 0.95 y un nivel de significancia en la prueba de esfericidad de Bartlett de 0.00, lo que permitió realizar un Análisis Factorial Exploratorio. Este análisis resultó en un modelo de tres factores que explica el 57.49% de la varianza (Ecurra y Salas, 2014). Por otro lado, el instrumento también fue validado recientemente a través de análisis factorial confirmatorio, obteniéndose índices favorables que validan el constructo: TLI=0.90, CFI=0.91 y RMSEA=0.07; sin embargo, para este modelo, se eliminan los ítems (2, 6, 12, 13, 15, 20, 24) siendo así reducido a 17 ítems el cuestionario (Chávez, 2022).

#### Escala de procrastinación académica (EPA)

La validez de criterio de la escala original de Busko (1998) obtuvo una correlación positiva con la escala procrastinación general ( $r=.358$ ) y negativamente con perfeccionismo académico ( $r=.297$ ). En el contexto peruano, se evaluó la validez de contenido a través del

análisis de expertos (10), obteniendo un índice superior a 0.85 para el criterio de claridad, de 0.90 para el criterio de relevancia y de 0.85 para el criterio de coherencia; la muestra conformo 241 estudiantes de una institución educativa de Chiclayo. Posteriormente, se realizó validez de constructo mediante análisis factorial confirmatorio en el que se evaluó un modelo de dos factores que evidenciaron los siguientes valores: CMIN/df=1.96, RMR=0.07, GFI= 0.96, AGFI= 0.94, NFI= 0.91, RFI= 0.89, PRATIO=0.87, PNFI= 0.79. La validez interna mediante la correlación test-subtest en el que se encontraron correlaciones significativas entre la procrastinación académica y las dimensiones: autorregulación académica ( $\rho=0.75$ ;  $p<0.05$ ) y postergación de actividades ( $\rho=0.73$ ;  $p<0.05$ ). De esta forma, se confirma que el instrumento es válido (Vásquez, 2020).

#### **3.7.4 Confiabilidad**

##### **Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)**

El método de consistencia interna reveló una confiabilidad general de 0.95, con un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.91 para la dimensión de obsesión por las redes sociales, 0.88 para la dimensión de falta de control personal y 0.92 para la dimensión de uso excesivo de las redes sociales. Estos resultados indican que el instrumento es confiable para su aplicación (Escorra y Salas, 2014). Por su parte, Chávez (2022) obtuvo un coeficiente omega de McDonald general de .921, lo que indica que el instrumento es confiable para su aplicación.

##### **Escala de procrastinación académica (EPA)**

La confiabilidad determinada por Busko (1998), la escala obtuvo una consistencia interna y un Alfa de Cronbach igual a .86. Vasquez (2020) por su parte señala que el método de consistencia interna reveló una confiabilidad general de 0.88, con un coeficiente omega de McDonald de 0.81 para la dimensión autorregulación académica y 0.75 para la dimensión

postergación de actividades. Estos resultados indican que el instrumento es confiable para su aplicación.

### **3.8 Plan de procesamiento y análisis de datos**

Para iniciar el estudio, primero se obtuvo la autorización del director de la institución educativa para ejecutar el estudio, solicitando la información necesaria relacionada con la cantidad de estudiantes y la logística necesaria para aplicar los instrumentos. Durante la etapa de recopilación, se imprimieron los cuestionarios junto al consentimiento informado para proveerlo a los alumnos de manera presencial; posteriormente, se registraron los datos en el software Excel, para luego transferirlos al programa estadístico IBM SPSS versión 25 para su análisis.

En cuanto a la estadística, se crearon tablas de frecuencia y porcentaje, además de calcularse las estadísticas descriptivas pertinentes para las variables. A continuación, se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov para evaluar la distribución de los datos, hallando una ausencia de normalidad entre los datos. Dependiendo de los resultados, seleccionó la prueba estadística adecuada para el análisis, optando por la prueba de correlación de Spearman.

### **3.9 Aspectos éticos**

En relación con la ética de este estudio, se evaluaron tanto los aspectos positivos como los negativos de participar en este estudio, permitiendo así que los encuestados decidan libremente si querían colaborar. Se priorizó el bienestar emocional de los estudiantes, asegurando que los intereses de la investigación no superarán a los de los encuestados. Además, se les proporcionó un consentimiento informado para su participación. Se buscó mantener un equilibrio emocional entre los participantes y se respetaron los principios éticos de la Declaración de Helsinki: el principio de autonomía, que permitió a los estudiantes

retirarse en cualquier momento; el principio de justicia, que aseguró un trato equitativo en general; el principio de beneficencia, que buscó siempre el beneficio y bienestar de los estudiantes; y el principio de no maleficencia, que evitó cualquier procedimiento que pudiera causarles daño. Asimismo, como refirió el Colegio de Psicólogos del Perú (2017), en la columna del Artículo 57, en este estudio se respetó la privacidad y se cumplió la confidencialidad en el uso de los datos e información de cada uno de los participantes. A su vez, como se menciona en el Artículo 45, se utilizó el instrumento conforme al manual, siendo rigurosamente aplicado e interpretado. Igualmente, se respetaron los derechos del autor de dichos instrumentos.

## CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

### 4.1 Resultados

#### 4.1.1 Análisis descriptivos de resultados

**Tabla 5**

*Descripción de las variables demográficas en estudiantes*

Variable	<i>f</i>	%
Sexo		
Masculino	80	47.6
Femenino	88	52.4
Edad		
14 años	23	13.7
15 años	79	47.0
16 años	36	21.4
17 años	30	17.9
Grado		
Tercer grado	79	47.0
Cuarto grado	58	34.5
Quinto grado	31	18.5

Respecto al resultado de la tabla 5, se evidenció que el 52.4% de los estudiantes son de sexo femenino, mientras que el 47.6% son de sexo masculino. Por otro lado, en función a su edad, se descubrió que los estudiantes de 15 años representaron el 47% del total, seguido del grupo de 16 años con el 21.4% y en menor medida el 17.9% poseía 17 años. Finalmente, en relación al grado, el 47% cursó el tercer grado, el 34.5% cuarto grado y el 18.5% quinto grado de secundaria.

**Tabla 6***Descripción de la variable adicción a las redes sociales y sus dimensiones*

Variable	Baja		Media		Alta	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Obsesión por las redes sociales	136	81	28	16.7	4	2.4
Falta de control personal	124	73.8	35	20.8	9	5.4
Uso excesivo de las redes sociales	103	61.3	57	33.9	8	4.8
Adicción a las redes sociales	117	69.6	45	26.8	6	3.6

Respecto al resultado de la tabla 6, se evidenció que el nivel bajo fue ampliamente predominante en las dimensiones: obsesión por las redes sociales (81%), falta de control personal (73.8%) y uso excesivo de las redes sociales (61.3%). Esto también se replicó en la variable adicción a las redes sociales, en el que el 69.6% manifestó un nivel bajo, el 26.8% una adicción media y el 3.6% una alta adicción.

**Tabla 7***Descripción de la variable procrastinación académica y sus dimensiones*

Variable	Baja		Media		Alta	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Autorregulación académica	4	2.4	141	83.9	23	13.7
Postergación de actividades	6	3.6	120	71.4	42	25
Procrastinación académica	6	3.6	135	80.4	27	16.1

Respecto al resultado de la tabla 7, se evidenció que el nivel medio fue ampliamente predominante en las dimensiones: autorregulación académica (83.9%) y postergación de actividades (71.4%). Esto también se replicó en la variable procrastinación académica, en el que el 80.4% manifestó un nivel medio, el 16.1% una procrastinación académica alta y el 3.6% una baja procrastinación.



**Tabla 8***Prueba de ajuste de bondad normal*

VARIABLES	K-S	Sig.
Adicción a las redes sociales	.130	.000
Autorregulación académica	.068	.050
Postergación de actividades	.122	.000
Procrastinación académica	.083	.007

Respecto al resultado de la tabla 8, se evidenció que todas las variables analizadas presentaron una ausencia de normalidad debido a que presentaron una significancia igual o menor a 0.05. Por esta razón, para evaluar la prueba de hipótesis se empleará estadística no paramétrica, a través de la prueba de correlación de Spearman.

#### 4.1.2 Prueba de hipótesis

Hipótesis general:

Existe relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho – 2024.

Hipótesis estadística

H1: Existe relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho – 2024.

H0: No existe relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho – 2024.

Nivel de significancia:  $\alpha = 0,05 = 5\%$  de margen máximo de error

Regla de decisión:  $p \geq \alpha \rightarrow$  se acepta la hipótesis nula H0

$p < \alpha \rightarrow$  se rechaza la hipótesis nula H0

**Tabla 9**

*Correlación entre adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes*

		Procrastinación académica
Adicción a las redes sociales	rho	0.003
	Sig.	0.970

Respecto al resultado de la tabla 9, se evidenció que con un valor rho de 0.003 y una significancia de 0.970 superior a 0.05, la adicción a las redes sociales no se correlaciona significativamente con la procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta. Esto implica que aun cuando los estudiantes presenten una elevada adicción a las redes sociales, no es un indicador para señalar que la procrastinación académica también se incrementará.

Hipótesis específica 1:

Existe relación entre la adicción a las redes sociales y la autorregulación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho – 2024.

Hipótesis estadística

H1: Existe relación entre la adicción a las redes sociales y la autorregulación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho – 2024.

H0: No existe relación entre la adicción a las redes sociales y la autorregulación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho – 2024.

Nivel de significancia:  $\alpha = 0,05 = 5\%$  de margen máximo de error

Regla de decisión:  $p \geq \alpha \rightarrow$  se acepta la hipótesis nula H0

$p < \alpha \rightarrow$  se rechaza la hipótesis nula H0

**Tabla 10**

*Correlación entre adicción a las redes sociales y la autorregulación académica en estudiantes*

		Autorregulación académica
Adicción a las redes sociales	rho	-0.052
	Sig.	0.506

Respecto al resultado de la tabla 10, se evidenció que con un valor rho de -0.052 y una significancia de 0.506 superior a 0.05, la adicción a las redes sociales no se correlaciona significativamente con la autorregulación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta. Esto implica que aun cuando los estudiantes presenten una elevada adicción a las redes sociales, no es un indicador para señalar que la autorregulación académica también se incrementará.

Hipótesis específica 2:

Existe relación entre la adicción a las redes sociales y la postergación de actividades en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho – 2024.

Hipótesis estadística

H1: Existe relación entre la adicción a las redes sociales y la postergación de actividades en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho – 2024.

H0: No existe relación entre la adicción a las redes sociales y la postergación de actividades en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho – 2024.

Nivel de significancia:  $\alpha = 0,05 = 5\%$  de margen máximo de error

Regla de decisión:  $p \geq \alpha \rightarrow$  se acepta la hipótesis nula H0

$p < \alpha \rightarrow$  se rechaza la hipótesis nula H0

**Tabla 11**

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

		Postergación de actividades
Adicción a las redes sociales	rho	0.072
	Sig.	0.357

Respecto al resultado de la tabla 11, se evidenció que con un valor rho de 0.072 y una significancia de 0.357 superior a 0.05, la adicción a las redes sociales no se correlaciona significativamente con la postergación de actividades en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta. Esto implica que aun cuando los estudiantes presenten una elevada adicción a las redes sociales, no es un indicador para señalar que la postergación de actividades también se incrementará.

#### **4.1.3 Discusión de resultados**

En esta investigación, se buscó indagar acerca de si existe relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, encontrando un valor rho de 0.003 y una significancia de 0.970 superior a 0.05, ello quiere decir que la adicción a las redes sociales no se correlaciona significativamente con la procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta. Ello implica que el uso excesivo y compulsivo de las redes sociales que interfieren significativamente con la vida diaria y las responsabilidades personales (Escurra y Salas, 2014) no se relaciona con la tendencia a retrasar o evitar el inicio de tareas académicas por pensamientos de perfeccionismo, a pesar de anticipar consecuencias negativas como ansiedad y un desempeño académico inferior (Busko, 1998). Ello concuerda

con lo hallado por Ramírez *et al.* (2021) en un grupo de estudiantes de México, dado que se evidenció que la adicción a las redes sociales no se correlacionó de manera significativa con la procrastinación académica ( $\rho=0.45$ ;  $p>0.05$ ). Por el contrario, se opone con el resultado del estudio de Caycay (2022) llevado a cabo en Chiclayo, al manifestarse una correlación altamente significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica ( $\rho=0.49$ ;  $p<0.01$ ); del mismo modo, Grozzo (2023), encontró que la adicción a las redes sociales se correlacionó significativamente con la procrastinación académica de manera positiva moderada ( $\rho=0.65$ ;  $p<0.05$ ) en adolescentes de La Libertad. En función a lo anterior, aun cuando la adicción a las redes sociales no se correlaciona significativamente con la procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta sugiere que otros factores pueden estar influyendo más directamente en los adolescentes. Esto podría indicar que, si bien el uso excesivo de redes sociales es una preocupación, no necesariamente interfiere de manera directa con el cumplimiento de las tareas escolares. Sin embargo, es posible que la procrastinación académica tenga raíces en aspectos como la falta de estrategias de estudio, la desmotivación o el entorno familiar, lo que sugiere que abordar estos factores podría ser más efectivo que simplemente restringir el acceso a redes sociales.

Asimismo, respecto a la hipótesis específica 1, la cual fue si existe relación entre la adicción a las redes sociales y la autorregulación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, encontrando que con un valor rho de  $-0.052$  y una significancia de  $0.506$  superior a  $0.05$ , la adicción a las redes sociales no se correlaciona significativamente con la autorregulación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta. Esto implica que el incremento de patrones de comportamiento problemático donde los individuos tienen una preocupación excesiva y un impulso incontrolable de usar las redes

sociales (Guzmán y Gélvez, 2023) no altera un proceso mediante el cual los estudiantes toman control y dirigen su propio aprendizaje, estableciendo metas, monitoreando su progreso y ajustando sus estrategias para alcanzar objetivos académicos (Busko, 1998). Este resultado se alinea con lo hallado por Ramírez *et al.* (2021) en un grupo de estudiantes de México, dado que se evidenció que la adicción a las redes sociales no se correlacionó de manera significativa con la autorregulación académica ( $\rho=0.31$ ;  $p>0.05$ ). Por el contrario, se opone con el resultado del estudio de Bedón (2023) llevado a cabo en Ecuador, al manifestarse una correlación altamente significativa entre la adicción a las redes sociales y la autorregulación académica ( $\rho=-0.12$ ;  $p<0.05$ ); del mismo modo, Zabala (2021), encontró que la adicción a las redes sociales se correlacionó significativamente con autorregulación académica ( $\rho=-0.25$ ;  $p<0.05$ ) en adolescentes de Colombia. En función a lo anterior, el hecho de que la adicción a las redes sociales no se correlaciona significativamente con la autorregulación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta podría indicar que otros factores, como el entorno familiar, las estrategias de enseñanza o la motivación personal, tienen un papel más determinante en el desempeño académico de los adolescentes. Sin embargo, este resultado no implica que el uso excesivo de redes sociales sea inofensivo, ya que podría afectar otros aspectos del desarrollo, como la salud mental, la calidad del sueño y las habilidades de socialización. Además, es posible que la relación entre estas variables se manifieste de manera indirecta a largo plazo, por lo que futuros estudios deberían considerar otros mediadores que puedan influir de la manera en que los adolescentes gestionan su tiempo.

Finalmente, respecto a la hipótesis específica 2, la cual fue si existe relación entre la adicción a las redes sociales y la postergación de actividades en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, encontrando que con un valor  $\rho$  de 0.072 y una significancia

de 0.357 superior a 0.05, la adicción a las redes sociales no se correlaciona significativamente con la postergación de actividades en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta. Al respecto, se puede indicar que el uso excesivo y desadaptativo de las redes sociales con pérdida de control sobre el tiempo dedicado a estas actividades (Kuss y Griffiths, 2011) no genera cambios en los hábitos de aplazar las tareas pendientes que deben realizarse para optar por realizar actividades menos importantes o más agradables (Busko, 1998). Este resultado, coincide con lo hallado por Ramírez *et al.* (2021) en un grupo de estudiantes de México, dado que se evidenció que la adicción a las redes sociales no se correlacionó de manera significativa con la postergación de actividades ( $\rho=0.04$ ;  $p>0.05$ ). Por el contrario, se opone con el resultado del estudio de Bautista *et al.* (2023) llevado a cabo en el Amazonas, al manifestarse una correlación altamente significativa entre la adicción a las redes sociales y la postergación de actividades ( $\rho=0.44$ ;  $p<0.05$ ); del mismo modo, Yana *et al.* (2022), encontró que la adicción a las redes sociales se correlacionó significativamente con la postergación de actividades ( $\rho=0.62$ ;  $p<0.05$ ) en adolescentes de Puno. En función a lo anterior, el hecho de que la adicción a las redes sociales no se correlaciona significativamente con la postergación de actividades en estudiantes de una institución pública de Huanta sugiere que, al menos en este contexto específico, el uso excesivo de redes no necesariamente interfiere con la gestión del tiempo y el cumplimiento de responsabilidades académicas. Sin embargo, esto no implica que las redes sociales no tengan efectos negativos en otras áreas, como la concentración, el bienestar emocional o la calidad del aprendizaje. Es posible que factores como la presión social, el apoyo familiar o las estrategias individuales de autorregulación jueguen un papel clave en la forma en que los adolescentes equilibran el uso de redes sociales y sus deberes. Además, la ausencia de estimulación no descarta que ciertos subgrupos de estudiantes sean más vulnerables a la procrastinación debido a la adicción a

redes sociales, lo que sugiere la necesidad de estudios más profundos que consideren estas variables.



## CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1 Conclusiones

1. Se encontró que la adicción a las redes sociales no se correlaciona significativamente con la procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta ( $\rho=0.003$ ;  $p>0.05$ ). Esto se traduce en que, aun cuando los estudiantes usen excesiva y compulsivamente las redes sociales, ello no significará que eleven o disminuyan la tendencia a retrasar o evitar sus responsabilidades académicas.
2. Se encontró que la adicción a las redes sociales no se correlaciona significativamente con la autorregulación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta ( $\rho=-0.052$ ;  $p>0.05$ ). Ello significa que, el uso excesivo y compulsivo de las redes sociales, no hace que los estudiantes eleven o disminuyan motivación, estrategias y acciones para lograr sus objetivos académicos.
3. Se encontró que la adicción a las redes sociales no se correlaciona significativamente con la postergación de actividades en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta ( $\rho=0.072$ ;  $p>0.05$ ). Ello implica que, el uso excesivo y compulsivo de las redes sociales, no hace que los estudiantes eleven o disminuyan sus hábitos de aplazar tareas o responsabilidades pendientes.

### 5.2 Recomendaciones

1. Se recomienda a las autoridades de la institución educativa implementar programas de psicoeducación en las instituciones escolares que promuevan el uso equilibrado de

las redes sociales, fomentando la autorregulación y concienciando sobre los efectos negativos del consumo excesivo de contenido en línea.

2. Se sugiere a los docentes diseñar estrategias de planificación y gestión del tiempo, como el uso de agendas escolares y la técnica Pomodoro, para ayudar a los adolescentes a estructurar sus actividades académicas y evitar la postergación de tareas.
3. Se recomienda a los directivos del plantel educativo incluir en el currículo escolar programas de entrenamiento en habilidades de autorregulación, brindando herramientas como el establecimiento de metas, la automonitorización y la evaluación del propio desempeño para mejorar la autonomía en el aprendizaje.
4. Se propone a los docentes del plantel educativo fomentar hábitos de estudio mediante la creación de rutinas estructuradas y el refuerzo positivo, incentivando a los estudiantes a completar sus responsabilidades a través de sistemas de recompensas y reconocimiento de logros.
5. A la comunidad científica se sugiere ampliar los estudios sobre la relación entre el uso de redes sociales y la procrastinación académica, considerando variables moderadoras como la ansiedad, la motivación académica y el apoyo familiar, con el fin de desarrollar intervenciones más personalizadas y efectivas.

## REFERENCIAS

- Aguilar, O. A. y Cartagena, K. R. (2022). *Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación Académica en adolescentes de una institución educativa pública de la ciudad de Juliaca, 2022* [Tesis de titulación de Psicología, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional - Universidad César Vallejo. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/107486/Aguilar\\_COA-Cartagena\\_LKR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/107486/Aguilar_COA-Cartagena_LKR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Altamirano, C. E. y Rodríguez, M. L. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16-24. <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/ree/v15n3/2661-6742-ree-15-03-00003.pdf>
- Amador, C. M. (2021). Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura. *Ciencias Sociales*, 16(1), 62-72. <https://www.scielo.org.mx/pdf/cuat/v16n1/2007-7858-cuat-16-01-62.pdf>
- Arias, J. L. y Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Enfoques Consulting.
- Arispe, C. M., Yangali, J. S., Guerrero, M. A., Lozada, O. R., Acuña, L. A. y Arellano, C. (2020). *La investigación científica: una aproximación para los estudios de posgrado*. Universidad Internacional del Ecuador.
- 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>

- Bedón, J. C. (2023). *Procrastinación académica y riesgo de adicción a las redes sociales e internet en estudiantes de bachillerato* [Tesis de titulación de Psicología, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio institucional - Universidad Técnica de Ambato. [https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38600/1/Bed%  
c3%b3n%20Cand%20Janis%20Carolina.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38600/1/Bed%c3%b3n%20Cand%20Janis%20Carolina.pdf)
- 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](http://www.collectionscanada.gc.ca/obj/s4/f2/dsk2/tape15/PQDD_0004/MQ31814.pdf)
- Bustanza, A. L. (2021). *Procrastinación y Autoestima en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería ingresantes en el semestre 2019-II a la Universidad Andina del Cusco* [Tesis de maestría en docencia universitaria, Universidad Andina del Cusco]. Repositorio institucional - Universidad Andina del Cusco. [https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/4311/Ailang\\_Tesis\\_maestr%C3%ADa\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/4311/Ailang_Tesis_maestr%C3%ADa_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cabrera, A. y Gustavo, A. (2000). El modelo transteórico del comportamiento en salud. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 18(2), 129-138. <https://www.redalyc.org/pdf/120/12018210.pdf>
- Camara, K. B. y Perez, L. R. (2022). *Uso de redes sociales y estrés académico en adolescentes de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión 5077, Ventanilla 2022* [Tesis de titulación de Enfermería, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional - Universidad César Vallejo.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114657/Camara\\_CKB-Perez\\_RLR-SD.pdf?sequence=1](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114657/Camara_CKB-Perez_RLR-SD.pdf?sequence=1)

Carranza A. y Carranza D. L. (2023). Procrastinación y género en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Trujillo, 2023. *Journal of neuroscience and public health*, 3(4), 24-37.

<https://revista.uct.edu.pe/index.php/neuroscience/article/view/519/553>

Carranza K. T. y Rosales N. (2023). *Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Nacional de Trujillo* [Tesis de titulación de Psicología, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio institucional - Universidad Privada Antenor Orrego.

<https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/11348>

Caycay J. P. (2022). *Niveles de Procrastinación y dimensiones de Adicción a las redes sociales en estudiantes de una Institución Educativa. Chiclayo*. [Tesis de maestría en psicología clínica, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]. Repositorio institucional - Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.

<https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/10482>

Cepeda, M. V. (2020). *Uso de redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de bachillerato de una institución educativa del cantón Daule 2020* [Tesis Tesis de maestría en psicología educativa, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional - Universidad César Vallejo.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/52413/Cepeda\\_RMV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/52413/Cepeda_RMV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Chávez E.J. (2022). *Evidencias psicométricas del cuestionario de adicción a las redes sociales en adolescentes en Trujillo* [Tesis de doctorado 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](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/88881/Ch%c3%a1vez_REJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). Código de Ética y Deontología.  
[https://www.cpsp.pe/documentos/marco\\_legal/codigo\\_de\\_etica\\_y\\_deontologia.pdf](https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf)
- 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. <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/1759/1817>
- Cordovez, M., Ramírez, F. y Villafaña, C. (2023). Relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de educación superior chilenos. *Wimblu, Revista de Estudios de Psicología UCR*, 18(1), 83-100.  
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/download/54653/55231/238565>
- De Sola, J. (2014). ¿Qué es una adicción? Desde las adicciones con sustancias a las adicciones comportamentales. Evaluación e intervención terapéutica. *Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 4(2), 1-28.  
[https://www.psicociencias.org/pdf\\_noticias/Que\\_es\\_una\\_adiccion\\_J.\\_de\\_Sola.pdf](https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Que_es_una_adiccion_J._de_Sola.pdf)
- Del Prete, A. y Redon, S. (2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectiva*, 19(1), 1-11.  
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/psicop/v19n1/0718-6924-psicop-19-01-86.pdf>
- Delgado, A. L., Oyanguren, N. A., Reyes, A. I., Zegarra, A. Ch. y Cueva, M. E. (2021). El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. *Propósitos y Representaciones*, 9(3), e1372. <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/1372/1559>

- Duda, B. y Gallardo, E. (2022). Caracterización de la procrastinación académica en estudiantado universitario peruano. *Revista Electrónica Educare*, 26(2), 369-385.  
<https://www.redalyc.org/journal/1941/194172481020/html/>
- Echeburúa, E. y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.  
<https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Escurre, 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>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2022). Estudio sobre el impacto de la tecnología en la adolescencia.  
<https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/educa/unicef-educa-Encuesta-TRIC.pdf>
- Gallardo, E. E. (2017). *Metodología de la Investigación: manual autoformativo interactivo*. Continental.
- Galvan, F. M. y Rios, F. M. (2024). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Pública, Huaraz - 2023* [Tesis de licenciatura en psicología, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional - Universidad César Vallejo.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/139883/Galvan\\_LFM-Rios\\_CFM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/139883/Galvan_LFM-Rios_CFM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Gómez, J. C., (2021). Estudiar las redes sociales: perspectivas teóricas para un análisis. *Mediaciones UNIMINUTO*, 26 (17), 190-203.  
<https://revistas.uniminuto.edu/index.php/med/article/view/2614/2293>

- Griffiths, M. D. (2005). A “components” Model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use, 10* (4), 191-197.  
<https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. D. y Larkin, M. (2004). Conceptualizing adicción: The case for a “complex systems” account. *Adicción Research & Theory, 12*(2), 99-102.  
<https://doi.org/10.1080/1606635042000193211>
- Grozzo, N. W. (2023). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Chiclayo, 2022* [Tesis de titulación de Psicología, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio institucional - Universidad Señor de Sipán.  
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10606/Grozzo%20Lopez%20de%20Castilla%2c%20Nicole%20Wendolyn.pdf?sequence=15&isAllowed=y>
- Guzmán, V. A. y Gélvez, L. E. (2023). Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente. Una revisión sistemática. *Psicoespacios, 17*(31), 1-22. <https://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/view/1511/1640>
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill Education.
- Hidalgo, S. (2022). Uso problemático de Internet y procrastinación en estudiantes: un meta-análisis. *European Journal of Education and Psychology, 15*(1), 1-18.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8464530.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2024). *Aumentó la población usuaria de Internet en todos los grupos de edad en el primer trimestre de 2024*.



<https://m.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-n-101-2024-inei.pdf>

Koob, G. F. y Le Moal, M. (2008). La adicción y el sistema cerebral antirrecompensa. *Annual Review of Psychology*, 59, 29-53.

<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093548>

Kuss, D. J. y Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>

Medina, M., Rojas, R., Bustamante, W., Loaiza, R., Martel, C. y Castillo, R. (2023). *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú S.A.C.

Ministerio de la Salud. (2024). *Uso indiscriminado de redes sociales podría generar perjuicios para la salud mental e integridad de niños y adolescentes*.

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/913714-uso-indiscriminado-de-redes-sociales-podria-generar-perjuicios-para-la-salud-mental-e-integridad-de-ninos-y-adolescentes>

Morales M. (2022). Adolescentes en riesgo. *Informes psicológicos*, 22(1), 43-60.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8357795>

Organización de las Naciones Unidas. (2021). Informe sobre salud digital y redes sociales.

<https://www.un.org/es/un75/impact-digital-technologies>

Organización Mundial de la Salud. (2023). Addictive behaviour.

[https://www.who.int/health-topics/addictive-behaviour#tab=tab\\_3](https://www.who.int/health-topics/addictive-behaviour#tab=tab_3)

Otero, F., Picoy, P. R. y Espinoza, R. (2023). Impacto de la adicción a redes sociales en la salud mental de los estudiantes de medicina humana, en tiempos de covid-19. *Rev.*

- Fac. Med. Hum.*, 23(4), 62-72. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v23n4/2308-0531-rfmh-23-04-62.pdf>
- Otero, S., Casanova, L., Freire, K., Fuertes, M. E. y Arichábala, D. (2023). La Procrastinación: Una Exploración Teórica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 76-93. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/6065/9199/>
- Prochaska, J. O. y DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.3.390>
- Ramírez, E., Cuaya, I. G., Guzmán, M. y Rojas, J. L. (2021). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 20(8), 1-19. <https://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v8nspe4/2007-7890-dilemas-8-spe4-00020.pdf>
- 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://revistas.up.edu.mx/RPP/article/view/3126/2649>
- Secretaría de Salud de México. (2021). Es fundamental evitar el uso excesivo de redes sociales en adolescentes para prevenir problemas de depresión y ansiedad. <https://www.gob.mx/sipinna/articulos/es-fundamental-evitar-el-uso-excesivo-de-redes-sociales-en-adolescentes-para-prevenir-problemas-de-depresion-y-ansiedad?idiom=es>

- Solomon, L. J. y Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503-509. [https://www.researchgate.net/profile/Laura-Solomon-3/publication/232500904\\_Academic\\_procrastination\\_Frequency\\_and\\_cognitive-behavioral\\_correlates/links/541ac73f0cf203f155ae527c/Academic-procrastination-Frequency-and-cognitive-behavioral-correlates.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Laura-Solomon-3/publication/232500904_Academic_procrastination_Frequency_and_cognitive-behavioral_correlates/links/541ac73f0cf203f155ae527c/Academic-procrastination-Frequency-and-cognitive-behavioral-correlates.pdf)
- Torres, J. B. (2022). *La soledad y la adicción a las redes sociales en adolescentes* [Tesis de titulación de Psicología, Universidad Continental]. Repositorio institucional - Universidad Continental. [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11499/2/IV\\_FHU\\_501\\_TE\\_Torres\\_Donayres\\_2022.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11499/2/IV_FHU_501_TE_Torres_Donayres_2022.pdf)
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473-480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Valencia, R., Cabero, J. y Garay, U. (2021). Adicción a las redes sociales en estudiantes mexicanos: percepciones de discentes y docentes. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 19, 103-122. <https://www.tecnologia-ciencia-educacion.com/index.php/TCE/article/view/616/364>
- Van den Eijnden, R. J., Meerkerk, G. J., Vermulst, A. A., Spijkerman, R., y Engels, R. C. (2008). Online communication, compulsive internet use, and psychosocial well-being among adolescents: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 44(3), 655-665. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.44.3.655>
- Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E. y Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes

- universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), 1-13. <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v14n1/2223-2516-ridu-14-01-e1087.pdf>
- Vargas A. T. y Solis R. F. (2024). *Adicción a internet y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de la provincia de Chota – Cajamarca*. [Tesis de titulación de Psicología, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio institucional - Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/12819/Vargas%20Perez%20Agustin%20%26%20Solis%20Alberca%20Rosa.pdf?sequence=14&isAllowed=y>
- Vasquez 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](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/45537/Vasquez_NKE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Vergara L., Bernett M., Serpa A., Navarro J., Martínez I. y Montes J. (2023). Procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria y media. *Revista Innova Educación*, 5(1), 88-99. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8632824>
- Yana, M., Adco, D. Y., Alanoca, R. y Casa, M. D. (2022). Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus Covid-19. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 25(2), 129-143. <https://revistas.um.es/reifop/article/view/513311/324351>
- Yáñez, A. P. (2022). *Procrastinación académica en estudiantes de psicología durante la educación remota de emergencia en una universidad de Ica - 2021*. [Tesis de

titulación de Psicología, Universidad Continental]. Repositorio institucional -  
Universidad Continental.

[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11089/1/IV\\_FHU\\_501  
\\_TE\\_Y%C3%A1%C3%B1ez\\_Pretell\\_2022.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11089/1/IV_FHU_501_TE_Y%C3%A1%C3%B1ez_Pretell_2022.pdf)

Zabala, S. S. (2021). *Ansiedad, síntomas de adicción a las redes sociales y procrastinación en adolescentes de colegios públicos de Villavicencio* [Tesis de titulación de Psicología, Universidad Santo Tomás]. Repositorio institucional - Universidad Santo Tomás.

[https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/33756/2021sarazabala.pdf?se  
quence=6&isAllowed=y](https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/33756/2021sarazabala.pdf?sequence=6&isAllowed=y)

## ANEXOS

### Anexo 1. Matriz de consistencia

**Título:** Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho – 2024

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLÓGICO
<p><b>Problema general:</b> ¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho - 2024?</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho - 2024.</p>	<p><b>Hipótesis general:</b> Existe relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho – 2024.</p>	<p><b>Adicción a las redes sociales</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Obsesión por las redes sociales</li> <li>2. Falta de control personal</li> <li>3. Uso excesivo de las redes sociales</li> </ol>	<p><b>Tipo:</b> Básica, correlacional</p> <p><b>Método:</b> Hipotético-deductivo</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental transversal</p>
<p><b>Problemas específicos:</b> Problema específico 1 ¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho - 2024?</p>	<p><b>Objetivos específicos:</b> Objetivo específico 1 Analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho – 2024.</p>	<p><b>Hipótesis específicas:</b> Hipótesis específica 1 Existe relación entre la adicción a las redes sociales y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho – 2024.</p>	<p><b>Procrastinación académica</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Autorregulación académica</li> <li>2. Postergación de actividades</li> </ol>	<p><b>Población:</b> 299 estudiantes</p> <p><b>Muestra:</b> 168 estudiantes</p> <p><b>Muestreo:</b> No probabilístico, por conveniencia</p>

---

Problema específico 2  
¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho - 2024?

Objetivo específico 2  
Evaluar la relación entre la adicción a las redes sociales y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho - 2024.

Hipótesis específica 2  
Existe relación entre la adicción a las redes sociales y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho - 2024.

**Instrumento 1:**  
Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)

**Instrumento 2:**  
Escala de procrastinación académica (EPA)

---

## Anexo 2. Instrumentos de medición

### Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)

Autor: Miguel Ecurra y Edwin Salas (2014)

Adaptación: Elleen Julie Chávez Rodríguez (2022)

**Instrucciones:** Esta es una encuesta en la que Ud. participa voluntariamente, por lo que debes de responder sinceramente. Antes de responder al cuestionario, marca con un aspa (X) la opción que creas conveniente:

<b>SEXO</b>	1	Masculino	
	2	Femenino	

<b>EDAD</b>	1	14 años	
	2	15 años	
	3	16 años	
	4	17 años	

<b>GRADO</b>	1	3° grado	
	2	4° grado	
	3	5° grado	

<b>¿UTILIZAS REDES SOCIALES?</b>	1	SI	
	2	NO	

<b>¿DESDE DÓNDE TE CONECTAS A LAS REDES SOCIALES?</b>	1	Desde mi casa	
	2	En las cabinas de internet	

<b>¿DESDE QUE DISPOSITIVO TE CONECTAS A LAS REDES SOCIALES?</b>	1	Celular	
	2	Computadora	
	3	Tablet	
	4	Laptop	



**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:

<b>N</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

N°	PREGUNTAS	RESPUESTAS				
		0	1	2	3	4
		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.					

## Escala de procrastinación académica (EPA)

Autor: Deborah Ann Busko (1998)

Validación: Kelly Elisa Vasquez Nomberto (2020)

**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.

<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

Nº	PREGUNTAS	RESPUESTAS				
		1	2	3	4	5
		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.					

### Anexo 3. Aprobación del comité de ética



#### COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

#### CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 26 de Enero de 2025

Investigador(a)  
**STEPHANY MARTHA BAUTISTA GAVILAN**  
**Exp. N°:1408-2024**

---

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: **"Adición a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho – 2024" Versión 01 con fecha 19/12/2024.**
- Formulario de Consentimiento Informado Versión **01** con fecha **19/12/2024.**

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Stephany Martha Bautista Gavilan.

La **APROBACIÓN** comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. La **vigencia** de la aprobación es de **dos años (24 meses)** a partir de la emisión de este documento.
2. El **Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, la **Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

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

Atentamente,

Raúl Antonio Rojas Ortega  
Presidente

Comité Institucional de Ética e Integridad Científica  
UPNW



## **Anexo 4: Formato de consentimiento informado para el padre de familia**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**Título:** “Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho – 2024”.

**Investigadora:** Stephany Martha Bautista Gavilán

**Institución:** Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

---

Estamos invitando a su menor hijo(a) a participar en un estudio de investigación titulado: “Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho – 2024”. Este es un estudio desarrollado por una investigadora de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW).

#### **I. INFORMACIÓN**

**Propósito del estudio:** Se solicita su autorización para la participación de su hijo(a) y ser parte de un estudio llamado: “Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho – 2024”, desarrollado por Stephany Martha Bautista Gavilán, estudiante de la Universidad Privada Norbert Wiener con el propósito de determinar la relación entre adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes.

**Procedimientos:** Si usted brinda el consentimiento de participación a su menor hijo(a) en este estudio, se le realizará lo siguiente:

- Cuestionario de adicción a las redes sociales
- Escala de procrastinación académica

La encuesta puede demorar unos 30 minutos. Los resultados se almacenarán respetando la confidencialidad y el anonimato.

**Riesgos:** Ninguno

**Beneficios:** Ninguno

**Costos e incentivos:** Usted no deberá pagar nada por la participación. Tampoco recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

**Confidencialidad:** Se almacenará la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita

la identificación de su menor hijo(a). Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

**Derechos del evaluado:** Si el menor se siente incómodo durante la encuesta, podrá retirarse de este en cualquier momento. Si tiene alguna inquietud o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con Stephany Martha Bautista Gavilán al número +51 991 014 360 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: comité.etica@uwiener.edu.pe

## II. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

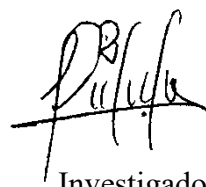
He leído la hoja de información del Formulario de Consentimiento Informado (FCI), y declaro haber recibido una explicación satisfactoria sobre los objetivos, procedimientos y finalidades del estudio, comprendo qué cosas pueden pasar si mi menor hijo participa en el presente estudio. También entiendo que pueda decidir no participar, aunque ya haya aceptado y que puede retirarse del estudio en cualquier momento. Asimismo, recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Sí acepto ( )

Apoderado

Nombres:

DNI:



Investigadora

Stephany Martha Bautista Gavilán

DNI: 73239460

## ASENTIMIENTO INFORMADO

**Título:** “Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho – 2024”.

---

Hola, me llamo Stephany Martha Bautista Gavilán y soy estudiante de la Universidad Privada Norbert Wiener y quiero invitarte a participar en una investigación que se llama “Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho – 2024”. Para eso necesito que me ayudes con tu participación, completando 2 cuestionarios.

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, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

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

Si aceptas participar, te pido por favor marques con una “X” donde dice “Sí quiero participar” y escribe tu nombre. Si no quieres participar solo basta con que dejes todo en blanco.

Sí quiero participar (    )

Alumno(a)  
Nombres:



Investigadora  
Stephany Martha Bautista Gavilán  
DNI: 73239460

## Anexo 5. Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos



I.E. "ESMERALDA DE LOS ANDES" - HUANTA  
ESTUDIO + DISCIPLINA = SUPERACIÓN



Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Huanta, 10 de junio de 2024

SEÑORITA:

STEPHANY MARTHA BAUTISTA GAVILÁN

Ciudad.-

ASUNTO:

De mi mayor consideración:

Por intermedio del presente, me dirijo muy cordialmente a usted con la finalidad de saludarla a nombre de la Comunidad educativa de la I.E. "Esmeralda de los andes" y a la vez autorizar el uso del nombre de la institución educativa en el trabajo de investigación para obtener el título académico de Licenciatura en Psicología, como también se autoriza realizar la aplicación de los instrumentos psicométricos para el trabajo de investigación titulada: "Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Institución Educativa Pública de Huanta, Ayacucho – 2024".

Sin otro en particular, quedo en usted.

Atentamente,

 I.E. "ESMERALDA DE LOS ANDES"  
HUANTA  
  
Noemí Wilma Ruiz Pariona  
C.M. 1028600019  
DIRECTORA

Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la  
conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

Huanta, 27 de mayo de 2024

Asunto: Solicito autorización para aplicación de instrumentos psicométricos en la institución  
educativa “Esmeralda de los Andes”.

Sra. Noemi Nilda Ruiz Pariona

Directora de la I.E. “Esmeralda de los Andes”

Presente:

De mi mayor consideración,

Me es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente y presentarme, soy  
Bautista Gavilán Stephany Martha, identificada con DNI N° 73239460. Actualmente,  
bachiller de la Universidad Norbert Wiener de la facultad de Ciencias de la salud de la carrera  
de Psicología, identificada con el código: a2020104192; quien se encuentra desarrollando  
un trabajo de investigación titulada: Adicción a las redes sociales y procrastinación  
académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho – 2024,  
para ostentar el título académico de Licenciatura en Psicología.


En ese sentido, le agradecería que me brinde las facilidades que el caso amerita para  
realizar la presente investigación, con previa coordinación con los docentes que están a cargo  
del tercero a quinto grado de secundaria, con el fin de aplicar 2 instrumentos psicométricos,  
considerando un tiempo de 30 minutos como máximo para el desarrollo de las evaluaciones  
por aula.

Sin otro asunto particular, me despido de usted renovándole mi especial  
consideración y respeto.



I.E. "ESMERALDA DE LOS ANDES"  
HUANTA  
*Noemi Nilda Ruiz Pariona*  
DIRECTORA

Noemi Nilda Ruiz Pariona  
Directora



Stephany Martha Bautista Gavilán  
DNI. 73239460  
Cel- 991014360



Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la  
conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Huanta, 27 de mayo de 2024

Asunto: Solicito autorización para utilizar el nombre de la I.E. "Esmeralda de los Andes".

Sra. Noemi Nilda Ruiz Pariona

Directora de la I.E. "Esmeralda de los Andes"

Presente:

De mi mayor consideración,

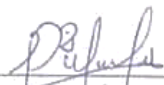
Me es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente y presentarme, soy Bautista Gavilán Stephany Martha, identificada con DNI N° 73239460. Actualmente, bachiller de la Universidad Norbert Wiener de la facultad de Ciencias de la salud de la carrera de Psicología, identificada con el código: a2020104192; quien se encuentra desarrollando un trabajo de investigación, para ostentar el título académico de Licenciatura en Psicología. Por ello, acudo a su digno despacho para solicitar permiso para utilizar el nombre de la institución educativa "Esmeralda de los Andes" si fuese el caso en el título y en el contenido de la investigación a realizar.

En ese sentido, le agradecería que me brinde las facilidades que el caso amerita. Sin otro asunto particular, me despido de usted renovándole mi especial consideración y respeto.



I.E. "ESMERALDA DE LOS ANDES"  
HUANTA  
*Noemi Nilda Ruiz Pariona*  
C.M. 102800079  
DIRECTORA

Noemi Nilda Ruiz Pariona  
Directora



Stephany Martha Bautista Gavilán  
DNI: 73239460  
Cel: 991014360

# Anexo 6. Informe del asesor de Turnitin

Stephany Bautista Tesis de Stephany Bautista 1.0.docx Cambiar a la nueva versión Detalles de la entrega

19% Similitud general

Marcas de alerta

19% Similitud general

Detalles del documento

Todas las fuentes

Fuentes principales

Rank	Source	Similarity
1	repositorio.ucv.edu.pe INTERNET	3%
2	uwienner on 2024-11-08 TRABAJOS ENTREGADOS	3%
3	hdl.handle.net INTERNET	2%
4	repositorio.upao.edu.pe INTERNET	1%
5	repositorio.autonoma.edu.pe INTERNET	1%
6	uwienner on 2024-11-29 TRABAJOS ENTREGADOS	1%
7	Universidad Tecnológica del Per... TRABAJOS ENTREGADOS	<1%
8	Universidad Continental on 2023... TRABAJOS ENTREGADOS	<1%
9	Evelyn Melissa Almirano Manz... CROSSREF	<1%
10	uwienner on 2023-12-07 TRABAJOS ENTREGADOS	<1%
11	uwienner on 2023-01-22 TRABAJOS ENTREGADOS	<1%

19% Similitud general

Universid  
Norbert Wiener

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

Adición a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa pública de Huanta, Ayacucho – 2024

Para optar el título de licenciado en psicología

Presentado por:  
AUTORA: BAUTISTA GAVILÁN, STEPHANY MARITHA  
CODIGO ORCID: 0000-0003-0639-1391

Lima, Perú  
2024

Compartir

Página 1 de 81

## ● 19% Overall Similarity

Top sources found in the following databases:

- 17% Internet database
- 9% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 15% Submitted Works database

### TOP SOURCES

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	<b>hdl.handle.net</b> Internet	4%
2	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Internet	3%
3	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Internet	2%
4	<b>repositorio.uct.edu.pe</b> Internet	1%
5	<b>repositorio.autonoma.edu.pe</b> Internet	1%
6	<b>Universidad Wiener on 2025-05-03</b> Submitted works	<1%
7	<b>Universidad Wiener on 2025-04-17</b> Submitted works	<1%
8	<b>Universidad Wiener on 2024-11-17</b> Submitted works	<1%