



Universidad
Norbert Wiener

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

Tesis

Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes de
un colegio particular de San Juan de Miraflores, 2026

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Farromeque Baylon, Roxana Anyela

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-4418-7805>

Asesora: Mg. Vargas Torres, Ursula Ethel

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1289-0349>

Lima – Perú

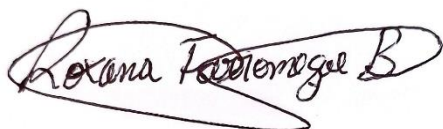
2026

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

Yo, Farromeque Baylon, Roxana Anyela egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Programa Académico Profesional de **Psicología** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ADOLESCENTES DE UN COLEGIO PARTICULAR DE SAN JUAN DE MIRAFLORES, 2026” Asesorado por el docente: URSULA ETHEL VARGAS TORRES DNI 80505271 ORCID <https://orcid.org/0000-0003-1289-0349> tiene un índice de similitud de **19 (diecinueve) %** con código:14912:593928692 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.



Farromeque Baylon, Roxana Anyela

DNI: 45234645



Ursula Ethel Vargas Torres

DNI: 80505271

Lima, 22 de mayo del 2026

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

Es obligatorio utilizar adecuadamente los filtros y exclusión del turnitin: excluir las citas, la bibliografía y las fuentes que tengan menos de 1% de palabras. En caso se utilice cualquier otro ajuste o filtros, debe ser debidamente justificado en el siguiente recuadro.

Dejamos como evidencia de que: El presente trabajo de investigación titulado “ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ADOLESCENTES DE UN COLEGIO PARTICULAR DE SAN JUAN DE MIRAFLORES, 2026” realizado por la Bachiller Farromeque Baylon, Roxana Anyelay Asesorada por la docente Ursula Ethel Vargas Torres; es de autoría original y que las coincidencias encontradas en el reporte de similitud Turnitin 19% corresponden a aspectos metodológicos muy generales tal como se detallan a continuación: Formato general de investigación, Formato de matriz de consistencia y Operacionalización de variable, La mención de instrumentos de medición, ficha técnica de los instrumentos, protocolos de los instrumentos e ítems, Ciudad, Distrito donde se realizó la investigación, La frase “Institución educativa”, Dimensiones de ambas variables, Los formatos de asentamiento y consentimiento informado, Dimensiones de variables presentadas en las tablas, sexo de la muestra, Formato de recursos y presupuestos.

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mi hija Massiel por ser mi mayor inspiración y fuerza que me impulso a no rendirme.

Agradecimiento

A mi familia por su amor, apoyo y motivación constante durante mi camino profesional. A mi asesora y docentes de la universidad por su guía y enseñanzas.

ÍNDICE

Dedicatoria	
Agradecimientos	
Índice general	
Índice de tablas	
Resumen	
Abstract	
CAPITULO I: Introducción	8
CAPITULO II: Marco Teórico	16
CAPITULO III: Metodología	34
CAPITULO IV: Resultados	46
Discusión	61
Conclusiones	66
Recomendaciones	68
Referencias	70

INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Matriz de operacionalización de variable	38
Tabla 2: Análisis descriptivo variable Abuso de Redes Sociales	46
Tabla 3: Análisis descriptivo variable Procrastinación	47
Tabla 4: Abuso de las Redes Sociales y la Procrastinación	49
Tabla 5: Asociación entre Abuso de Redes Sociales y Procrastinación	50
Tabla 6: Autorregulación y la Obsesión por la Redes Sociales	51
Tabla 7: Asociación entre Obsesión por las Redes Sociales y Autorregulación	51
Tabla 8: Autorregulación y la Falta de Control de Redes Sociales	53
Tabla 9: Asociación entre Falta de Control de Redes Sociales y Autorregulación	54
Tabla 10: Autorregulación y la Uso Excesivo de Redes Sociales	55
Tabla 11: Asociación entre Uso Excesivo de Redes Sociales y Autorregulación	56
Tabla 12: Postergación de Actividades y la Obsesión por las Redes Sociales	57
Tabla 13: Asociación entre Postergación de Actividades y la Obsesión por las Redes Sociales	57
Tabla 14: Postergación de Actividades y la Falta de Control de Redes Sociales	58
Tabla 15: Asociación entre Postergación de Actividades y la Falta de Control de Redes Sociales	59
Tabla 16: Postergación de Actividades y el Uso Excesivo de Redes Sociales	60
Tabla 17: Asociación entre Postergación de Actividades y el Uso Excesivo de Redes Sociales	61

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia	80
Anexo 2: Instrumentos	82
Anexo 3: Validez de los instrumentos	85
Anexo 4: Carta de aprobación de la institución para recolección de datos	88
Anexo 5: Formato de asentimiento y consentimiento informado	89
Anexo 6: Aprobación del comité de ética	91
Anexo 8: Informe del asesor de Turnitin	92

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa particular de San Juan de Miraflores durante el periodo 2026. El estudio fue de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, correlacional y de corte transversal, con una muestra de 400 adolescentes. Los resultados demostraron niveles promedio y altos tanto en adicción a redes sociales como a procrastinación académica. Asimismo, se encontró una relación alta, directa y positiva entre ambas variables ($Rho=0.755$; $p<0.01$), indicando que, a mayor abuso de redes sociales, mayor es la procrastinación académica. También se hallaron correlaciones significativas entre las dimensiones obsesión, falta de control y uso excesivo de redes sociales con la autorregulación y la postergación de actividades. Se concluye que el uso problemático de redes sociales influye negativamente en los hábitos académicos y la gestión del tiempo de los estudiantes

Palabras claves: Adicción a redes sociales, procrastinación académica, autorregulación, uso excesivo de redes sociales, postergación de actividades

ABSTRACT

This research aimed to determine the relationship between social media addiction and academic procrastination among students at a private educational institution in San Juan de Miraflores during the year 2026. The study employed a quantitative, non-experimental, correlational, and cross-sectional design, with a sample of 400 adolescents. The results demonstrated average to high levels of both social media addiction and academic procrastination. Furthermore, a strong, direct, and positive correlation was found between the two variables ($Rho=0.755$; $p<0.01$), indicating that greater social media abuse is associated with greater academic procrastination. Significant correlations were also found between the dimensions of obsession, lack of control, and excessive social media use with self-regulation and the postponement of tasks. It is concluded that problematic social media use negatively influences students' academic habits and time management.

Keywords: Social media addiction, academic procrastination, self-regulation, excessive social media use, postponement of tasks

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

La manera en que las personas comunican sus ideas ha cambiado considerablemente en los años recientes, gracias al uso extendido de dispositivos electrónicos y a la amplia disponibilidad de internet, sobre todo entre los jóvenes, que utilizan las plataformas digitales para comunicarse (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia - Unicef, 2023). Según Jo (2025), WhatsApp, TikTok, Facebook e Instagram son algunas de las plataformas que más se emplean; esta última cuenta con más de dos mil millones de miembros activos a nivel global.

Pasar mucho tiempo en redes sociales conlleva múltiples riesgos, tales como el uso abusivo y la adicción, sobre todo en entornos donde los padres no supervisan, orillando a la falta de control y desconocimiento de límites sobre el uso de herramientas digitales (Amador-Ortiz, 2021). Este comportamiento de uso problemático se ha ligado a consecuencias en el bienestar emocional y el rendimiento escolar, incluyendo estrés, ansiedad, insomnio, y autoestima, así como el incremento de la adicción a internet que se traduce en procrastinación de las tareas académicas (Muñoz et al., 2025).

La dependencia de las plataformas digitales (ARS) es definida como la utilización desmedida y obligatoria de dichos servicios, que perjudica la realización de actividades y la salud emocional y la productividad de los individuos (Inciso, 2022). La interacción en plataformas digitales ha transformado la forma de relacionarse, divertirse y aprender, especialmente en los adolescentes. Estas herramientas digitales, de diseño para promover la comunicación e interacción, han generado un

uso dependiente y adictivo en algunos de sus usuarios, y se han constituido como una adicción conductual para a miles de millones de individuos alrededor del planeta.

Este fenómeno se evidencia en los datos que ofrece la Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT, 2023). A nivel global, un 60% de la ciudadanía total, lo cual representa aproximadamente 5.400 miles de individuos, está conectada a internet. En regiones como Europa, la Comunidad de Estados Independientes y América, aproximadamente el 90% de sus habitantes dispone de acceso a internet. Por otro lado, en los Estados Árabes y en la zona de Asia-Pacífico, cerca de dos tercios de la sociedad dispone de acceso a internet. En la región africano, no obstante, apenas el 37% de las personas puede acceder a internet. En cuanto al género, el 70% de los hombres y el 65% de las mujeres están conectados, siendo los jóvenes y adolescentes los más activos en línea. Estas estadísticas evidencian una disparidad entre hombres y mujeres en la disponibilidad tecnológica, habiendo una presencia masculina superior en comparación con la femenina.

Así mismo un informe de 2021 de UNICEF revelo que el 19,7% de los adolescentes dedican más de cinco horas cada día a plataformas digitales, mientras que un 11,9% permanece conectado durante todo el día, lo que muestra un uso constante de estas plataformas. Ascendiendo así a más de 3 horas diarias, lo que genera preocupación entre expertos debido al impacto en su desarrollo cognitivo y emocional (Flores, 2024).

En el caso de Perú, Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2024) reportó que el 84% de los jóvenes en etapa escolar utiliza redes sociales diariamente,

y un 26% pasa más de 4 horas al día en estas plataformas. Además, un informe del Ministerio de Educación (MINEDU, 2022) destacó que la utilización desmedida de plataformas digitales se relaciona con problemas académicos, problemas de concentración y alteraciones en el sueño entre los jóvenes peruanos. En cuanto a las regiones de residencia, la población de Lima Metropolitana alcanzó un 89.2% de acceso, mientras que el resto de las áreas urbanas llegó al 80% y las zonas rurales reportaron un 51.2%. En lo que respecta a la discriminación entre sexos, el 79.6% de los hombres y el 75% de las féminas utilizaron la red, lo que pone de manifiesto una diferencia de género en beneficio de los hombres (INEI, 2025).

En la actualidad, en la institución educativa “Annie's Scholl” estudiantes pertenecientes al nivel secundaria manifiestan el uso frecuente de redes sociales detectándolo ya una problemática difícil de controlar, refieren que este uso frecuente interfiere en el desarrollo de sus actividades académicas, afectando sus calificaciones ya que muchas veces optan por posponer estas actividades educativas. Este uso constante del ingreso a redes sociales es reconocido por los padres y mediante entrevista a ellos manifiestan que debido a horarios laborales no pueden realizar un seguimiento sobre el acceso a estas redes sociales. Los docentes manifiestan cambios conductuales y poco compromiso con el desarrollo de actividades en el aula ya que muchos de ellos tienen dispositivos conectados a diversas redes sociales durante las sesiones de clase. Esta problemática fue corroborada mediante registros sistematizados al momento de ingresar a las aulas para constatar la existencia de la problemática.

La procrastinación académica (PA) puede entenderse a través de una postergación voluntaria de tareas escolares, aunque se tenga conocimiento de las repercusiones adversas que esto puede conllevar. Este comportamiento es común entre estudiantes de secundaria y universitarios, afectando su rendimiento académico y aumentando los niveles de estrés, además la PA constituye una realidad compleja con elementos afectivos, comportamentales además de circunstanciales (Bedon & Flores, 2023).

Investigaciones anteriores han mostrado que el aplazamiento de tareas es una práctica habitual entre los estudiantes y se relaciona con el estrés relacionado con los estudios, la autoeficacia, la gestión emocional, la ansiedad y la dependencia de los entornos digitales interactivos (Córdova-Gonzales et al., 2024). No obstante, la extensión del efecto del aplazamiento en el desempeño académico continúa siendo discutida, presentando resultados que difieren según elementos como la naturaleza de las tareas, el entorno académico y las particularidades personales de los estudiantes.

A nivel internacional, existen cálculos aproximados sobre 50% entre el alumnado de educación superior procrastinan crónicamente (Steel, 2017). Por otra parte, en los años recientes, entre el 30% y el 60% de las personas adolescentes en ámbito global han dejado de hacer tareas a tiempo, lo que implica que han pospuesto el comienzo o la culminación de sus estudios. En el caso de nuestra nación, el 34% de los universitarios presenta un nivel elevado de aplazamiento sistemático de obligaciones educativas, mientras que el 60% muestra un nivel intermedio (Delgado et al., 2021).

En el contexto peruano, un estudio al interior cierta casa estudios Lima (2022) encontró que el 62% de los alumnos de secundaria admite posponer regularmente sus tareas escolares, lo cual perjudica igualmente el desempeño junto con la salud anímica. De acuerdo con Toledo (2021), se determinó que la cifra de procrastinación en los jóvenes era inferior, con un 29% que mostraba un bajo nivel, un 61% que indicaba un nivel medio y un 34% que representaba un alto nivel. Por lo tanto, el hábito de procrastinar puede llevar a efectos adversos como el abandono de estudios y una falta de motivación para finalizar las tareas.

La procrastinación se ve como un inconveniente en la administración del tiempo, aunque también involucra factores cognitivos, emocionales y conductuales. En lo que respecta a los aspectos cognitivos, se relacionan con las explicaciones o razonamientos que las personas utilizan para justificar el retraso en sus tareas. Sobre los aspectos emocionales, estos se refieren a los miedos al fracaso. En cuanto a los aspectos conductuales, se relacionan con la falta de atención o la discrepancia entre lo que desean realizar y lo que efectivamente llevan a cabo (Trujillo & Noé, 2020). Asimismo, es importante señalar que el aplazamiento académico se estructura a partir de dos componentes. La primera se refiere a la capacidad de autorregulación en el ámbito académico, que conlleva acciones enfocadas durante la consecución de metas además de la organización de actividades, mientras que la segunda alude al aplazamiento de actividades, que se considera el núcleo de las conductas de procrastinación (Domínguez et al., 2020).

La adicción en RS y la PA están muy relacionadas, según numerosas investigaciones. De acuerdo con Peralta (2024), los adolescentes que se sirven en exceso de las redes sociales tienen más posibilidades de postergar sus obligaciones, debido a que estas plataformas brindan recompensas inmediatas que distraen su atención de las responsabilidades académicas. El 24% de los adolescentes en el país peruano, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2023), reportó que el 24% entre la juventud reconoce plataformas digitales en condición similar a la principal causa de su retraso en la entrega de tareas escolares.

Para los adolescentes, la conjunción de la PA y la ARS supone un reto importante porque genera una influencia desfavorable sobre su progreso educativo y personal. En el ámbito de las instituciones educativas, donde la productividad escolar es un indicador esencial del éxito, este problema es particularmente significativo. Este fenómeno podría tener un impacto significativo en la educación integral de los alumnos de una escuela privada en San Juan de Miraflores, por lo que es prioritario poner en práctica estrategias que combinen la regulación sobre aprovechamiento en entornos digitales con el desarrollo de competencias para la autorregulación entre los jóvenes.

El interrogante central de este estudio consiste en; ¿Cuál es la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, 2026? Como interrogantes específicas: a) ¿Cuál es el nivel de adicción a las redes sociales en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, 2026?; b) ¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en adolescentes de un colegio particular de San

Juan de Miraflores, 2026?; c) ¿Cuál es la relación entre la dimensión de autorregulación académica y las dimensiones de la ARS en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, 2026?; d) ¿Cuál es la relación entre la dimensión de postergación de actividades y las dimensiones de la ARS en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, 2026?

Como parte de la justificación de la investigación, se presenta a nivel teórico el objetivo es poder ahondar en la revisión literaria existente, que permita fundamentar de manera coherente y específica la problemática en la actualidad, debido a que ello servirá para poder exponer y conocer cómo se viene desarrollando las variables.

A nivel metodológico, permitirá que se verifique la correlación entre ambos constructos, así mismo la utilización de los instrumentos psicométricos seleccionados, para la evaluación de estos, contando con un nivel de validez y confiabilidad requeridos para el avance del análisis científico.

Por último, a nivel práctico, se pretende que este estudio funcione a modo de recurso documental orientado a indagaciones venideras, así mismo que esta sirva como un precedente, donde se pueda extraer información y datos relevantes, para ser una base sólida y en un futuro llegue a proponerse un programa para contrarrestar la problemática expuesta.

Como objetivo principal de la investigación, Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, 2026. Como Objetivos específicos tenemos: a) Conocer el nivel de adicción a las redes sociales en adolescentes de un

colegio particular de San Juan de Miraflores, 2026; b) Conocer el nivel de procrastinación académica en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, 2026; c) Establecer la relación entre la dimensión de autorregulación académica y las dimensiones de la ARS en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, 2026; d) Establecer la relación entre la dimensión de postergación de actividades y las dimensiones de la ARS en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, 2026.

Como hipótesis general se menciona: Existe relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, 2026. Como hipótesis específicas tenemos: H1: Existe relación significativa entre la dimensión de autorregulación académica y las dimensiones de la ARS en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, 2026; H2: Establecer la relación entre la dimensión de postergación de actividades y las dimensiones de la ARS en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, 2026.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

Dentro del contexto internacional, se identificaron las siguientes investigaciones; Romero y Lisandro (2024) desplegaron una investigación orientada a examinar la conexión entre la postergación académica, la ARS, el rendimiento académico (RA) y las habilidades urgentes (FE) en 132 jóvenes mexicanos. El trabajo del estudio empleó una perspectiva cuantitativa, con un diseño no experimental, transversal y de cobertura de carácter caracterizador y asociativo. Con el fin de obtener información, fueron empleados la EPA y el Social Media Addiction Scale-Student Form (SMAS-SF). Las derivaciones revelaron que, existe una vinculación relevante entre tales factores, puesto que la carencia de control emocional impulsa a que la ARS se use sin medida, ni cuidado, inhibiendo la gravedad de las consecuencias, así mismo, un mayor nivel de ARS estaba vinculado a una mayor tendencia a la PA, ya que estas plataformas representan un elemento generador de dispersión que fomenta la dilación en las responsabilidades académicas. Los hallazgos destacan la relevancia de implementar estrategias destinadas a reforzar las FE y mitigar los efectos adversos relacionados con la PA, la ARS y el bajo desempeño académico.

En Ecuador, Chávez y Proaño (2024), desarrollaron un estudio con el propósito de identificar la existencia de una correlación entre la procrastinación académica y la dependencia hacia plataformas digitales. Se trató de un estudio cuantitativo, tomado a 106 estudiantes, los cuales resultaron valorados mediante una herramienta métrica de procrastinación académica además del instrumento evaluativo sobre dependencia en las redes sociales. Como resultados obtuvieron que, existe una relación positiva entre ambos constructos, donde la población masculina es quien presente mayor nivel

de procrastinación, así como de uso excesivo de redes sociales. Concluyendo por ello, cuanto más empleo en plataformas digitales, mayor incremento de procrastinación académica se evidenciará en los adolescentes.

En España, Arrivillaga, et al. (2023), ejecutaron una investigación destinada para examinar vínculos presentes respecto utilización conflictiva sobre plataformas digitales (UPRS) y la procrastinación académica. Se trató de un estudio cuantitativo, correlacional; en el presente estudio contaron con la participación de 516 adolescentes, pertenecientes a 4 institutos secundarios, con rangos etarios comprendidos desde once hasta diecisiete años; los mismos que fueron evaluados con el Bergen social media addiction scale y el Academic procrastination scale-short form. Dentro de sus resultados obtuvieron que se evidencia un vínculo directo entre el uso problemático de redes sociales y el aplazamiento académico; concluyendo así que, el UPRS influye de manera perjudicial sobre la salud integral juvenil, provocando que procrastinen en todo tipo de actividad educativa, afectando así también su rendimiento.

En Mexico, Ramírez et al. (2021) desarrollaron un estudio cuyo propósito fue examinar las diferencias existentes según el género en la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales, así como identificar la relación entre ambas variables en estudiantes universitarios. Los hallazgos evidenciaron asociaciones estadísticamente significativas entre el aplazamiento educativo y la utilización conflictiva de plataformas digitales. En las estudiantes mujeres se observó que un mayor nivel de adicción a las redes sociales se vincula con una inclinación superior a retrasar las obligaciones educativas ($\rho = 0.329$; $p \leq 0.01$). Asimismo, en los

estudiantes varones se identificó una asociación directa respecto al aplazamiento educativo y las dificultades derivadas del uso enorme de redes sociales ($\rho = 0.337$; $p \leq 0.01$). En conclusión, los resultados permiten afirmar que el uso inadecuado de plataformas digitales guarda vínculo respecto a crecimiento en aplazamiento formativo en la población universitaria, sin diferencias sustanciales entre hombres y mujeres.

Flores et al. (2020) implementaron un estudio efectuado dentro del territorio mexicano a fin de examinar el vínculo existente entre la PA y la utilización de plataformas sociales dentro de un grupo conformado por doscientos noventa y seis alumnos de la carrera de Psicología. Para este propósito, se efectuó una investigación descriptiva y correlacional, con un diseño no experimental, destinada a explorar la conexión entre las variables analizadas. Utilizaron como instrumento la EPA en procrastinación y la Escala de Uso de Redes Sociales, administradas mediante una encuesta. Los hallazgos principales revelaron que no existe una relación significativa entre la PA y el uso de plataformas digitales en los participantes universitarios, ya que los valores de significancia estadística superaron el umbral de .05. Esto sugiere que el nivel de uso de redes sociales ya sea alto o bajo, no está asociado con los grados, por ende, los autores sugieren investigar otros factores que influyan en el aplazamiento sistemático del quehacer educativo para comprender mejor la situación.

Como antecedentes nacionales, Lunahuana (2025) investigó la conexión entre la dependencia a las plataformas digitales y la dilación en los estudios de un grupo de alumnos 223 universitarios de Lima. Este análisis fue de tipo cuantitativo y contó con un diseño transversal correlacional. Se aplicaron dos herramientas con el objetivo de

cuantificar la dependencia hacia plataformas digitales junto con dos adicionales destinadas a valorar el aplazamiento educativo. Los hallazgos indicaron una asociación directa con intensidad moderada entre los niveles de adicción a redes sociales y la procrastinación académica ($r = .490$; $p < .01$) y un modelo de análisis predictivo multivariable mostró que la dependencia a las redes sociales tuvo un impacto relevante respecto al aplazamiento de actividades educativas, explicando el 26.4% de su movilidad. Los niveles de dependencia a las redes sociales y de procrastinación de los estudiantes limeños participantes en el estudio reflejan una conexión positiva evidente. Además, la dependencia hacia plataformas digitales incide de forma relevante sobre el aplazamiento educativo considerando como variables control las horas dedicadas al uso de redes sociales, el género y las horas de estudio.

Peralta (2024) desarrolló una investigación en Lima, orientada a determinar la relación existente entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de la ciudad de Lima. El estudio correspondió a un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional y con un diseño no experimental. La población se encontró integrada por 317 estudiantes universitarios. Los instrumentos empleados fueron el Cuestionario de Adicción a las redes Sociales (ARS) y Escala de Procrastinación académica (EPA). Los hallazgos mostraron un vínculo positivo, de intensidad media y con respaldo estadístico entre los dos constructos ($\rho = 0.442$; $p < 0.001$), lo que demuestra donde un aumento relativo vinculado a empleo conflictivo dentro plataformas digitales guarda relación hacia intensidades superiores de procrastinación académica. En conclusión, la investigación confirma que la

dependencia hacia entornos digitales ejerce un impacto relevante sobre el aplazamiento de tareas académicas en estudiantes universitarios

Bautista y colaboradores (2023) investigaron si hay una conexión importante entre la dependencia de las plataformas digitales y la dilación en las responsabilidades educativas en 233 alumnos de quinto de secundaria de cuatro escuelas públicas en Perú. El estudio se enfocó en un diseño no experimental y correlacional de tipo transversal. Se utilizaron como instrumentos la Escala de Retraso Académico y el Cuestionario de Dependencia de Redes Sociales. Los hallazgos muestran que los alumnos tenían niveles reducidos de dependencia en redes sociales y niveles intermedios de retraso en sus estudios. Se llegó a la determinación de que se presenta una correlación entre el retraso académico y la dependencia de las redes sociales, pues se observó una correlación de ($\rho = .429$; $p < .05$). Por lo tanto, se decidió que las entidades educativas debían poner en marcha la intervención de expertos para detectar y diseñar programas psicoeducativos para los alumnos que hacen uso compulsivo de las redes sociales.

Portocarrero (2023) realizó una investigación con 140 participantes, en el que analizó la relación entre la procrastinación y la adhesión a las plataformas digitales en estudiantes de psicología a nivel universitario. Los hallazgos indicaron que el 62.9% tuvo un bajo nivel de uso de redes sociales, el 35.5% mostró un nivel medio y el 1.4% alcanzó un nivel elevado. En cuanto a la procrastinación académica, el 47.9% presentó un bajo índice y el 52.1% un índice medio. De igual manera, a través de la prueba de mediante la prueba chi cuadrado se comprobó la existencia de un vínculo con significancia estadística en las variables.

Cuadra (2021) condujo un estudio realizado en la localidad de Trujillo, enfocada en estudiantes de una escuela pública. La meta de este estudio consistió en entender de qué manera la dependencia a plataformas digitales se vincula con el aplazamiento de actividades educativas en adolescentes. La presente investigación de tipo descriptivo correlacional contempló a 253 escolares, activando las variables estudiadas de la siguiente manera: la adicción a las redes sociales mediante la Escala ARS; la procrastinación mediante la Escala PA. Los resultados encontrados dan cuenta de una fuerte relación positiva y con relevancia estadística ($p < .01$) entre los factores, es decir, que la adicción a las plataformas digitales tiende al aplazamiento sistemático de tareas, esto es, que a un mayor vicio a las plataformas digitales implica una mayor aplazamiento sistemático de tareas. Por último, el estudio da cuenta de la importancia de tratar ambos problemas juntos en un contexto escolar ante la necesidad de evitar sus impactos adversos sobre el desempeño académico de los escolares.

Con la finalidad de examinar el vínculo existente entre la ARS y la PA, Torres realizó una investigación en Trujillo en 2020 que incluyó a 275 alumnos de educación superior. Sin ser experimental, el análisis se basó en un diseño correlacional transversal. Para medir las variables, se empleó la EPA y la graduación ARS. Las derivaciones indicaron que, aunque los participantes tenían niveles bajos en las dos variables, se encontró una correlación positiva entre éstas ($\rho = .192$, $p < .01$). Para concluir, aunque la relación entre las dos variables es débil, no se debe pasar por alto el impacto de la ARS en la PA, puesto que podría tener consecuencias prolongadas sobre el desempeño académico de los estudiantes.

En 2019, Paredes llevó a cabo un estudio en Paiján con la intención de analizar el vínculo presente entre la PA y la dependencia de las plataformas digitales en una muestra compuesta por 225 escolares de 15 a 18 años. Para contar las dos variables, la indagación empleó dos escalas nacionales. La hipótesis inicial de la investigación se confirmó, ya que los resultados mostraron relaciones significativas entre las dos variables ($p < .05$) con un efecto de magnitud entre pequeño y mediano. Para terminar, los resultados resaltan que, a pesar de que la dependencia en las redes sociales no es predominante, esta puede tener una influencia sobre el aplazamiento educativo; esto enfatiza lo importante que es tratar ambos problemas en los adolescentes.

Cahuana (2019) realizó una investigación en Arequipa para examinar la correlación entre la ARS y la PA dentro de un conjunto de 113 alumnos. En esta investigación, que tiene una perspectiva caracterizadora y asociativa con un esquema observacional, se emplearon como instrumentales de evaluación la EPA y el Inventario y Medición de Redes Sociales (MEYVA). Se observó una relación vínculo positivo y relevante entre los dos factores, con un índice determinante (ρ) que llegó a ser 0.297. En consecuencia, se considera que la ARS puede llegar a tener moderada influencia en los niveles de PA, lo cual resalta la relevancia de trabajar estas costumbres que afectan el rendimiento académico.

La variable numérica a investigar es la sujeción a las plataformas digitales, la cual se encuentra caracterizada por el uso excesivo y sin límite de las plataformas digitales, lo cual acarreará consecuencias negativas en los elementos de la cotidianidad como el desempeño educativo y las interacciones entre las personas y

también en los estados emocionales. Inciso (2022) manifiesta que la ARS no abarca solamente lo físico, sino que también engloba el aspecto conductual y el aspecto psicológico en el que el sujeto experimenta la necesidad de relacionarse permanentemente con las plataformas incluso a costa de las responsabilidades diarias.

La ARS se distingue por una pérdida de control, que se refleja en los usuarios mediante un fuerte anhelo de entrar a sus cuentas. Romero et al. (2024) afirman que este anhelo es frecuentemente causado por la gratificación inmediata en términos de aprobación social. Siguiendo esta línea, se podría establecer una comparación entre la dependencia digital y otras adicciones, como las adicciones a sustancias. Esto ocurre porque la persona muestra se presentan signos de abstinencia, tales como irritación o nerviosismo, al no puede acceder a Internet. De igual manera, se ha considerado a la ARS como un trastorno que surge en relación con el deseo de escapar. Según Sánchez et al. (2024), el acceso constante a estas plataformas se transforma en un mecanismo de evasión de la realidad, especialmente durante períodos de incertidumbre o estrés.

Este suceso, que ocurre con mayor frecuencia en la adolescencia, se acrecienta porque los adolescentes son más propensos a las recompensas inmediatas que ofrecen las redes sociales. En ese marco, la ARS ha tenido una relación con un descenso en la autorregulación y el control de los impulsos. Bedon y Flores (2023) subrayan que la interacción en línea se vuelve cada vez más atractiva para los jóvenes, lo que produce una dependencia emocional en plataformas digitales. Considerando que la constante búsqueda de conexión y la necesidad de aprobación

social mediante “me gusta” o retroalimentación escrita pueden obstaculizar su concentración en otras tareas, este fenómeno puede provocar cambios en la gestión del tiempo y en cómo se llevan a cabo los trabajos académicos.

Según Arrivillaga et al. (2023), este tipo de adicción ocurre cuando los individuos sienten un anhelo incontrolable de establecer conexiones, a menudo ignorando responsabilidades importantes. Esto también puede estar vinculado a la anomalía de la PA; la permanente distracción que provocan las plataformas sociales puede incitar a los jóvenes a posponer sus actividades escolares, lo que deteriora su rendimiento académico y aumenta los niveles de estrés.

Modelo Cognitivo-Conductual: Davis (2001), Creado para entender el empleo problemático de Internet, indica que las adicciones conductuales surgen de pensamientos disfuncionales que interactúan con factores sociales y ambientales. Según Davis, ideas como "si no me mantengo conectado, no seré aceptado" o "si no miro las redes sociales, perderé algo importante" son ejemplos de estas creencias disfuncionales. Las redes sociales brindan una gratificación inmediata mediante los "me gusta" y las opiniones, lo cual fortalece estas creencias. Asimismo, los incentivos externos, como las constantes notificaciones, fortalecen el ciclo de la dependencia al ofrecer recompensas continuas que mantienen el consumo compulsivo. También, sugirió que elementos como el aislamiento, el estado depresivo y la escasa autovaloración pueden provocar que los individuos tiendan a crear adicciones a plataformas digitales porque éstas proporcionan una conexión social o un alivio momentáneo.

Teoría sociocognitiva: Bandura (1986) brinda una explicación exhaustiva del comportamiento adictivo en las redes sociales, enfatizando la interacción dinámica entre factores conductuales, personales y ambientales. Este tipo de interacción, conocido como determinismo recíproco, consiste en que no solo el entorno tiene un impacto en las personas, sino que ellas también influyen activamente en este mediante sus actos y decisiones.

La autoeficacia es uno de los conceptos más importantes de esta teoría. Bandura la define como la seguridad en uno mismo para ejecutar las acciones requeridas y lograr metas concretas. En el contexto de las plataformas digitales, una alta autoeficacia puede conducir a un uso moderado e intencionado, mientras que una baja podría propiciar un empleo compulsivo como forma de buscar validación externa o escapar. Por ejemplo, la gente puede pensar que si participan en las redes sociales o comparten contenido allí, lograrán metas emocionales o sociales que desean, como ser reconocidos o pertenecer a un grupo.

Bandura destaca la importancia de la autorregulación, que comprende capacidades como el autoconocimiento y la autoevaluación. Tomando en cuenta la contribución del autor Bandura, se puede concluir que la ARS surge debido a una débil autorregulación, lo cual se expresa como una incapacidad para restringir el tiempo de uso, aun cuando la persona es consciente de los efectos negativos, tales como interferencias en el desempeño escolar o en las relaciones interpersonales.

Modelo Teórico de Griffiths (2005)

El modelo de Griffiths, creado en 2005, describe las adicciones, incluyendo las conductas como la ARS, mediante un marco biopsicosocial que consta de seis componentes interrelacionados y que definen los comportamientos adictivos:

- **Saliencia:** Los pensamientos, las emociones y las acciones de un individuo están dominados por el comportamiento adictivo. En lo referente a las plataformas digitales, los usuarios pueden priorizar su uso sobre otras actividades importantes, experimentando una constante necesidad de estar conectados.
- **Tolerancia:** Con el paso del tiempo, los usuarios requieren incrementar la duración o la regularidad con la que acceden a plataformas digitales para llegar al mismo grado de satisfacción. Esto muestra un fenómeno frecuente en las adicciones: la sensibilidad a los estímulos disminuye cuando hay una prolongada exposición.
- **Abstinencia:** La carencia de disponibilidad en plataformas digitales puede causar síntomas como la irritabilidad, la ansiedad o el malestar emocional. Esta parte está relacionada con la dependencia psicológica que producen estas plataformas.
- **Conflicto:** Los vínculos interpersonales, el desempeño académico o laboral y las tensiones con las personas cercanas se ven alterados debido a un consumo desmedido de plataformas digitales. Este conflicto, tanto interno como externo, es un signo importante del efecto perjudicial de las adicciones.
- **Recaída:** El usuario, a pesar de los esfuerzos por restringir o dejar de usar, regresa a comportamientos compulsivos, lo que señala una falta de control sobre su conducta.

- Euforia (o Alteración del estado emocional): Las interacciones en redes sociales generan estados placenteros, que actúan como reforzadores positivos y perpetúan el uso continuo.

Griffiths aplicó este modelo a diversas adicciones conductuales y demostró su utilidad para identificar características comunes entre diferentes tipos de adicciones. Dentro del ámbito de las plataformas digitales, este modelo ayuda a entender cómo se desarrolla y mantiene el comportamiento adictivo, destacando el efecto de elementos psicológicos, sociales y biológicos en el proceso.

Dimensiones de la ARS según Escurra y Salas (2014)

- Obsesión por las redes sociales: Se define tales como la tendencia a imaginar y reflexionar de manera continua sobre las plataformas digitales, acompañada de una intranquilidad derivada del uso excesivo de estas, así como ansiedad y malhumor notable cuando no se logra acceder a ellas.
- Falta de control personal en el uso de las redes sociales: Se hace referencia a las inquietudes que vive la persona respecto a la carencia de regulación en el uso de plataformas sociales, así como a la postergación de diversas actividades que impactan de forma relevante su desempeño académico, cuidado del aseo personal, entre otros.
- Uso excesivo de las redes sociales: Este factor se relaciona con el total de horas que el individuo invierte en plataformas digitales y la duración que permanece activa en ellas, sin mostrar una disminución en las horas de uso excesivo.

Como segunda variable de investigación, tenemos a el aplazamiento educativo, entendido como la postergación deliberada de tareas relacionadas con el ámbito educativo, aun siendo consciente de que este aplazamiento puede generar efectos adversos sobre el desempeño académico y emocional del alumno (Grosso, 2023). Este fenómeno impacta de manera importante a alumnos de distintas edades y grados de estudio, destacando su prevalencia entre los adolescentes y universitarios. La postergación académica, de acuerdo con Romero (2024), no afecta únicamente al rendimiento en el ámbito académico, sino que también eleva las posibilidades de un mal desempeño académico, la deserción escolar y los problemas en la gestión de las emociones.

Este término proviene del latín *procrastinare*, que significa aplazar o postergar o adelantar un evento a otra fecha (Ferrari et al., 1995). La dilación en el comportamiento tiene un efecto perdurable, según la perspectiva cognitivo-conductual, y está relacionada con el mismo presupuesto de éxito, lo que retrasa el trabajo. Cada día, al final, cuando se vuelve más fuerte cognitivamente, las ideas espontáneas indolentes conducen a conservar alejado de las acciones que demandan consagración y mantenerla al mejorar el mismo comportamiento (Furlan et al., 2012).

Según Ayala et al. (2020), el aplazamiento de tareas se considera irresponsable, considerando las consecuencias que esto acarrea y los efectos negativos dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje. Con base en Busko (1998), se refiere a la postergación o aplazamiento de deberes u obligaciones académicas, utilizando para tal fin razones o justificaciones. La procrastinación, de acuerdo con Steel (2007), se define principalmente como la actitud de retrasar intencionalmente la

realización de un trabajo académico, a pesar de que uno sabe que esto no le traerá ventajas, sino problemas.

Desde el enfoque de la cognitivo-conductual, la procrastinación surge como consecuencia de la interacción de factores internos y externos. Internamente, es influenciada por emociones como la escasa confianza en la propia capacidad, el temor hacia el fracaso y la incapacidad para tolerar la frustración; en cambio, externamente, el ambiente digital y las actividades recreativas fomentan los comportamientos dilatorios al brindar recompensas inmediatas (Estremadoiro & Schulmeyer, 2021).

La postergación también está asociada con problemas emocionales y relacionados con la salud mental, como el estrés, la depresión y la ansiedad. De acuerdo con Picho et al. (2020), estos factores pueden incrementar la procrastinación, pues dificultan la regulación emocional y la capacidad para asumir las responsabilidades académicas. Según Sánchez et al. (2024), la procrastinación es más común en ambientes donde los alumnos consideran que las tareas son difíciles, triviales o poco agradables, lo que disminuye su motivación intrínseca.

Según Díaz (2019), la procrastinación consiste en la costumbre de postergar el comienzo o la finalización de una tarea que ya ha sido planificada. Estas tendencias a postergar las tareas crean incomodidad y, en consecuencia, un desafío para regularlas de forma autónoma ya sea en términos emocionales, conductuales o cognitivos. Natividad (2014), por otro lado, afirma que la dilación es un acto individual que disminuye el desempeño escolar, aumenta la presión y causa pérdida de tiempo.

La procrastinación consiste en que una persona tiene el plan de terminar una tarea en un momento determinado, pero no lo ha logrado aún por diversas razones. Por supuesto que hay tareas programadas, pero no se han llevado a cabo.

De acuerdo con un metaanálisis universitario de Hernández (2020), la dilación académica impacta de manera adversa tanto el desempeño escolar como la vida personal de los alumnos, lo que a su vez incide en una disminución del bienestar general. De acuerdo con Steel (2017), la propensión a actuar de esta manera se ve impulsada por elementos como la valoración subjetiva de las actividades, la carencia de control y el anhelo de recompensas priorizar objetivos inmediatos en lugar de metas a largo plazo. La dilación en el ámbito académico puede transformarse en un hábito persistente si no se toman discretas a tiempo. Esta conducta se basa en creencias ilógicas que reducen el impacto negativo de procrastinar las tareas, lo cual perpetúa un ciclo de evasión que tiene la posibilidad de continuar incluso después del periodo académico.

La Teoría de la Motivación Temporal (TMT, por sus siglas en inglés), elaborada por Steel en 2007, examina el retraso de tareas académicas desde un enfoque integrador que fusiona conceptos de la psicología conductual, cognitiva y motivacional. Steel describe la define la procrastinación como la postergación deliberada de tareas, a pesar de que se es consciente de sus efectos negativos. De acuerdo con este modelo, la tendencia a procrastinar proviene de la interacción entre cuatro elementos clave:

- Expectativa: Este componente alude a la percepción del estudiante respecto a su probabilidad de éxito en una tarea. Si un estudiante piensa que tiene escasas probabilidades de tener éxito en una actividad, es más probable que decida no realizarla.
- Valor: Indica lo importante o atractivo que se considera la tarea. Las actividades que los estudiantes ven como no relevantes, monótonas o que no ofrecen beneficios inmediatos se suelen aplazar a favor de otras más placenteras.
- Impulsividad: Esta característica indica la tendencia de la persona a distraerse fácilmente, prefiriendo recompensas inmediatas como el ocio digital o las redes sociales en lugar de actividades a largo plazo.
- Demora: El intervalo de tiempo entre la fecha actual y el plazo final para realizar la tarea. Cuanto más lejos esté, menos urgente será la necesidad de comenzar.

La Teoría del Comportamiento Planificado o TPB (del inglés Planned Behavior Theory), acuñada por el autor Ajzen en el año 1991, la cual sostiene que las intenciones de conducta y los actos en sí mismos están muy conectados entre ellos, y que a su vez, sus intenciones están determinadas por la relación que establecen con la existencia de tres componentes de vital importancia, que son los que llevan a las intenciones:

- Las actitudes hacia la conducta: Los alumnos que procrastinan tienden a percibir las tareas como difíciles, aburridas e innecesarias, lo que a su vez da pie a incrementar las intenciones de las mismas.

- Normas subjetivas: El comportamiento de los alumnos para la realización de los deberes, podría llegar a estar afectado por las expectativas sociales y presiones del contexto. Si los pares minimizan la importancia de respetar los plazos, puede que la persona termine adoptando esta norma.
- El control que se da a la conducta: Este componente responde a la percepción de la persona, en este caso del alumno y su capacidad de realizar la tarea; si la persona siente que le faltan recursos (como el tiempo, habilidades o la motivación), lo más habitual será que procrastine las tareas.

Según Ajzen, la procrastinación se produce cuando las intenciones y la conducta real no coinciden, sobre todo en circunstancias en las que el individuo se topa con obstáculos contextuales o emocionales. Este punto de vista resalta la relevancia de esforzarse por modificar las actitudes negativas respecto a las tareas y en cómo se percibe la autoeficacia.

Teoría del Manejo del Tiempo de Lay (1986), recomienda que, frente a un problema relacionado con la gestión del tiempo. Según esta teoría, las personas que procrastinan tienden a subestimar el tiempo que necesitan para concluir una tarea y a sobrestimar su capacidad de realizarla posteriormente. Cuando hay distracciones o tareas diferentes que parecen más atractivas, este error de cálculo provoca la procrastinación. Asimismo, este modelo destaca la importancia de enseñar métodos para planificar y priorizar, como la utilización de listas de tareas y el desmembramiento de proyectos grandes en metas más pequeñas y manejables; estas estrategias tienen la posibilidad de ayudar a los estudiantes a desarrollar hábitos más eficientes para administrar su tiempo y reducir la postergación.

Dimensiones de la procrastinación académica según Domínguez et al. (2014)

- Autorregulación académica: Es la habilidad que tiene un individuo para realizar tareas de forma eficaz, manejando bien su tiempo y sus sentimientos.
- Postergación de actividades: Se distingue por retrasar las tareas escolares hasta el final, ofreciendo razones para justificar esta actitud, la cual está asociada a un escaso deseo de asumir sus obligaciones.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

El enfoque metodológico del estudio es hipotético-deductivo, el cual se orientará a la formulación de hipótesis a partir de fundamentos teóricos previamente establecidos, las cuales serán contrastadas mediante procedimientos empíricos. Este método resultará pertinente para estudios científicos que busquen analizar y comprobar relaciones entre variables. En ese sentido, el estudio se enfocará en examinar el vínculo entre la dependencia a las redes sociales y el aplazamiento de actividades académicas en adolescentes, empleando el razonamiento lógico y la evidencia empírica que permitirán validar las hipótesis planteadas (Urzola, 2020).

3.2. Enfoque de la investigación

El enfoque de estudio es cuantitativo, orientado a la cuantificación precisa de las variables analizadas. Este enfoque permitirá la recolección de información cuantitativa que puede ser sometida a análisis estadístico. Asimismo, facilitará la recolección estructurada de información mediante instrumentos validados. Dichos instrumentos permitirán medir la dependencia a las redes sociales y el aplazamiento de tareas académicas. Por último, el análisis estadístico contribuirá a la obtención de resultados objetivos y verificables. (Pérez y García, 2023).

3.3. Tipo de investigación

La investigación es de carácter fundamental con un alcance asociativo, ya que tendrá con el propósito de examinar el vínculo existente entre el aplazamiento académico y la dependencia a las redes sociales. Este tipo de estudio permitirá examinar el grado de asociación entre las variables sin que se realice ninguna intervención o manipulación sobre ellas, observándolas tal como se presentan en su contexto natural. Asimismo, posibilitará determinar la intensidad y el sentido de la relación mediante el uso de procedimientos estadísticos, contribuyendo a una mejor comprensión del fenómeno estudiado (Pérez & García, 2023).

3.4. Diseño de la investigación

La estructura metodológica del estudio será no experimental, debido a en el que las variables no serán modificadas intencionalmente por el investigador. En este enfoque, los fenómenos se examinan tal como ocurren en la realidad, permitiendo describir y examinar los vínculos que existen entre las variables en su entorno natural. Este tipo de diseño resulta pertinente para estudios que buscan analizar asociaciones sin manipulación directa (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

3.5. Población, muestra y muestreo

La población del estudio estará constituida por 900 estudiantes de ambos sexos, matriculados que cursan el nivel secundario en una institución educativa privada ubicada en el distrito de San Juan de Miraflores. La edad de los participantes oscilaba entre 13 y 16 años y compartían características relevantes para el análisis de la relación entre la ARS y la PA.

La muestra, estuvo compuesta por 400 alumnos de ambos géneros. El número de participantes se calculará aplicando la fórmula para grupos limitados, tomando en cuenta un grado de certeza del 95%, un rango con un margen de error del 5% y una fracción anticipada del 50%, dado que no se tenía una estimación previa de la distribución de las variables. La fórmula utilizada fue la siguiente:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{e^2 \cdot (N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Donde:

- **n**: Tamaño de la muestra.
- **N**: Tamaño de la población (900).
- **Z**: Nivel de confianza (1.96 para un 95%).
- **p**: Proporción esperada (50% o 0.5).
- **q**: Complemento de la proporción (1 - p = 0.5).
- **e**: Margen de error permitido (5% o 0.05).

El muestreo que se empleara fue de tipo no probabilístico por conveniencia, ya que los participantes fueron escogidos según su accesibilidad y disposición para formar parte del estudio. Este tipo de muestreo se utilizará cuando no es posible aplicar métodos probabilísticos y cuando se busca seleccionar a los sujetos que cumplen con ciertos criterios específicos para responder a los objetivos de investigación. Como criterios de inclusión: Ser estudiante matriculado, encontrarse cursando algún grado del nivel secundaria, contar con la autorización informada por

parte de los padres de familia. Como criterios de exclusión: Encontrarse cursando algún grado que no sea del nivel secundaria, no contar con la autorización informada por parte de los padres de familia, estudiantes extranjeros. (Hernández 2021)

3.6. Variables y operacionalización

Tabla 1

Matriz operacional de la variable

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
V1: abuso de redes sociales	Es la inadecuada capacidad con el fin de gestionar el tiempo con la presencia de un uso recurrente que por consiguiente deriva en un estado clínico (Escurre y Salas,2014)	El puntaje alcanzado en el “Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales”	Obsesión por las redes sociales	2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23	Ordinal	Bajo Promedio Alto
			Falta de control	4, 11, 12, 14, 20, 24		
			Uso excesivo	1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21		
V2: Procrastinación	Es la inclinación a desperdiciar el tiempo, posponer tareas o dejar de realizar las actividades que deberían completarse, por lo que la define como una falta de autorregulación, expresada en la tendencia a posponer actividades que podrían estar bajo el propio control (Busko, 1998).	El puntaje alcanzado en “Escala de procrastinación académica”	Autorregulación	2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14	Ordinal	Bajo Medio Elevado
			Postergación de actividades	1, 8, 9, 15, 16		

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica utilizada para recopilar información en este estudio es la encuesta, esta técnica es adecuada para medir el vínculo existente entre ambas variables dentro de una muestra representativa de adolescentes, ya que facilita la recolección de datos relacionados con conductas, actitudes y percepciones, de forma eficiente y sin sesgos (Pascual-Argüelles, et al., 2021). Se utilizarán dos instrumentos para evaluar las variables:

Instrumento 1: Adicción a Redes Sociales

Ficha Técnica

Nombre: Cuestionario De Adicción A Redes Sociales (ARS)

Autor: Escurra y Salas (2014)

Administración: Individual y colectiva

Duración: Aproximadamente 15 a 20 minutos

Aplicación: Adolescentes entre 12 y 18 años

Significado: La finalidad de la prueba es evaluar la adicción a las redes sociales teniendo en cuenta elementos conductuales, cognitivos y emocionales asociados a su utilización.

Descripción: La manera en la que se construyó este instrumento se basa en un total de 24 ítems, de los cuales surgen las tres dimensiones enunciadas que procuran evaluar el uso de plataformas digitales. La dimensión primera, que recibe el nombre de "Obsesión por las redes sociales", persigue estudiar los pensamientos reiterativos que las redes pueden provocar y la ansiedad que innatamente pueden aportar a su

uso. La segunda dimensión, originalmente denominada "Falta de control personal", examina la habilidad para controlar el tiempo que se dedica al uso de plataformas digitales. Por último, la dimensión de "Uso excesivo" no solo realiza una valoración del tiempo destinado de tiempo que se dedica a sus usos, sino también de la frecuencia en que se echa mano a ellas. Para medir los ítems que convergen en la dimensión de las redes sociales se utiliza la escala Likert, que tiene su rango del 1 (etiquetado como "Nunca") hasta el 5 (que alude a "Siempre").

Instrumento 2: Procrastinación Académica

Ficha Técnica

Nombre: Escala de Procrastinación Académica

Autor: Busko (1998)

Adaptación: Domínguez, Villegas y Centeno (2014)

Administración: Individual

Duración: Aproximadamente 10 minutos

Aplicación: Alumnos de secundaria y universitarios con edades comprendidas entre 12 y 22 años.

Definición: Analiza la procrastinación académica, que alude a retrasar de manera intencionada tareas importantes relacionadas con la escuela para priorizar otras de menor importancia, pero que ofrecen una gratificación instantánea más alta.

Descripción: La escala está compuesta por 12 ítems que tienen como objetivo examinar de forma breve el grado de procrastinación académica en los alumnos. Mediante una escala Likert que va del 1 ("Nunca") al 5 ("Siempre"), se contesta cada ítem, lo que posibilita el análisis de la magnitud de la procrastinación en base a cuán

frecuentemente ocurren estas conductas. es "Totalmente de acuerdo", a 5, y "Totalmente en desacuerdo" es 1.

Instrumento 1: Adicción a las redes sociales

Para la validez del modelo mental del primer instrumento fue determinada a través de un análisis factorial confirmatorio que respaldó su estructura tridimensional, identificando las dimensiones: obsesión por las plataformas digitales, déficit de autocontrol y uso desmedido. Se obtuvo un KMO de 0.95, lo que indica una idoneidad de la muestra excelente. Además, la prueba de esfericidad de Bartlett resultó estadísticamente significativa, justificando el análisis factorial. El análisis reveló una varianza total explicada del 57.49%, con los tres factores claramente diferenciados, lo cual respalda la validez del constructo en contextos peruanos (Escurre & Salas, 2014).

Por otro lado, demostró una alta confiabilidad, evaluada mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, alcanzando un índice total de 0.89, señalando una excelente consistencia interna. Adicionalmente, se calcularon los coeficientes de cada dimensión: 0.87 para fijación con plataformas digitales, 0.85 en deficiencia de autocontrol y 0.88 en consumo desmedido, ratificando la estabilidad de las mediciones en cada subescala. Con el fin de asegurar la exactitud de los registros, se empleó también el método de mitades partidas, obteniéndose una correlación Spearman-Brown de 0.84, lo que confirma la coherencia interna del instrumento. Estos resultados sustentan la confiabilidad del cuestionario para ser utilizado en investigaciones con adolescentes peruanos.

Instrumento 2: Escala de Procrastinación Académica

Respecto a la validez, se llevó a cabo una evaluación factorial de confirmación que mostró un diseño de dos factores consistente con las dimensiones propuestas. Este análisis permitió comprobar que los aspectos "Autorregulación académica" y "Postergación de actividades" explican adecuadamente la procrastinación académica. Asimismo, se realizó un análisis factorial exploratorio en su versión adaptada al contexto latinoamericano. El método de componentes principales mostró un KMO de 0.812 junto con un test de esfericidad relevante ($p = .000$) según Bartlett, lo cual confirma la idoneidad del estudio factorial. Por este motivo, el estudio concluye que la EPA posee características psicométricas correctas y resulta aplicable en contextos educativos para medir esta conducta en los alumnos (Domínguez-Villegas & Centeno, 2014).

En términos de fiabilidad, además, la escala total obtuvo un índice de consistencia interna Alfa de Cronbach de 0.816, lo que demuestra una adecuada estabilidad interna. En lo que respecta a las dimensiones, los valores oscilaron entre 0.821 para la autorregulación académica y 0.752 para retrasos en la ejecución de tareas. Estos descubrimientos corroboran la confiabilidad de la escala para medir el aplazamiento académico en diversos contextos educativos.

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

La evaluación de la información obtenidos en este estudio permitirá establecer la relación entre la PA y la ARS en los adolescentes de una escuela privada ubicada

en SJM. Por ende, se emplearán herramientas estadísticas que permitan una gestión, manejo y examen de los datos con exactitud e imparcialidad. Primero, se generará un conjunto de datos en Excel seguido de, para asegurar su correcta codificación, se ingresarán los datos recopilados a un software estadístico como SPSS. Posteriormente, se procederá a una limpieza de la base de información destinada a detectar y remover registros extremos o registros incompletos que puedan sesgar los resultados y continuamente se aplicará una evaluación de distribución normal (Kolmogorov-Smirnov) con el fin de verificar si la información se distribuye de manera normal.

Para determinar la intensidad y el significado de la correlación entre la PA y la ARS, se calculará el coeficiente de Spearman o Pearson durante el periodo correlacional, según corresponda. Un coeficiente positivo señalará donde, conforme crece la dependencia de las plataformas digitales, igualmente se incrementa la postergación de tareas en el ámbito académico; un coeficiente negativo, por otro lado, indicará que esta va en disminución. Además, la magnitud del coeficiente permitirá interpretar la intensidad de esta relación: Valores entre 0.10 y 0.29 muestran un vínculo limitado, cifras comprendidas entre 0.30 y 0.49 representan una conexión intermedia y cifras mayores a 0.50 reflejan una relación fuerte. Para entender estos resultados, se analizará el tamaño del efecto y la significación estadística ($p < 0.05$). Esto contribuirá a determinar si la relación hallada tiene relevancia en el fenómeno que se está investigando y si es posible expandirla a toda la población objetivo. Finalmente, los hallazgos se expondrán de forma comprensible y nítida, empleando representaciones visuales y tablas que ilustren los descubrimientos más relevantes y faciliten su entendimiento en relación con el propósito del estudio. Esta metodología

garantizará un análisis exhaustivo que permita responder de manera precisa y sólida a la pregunta planteada.

3.9. Aspectos éticos

Este análisis se lleva realizado conforme a los principios éticos establecidos por la institución académica Norbert Wiener, así como con los principios universales de principios éticos en estudios científicos. El Guía de Protocolos del Comité Académico de Ética para la Investigación Científica (CIEI) de la universidad contiene las pautas éticas que garantizan la consideración de los derechos, la protección y la salud de los participantes.

Primero, el principio del consentimiento informado será el eje central de la interacción con los participantes. Según el manual del CIEI, este proceso exige una comunicación precisa acerca de las metas, los peligros y los beneficios, además de los procedimientos y la facultad de darse de baja sin repercusiones negativas en cualquier momento.

Además, se garantizará la confidencialidad de la información mediante la codificación de información, manteniendo en secreto la identidad de los participantes. El fundamento de no causar daño es el más importante para prevenir todo tipo de tipo de daño físico, psicológico o social a los adolescentes que participen. Asimismo, el normativa ética de la institución académica establece que se promoverá la integridad y rigurosidad científica en cada etapa del estudio, garantizando que los procesos sean coherentes y transparentes, y que se respeten las normas internacionales, nacionales e institucionales.

La participación de la Universidad Norbert Wiener y su CIEI respalda la importancia de implementar estándares éticos rigurosos en investigaciones con seres humanos, especialmente en el caso de poblaciones vulnerables como los adolescentes. Este enfoque garantiza un proceso investigativo responsable y respetuoso que contribuye al avance del conocimiento científico sin comprometer la dignidad ni los derechos de los participantes.

RESULTADOS

A continuación, evaluaremos las Redes Sociales y Procrastinación Académica en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026:

Tabla 2: Análisis descriptivo variable Abuso de Redes Sociales

	Frecuencia	Porcentaje
<i>Dimensión: Obsesión por las Redes Sociales</i>		
Bajo	145	36.3%
Promedio	121	30.2%
Alto	134	33.5%
<i>Dimensión: Falta de Control de Redes Sociales</i>		
Bajo	91	22.8%
Promedio	165	41.2%
Alto	144	36.0%
<i>Dimensión Uso Excesivo de Redes Sociales</i>		
Bajo	98	24.5%
Promedio	156	39.0%
Alto	146	36.5%
<i>Variable: Abuso de Redes Sociales</i>		
Bajo	108	27.0%
Promedio	153	38.2%
Alto	139	34.8%

Nota: Elaboración Propia

De acuerdo a la tabla 1 se observa que, en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026 para la Dimensión Obsesión por las Redes Sociales es Bajo en un 36.3% (145 alumnos), es Promedio en un 30.2% (121 alumnos) y es Alto en un 33.5% (134 alumnos); para la Dimensión Falta de Control de Redes Sociales es Bajo en un 22.8% (91 alumnos), es Promedio en un 41.2% (165 alumnos) y es Alto en un 36.0% (144 alumnos); para la Dimensión Uso Excesivo de Redes Sociales es Bajo en un 24.5% (98 alumnos), es Promedio en un 39.0% (156 alumnos) y es Alto en un 36.5% (146 alumnos); finalmente para la Variable Abuso de Redes Sociales es Bajo en un 27.0% (108 alumnos), es Promedio en un 38.2% (153 alumnos) y es Alto en un 34.8% (139 alumnos).

Tabla 3: Análisis descriptivo variable Procrastinación

	Frecuencia	Porcentaje
<i>Dimensión: Autorregulación</i>		
Bajo	44	11.0%
Medio	159	39.8%
Elevado	197	49.2%
<i>Dimensión Postergación de Actividades</i>		
Bajo	82	20.5%
Medio	180	40.0%
Elevado	158	39.5%
<i>Variable: Procrastinación</i>		
Bajo	45	11.3%
Medio	201	50.2%
Elevado	154	38.5%

Nota: Elaboración Propia

De acuerdo a la tabla 2 se observa que, en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026 para la Dimensión Autorregulación es Bajo en un 11.0% (44 alumnos), es Medio en un 39.8% (159 alumnos) y es Elevado en un 49.2% (197 alumnos); para la Dimensión Postergación de Actividades es Bajo en un 20.5% (82 alumnos), es Medio en un 40.0% (180 alumnos) y es Elevado en un 39.5% (158 alumnos) y para la Variable Procrastinación es Bajo en un 11.3% (45 alumnos), es Medio en un 50.2% (201 alumnos) y es Elevado en un 38.5% (154 alumnos).

Prueba de normalidad

A continuación, presentaremos el detalle de la Prueba de Normalidad, que para nuestra investigación será la de Kolmogorov-Smirnov por tener más de 50 personas como tamaño de muestra

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Abuso de Redes Sociales	0.228	400	0.000	0.801	400	0.000
Obsesión por las Redes Sociales	0.240	400	0.000	0.784	400	0.000
Falta de Control de Redes Sociales	0.234	400	0.000	0.801	400	0.000
Uso Excesivo de Redes Sociales	0.238	400	0.000	0.800	400	0.000
Procrastinación	0.277	400	0.000	0.776	400	0.000
Autorregulación	0.312	400	0.000	0.755	400	0.000
Postergación de Actividades	0.254	400	0.000	0.794	400	0.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Nota: Elaboración Propia

Podemos observar en la Tabla 3 de acuerdo con el análisis de normalidad para la Variable Abuso de Redes Sociales así como para sus Dimensiones Obsesión por las Redes Sociales, Falta de Control de Redes Sociales y Uso Excesivo de Redes Sociales de la misma manera para la Variable Procrastinación y sus Dimensiones Autorregulación y Postergación de Actividades, sus niveles de significancia son menores a 0.050 por lo cual podemos indicar que los datos no presentan una Distribución Normal por lo cual se podrán aplicar Pruebas No Paramétricas.

Análisis de Hipótesis

Se trabajará con la Prueba No Paramétrica de Chi Cuadrado de Pearson la cual hará para dar solución a la Hipótesis Planteada:

Hipótesis General

H₀: No existe asociación entre el Abuso de las Redes Sociales y la Procrastinación en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026

H₁: Si existe asociación entre el Abuso de las Redes Sociales y la Procrastinación en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026

Nivel de Significancia: 0.05

Regla de Decisión:

Si $p \leq 0.05$ entonces es Rechazada la Hipotesis Nula (H₀)

Si $p > 0.05$ entonces es No es Rechazada la Hipotesis Nula (H₀)

Para el desarrollo de las Hipótesis tanto General como específicas tendremos en cuenta el siguiente nivel de categorización para los resultados de las correlaciones obtenidas:

Niveles	Correlación
0.000 - 0.190	Muy Baja
0.200 - 0.390	Baja
0.400 - 0.690	Media
0.700 - 0.890	Alta
0.900 - 1.000	Muy Alta

Clasificación de Hernández, Sampieri y Mendoza (2018)

Tabla 4: Abuso de las Redes Sociales y la Procrastinación

		Procrastinación				Total
		Bajo	Medio	Elevado		
Abuso de Redes Sociales	Bajo	N	41	57	10	108
		%	10.3%	14.3%	2.5%	27.0%
	Promedio	N	4	136	13	153
		%	1.0%	34.0%	3.3%	38.3%
	Alto	N	0	8	131	139
		%	0.0%	2.0%	32.8%	34.8%
	Total	N	45	201	154	400
		%	11.3%	50.3%	38.5%	100.0%

Nota: Elaboración Propia

Observamos en la Tabla 4 que para adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026 la variable Abuso de las Redes Sociales en du Categoría Bajo se tuvo un Nivel de Procrastinación Bajo en un 10.3% (41 alumnos), también un Nivel de Procrastinación Medio en un 14.3% (57 alumnos) y un Nivel de Procrastinación Elevado en un 2.5% (10 alumnos); a su vez se tuvo para un Abuso de Redes Sociales Promedio un Nivel de Procrastinación Bajo en un 1.0% (4 alumnos), también un Nivel de Procrastinación Medio en un 34.0% (136 alumnos) y un Nivel de Procrastinación Elevado en un 3.3% (13 alumnos) y finalmente para un Abuso de Redes Sociales Alto un Nivel de Procrastinación Bajo en un 0.0% (0 alumnos), también un Nivel de Procrastinación Medio en un 2.0% (8 alumnos) y un Nivel de Procrastinación Elevado en un 32.8% (131 alumnos).

Tabla 5: Asociación entre Abuso de Redes Sociales y Procrastinación

	Procrastinación	
	Rho	Sig,
Abuso de redes Sociales	0.755	0.000

Nota: Elaboración Propia

De acuerdo con la tabla 5 observamos que la variable Abuso de Redes Sociales y Procrastinación presentan una Correlación Alta Directa y Positiva ($Rho = 0.755$) así como un Nivel de Significancia de 0.000 el cual es menor a 0.050 por lo cual podemos indicar que se Rechaza la Hipotesis Nula (H_0) es decir que existe relación entre las variables Abuso de Redes Sociales y Procrastinación en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026, lo que quiere decir que a mayor Abuso de Redes Sociales mayor será la Procrastinación.

Hipótesis Especifica 1

H_0 : No existe asociación entre la Autorregulación y la Obsesión por las Redes en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026

H_1 : Si existe asociación entre la Autorregulación y la Obsesión por las Redes en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026.

Nivel de Significancia: 0.05

Regla de Decisión:

Si $p \leq 0.05$ entonces es Rechazada la Hipotesis Nula (H_0)

Si $p > 0.05$ entonces es No es Rechazada la Hipotesis Nula (H_0)

Tabla 6: Autorregulación y la Obsesión por la Redes Sociales

			Autorregulación			Total
			Bajo	Medio	Elevado	
Obsesión por las Redes Sociales	Bajo	N	42	59	44	145
		%	10.5%	14.8%	11.0%	36.3%
	Promedio	N	2	96	23	121
		%	0.5%	24.0%	5.8%	30.3%
	Alto	N	0	4	130	134
		%	0.0%	1.0%	32.5%	33.5%
	Total	N	44	159	197	400
		%	11.0%	39.8%	49.3%	100.0%

Nota: Elaboración Propia

Observamos en la Tabla 6 que para adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026 la Dimensión Obsesión por las Redes Sociales en la Categoría Bajo se tuvo un Nivel de Autorregulación Bajo en un 10.5% (42 alumnos), también un Nivel de Autorregulación Medio en un 14.8% (59 alumnos) y un Nivel de Autorregulación Elevado en un 11.0% (44 alumnos); a su vez se tuvo para la Dimensión Obsesión por las Redes Sociales Promedio un Nivel de Autorregulación Bajo en un 0.5% (2 alumnos), también un Nivel de Autorregulación Medio en un 24.0% (96 alumnos) y un Nivel de Autorregulación Elevado en un 5.8% (23 alumnos) y finalmente para la Dimensión Obsesión por las Redes Sociales Alto un Nivel de Autorregulación Bajo en un 0.0% (0 alumnos), también un Nivel de Autorregulación Medio en un 1.0% (4 alumnos) y un Nivel de Autorregulación Elevado en un 32.5% (130 alumnos).

Tabla 7: Asociación entre Obsesión por las Redes Sociales y Autorregulación

	Autorregulación	
	Rho	Sig.
Obsesión por las Redes Sociales	0.586	0.000

Nota: Elaboración Propia

De acuerdo con la tabla 7 podemos observar que la Obsesión por las Redes Sociales y la Autorregulación presentan una Correlación Media Directa y Positiva ($Rho = 0.586$) así como un Nivel de Significancia de **0.000** el cual es menor a 0.050 por lo cual podemos indicar que se Rechaza la Hipótesis Nula (H_0) es decir que existe relación entre la Obsesión por las Redes Sociales y la Autorregulación en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026, lo que quiere decir que a mayor Obsesión por las Redes Sociales mayor será la Autorregulación.

Hipótesis Específica 2

H_0 : No existe asociación entre la Autorregulación y la Falta de Control de Redes Sociales en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026

H_1 : Si existe asociación entre la Autorregulación y la Falta de Control de Redes en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026.

Nivel de Significancia: 0.05

Regla de Decisión:

Si $p \leq 0.05$ entonces es Rechazada la Hipotesis Nula (H_0)

Si $p > 0.05$ entonces es No es Rechazada la Hipotesis Nula (H_0)

Tabla 8: Autorregulación y la Falta de Control de Redes Sociales

		Autorregulación				Total
		Bajo	Medio	Elevado		
Falta de Control de Redes Sociales	Bajo	N	42	28	21	91
		%	10.5%	7.0%	5.3%	22.8%
	Promedio	N	2	120	43	165
		%	0.5%	30.0%	10.8%	41.3%
	Alto	N	0	11	133	144
		%	0.0%	2.8%	33.3%	36.0%
	Total	N	44	159	197	400
		%	11.0%	39.8%	49.3%	100.0%

Nota: Elaboración Propia

Observamos en la Tabla 8 que para adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026 la Dimensión Falta de Control de Redes Sociales en su Categoría Bajo se tuvo un Nivel de Autorregulación Bajo en un 10.5% (42 alumnos), también un Nivel de Autorregulación Medio en un 7.0% (28 alumnos) y un Nivel de Autorregulación Elevado en un 5.3% (21 alumnos); a su vez se tuvo para la Dimensión Falta de Control de Redes Sociales Promedio un Nivel de Autorregulación Bajo en un 0.5% (2 alumnos), también un Nivel de Autorregulación Medio en un 30.0% (120 alumnos) y un Nivel de Autorregulación Elevado en un 10.8% (43 alumnos) y finalmente para la Dimensión Falta de Control Alto de Redes Sociales un Nivel de Autorregulación Bajo en un 0.0% (0 alumnos), también un Nivel de Autorregulación Medio en un 2.8% (11 alumnos) y un Nivel de Autorregulación Elevado en un 33.3% (133 alumnos).

Tabla 9: Asociación entre Falta de Control de Redes Sociales y Autorregulación

	Falta de Control de Redes Sociales	
	Rho	Sig.
Autorregulación	0.656	0.000

Nota: Elaboración Propia

De acuerdo con la tabla 9 podemos observar que la Falta de Control de Redes Sociales y Autorregulación presentan una Correlación Media Directa y Positiva ($Rho = 0.656$) así como un Nivel de Significancia de **0.000** el cual es menor a 0.050 por lo cual podemos indicar que se Rechaza la Hipótesis Nula (H_0) es decir que existe relación entre la Falta de Control de Redes Sociales y la Autorregulación en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026, lo que quiere decir que a mayor Falta de Control de Redes Sociales mayor será la Autorregulación.

Hipótesis Específica 3

H_0 : No existe asociación entre la Autorregulación y el Uso Excesivo de Redes Sociales en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026

H₁: Si existe asociación entre la Autorregulación y el Uso Excesivo de Redes Sociales en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026.

Nivel de Significancia: 0.05

Regla de Decisión:

Si $p \leq 0.05$ entonces es Rechazada la Hipotesis Nula (H_0)

Si $p > 0.05$ entonces es No es Rechazada la Hipotesis Nula (H_0)

Tabla 10: Autorregulación y la Uso Excesivo de Redes Sociales

		Autorregulación				Total
		Bajo	Medio	Elevado		
Uso Excesivo de Redes Sociales	Bajo	N	42	32	24	98
		%	10.5%	8.0%	6.0%	24.5%
	Promedio	N	2	115	39	156
		%	0.5%	28.7%	9.8%	39.0%
	Alto	N	0	12	134	146
		%	0.0%	3.0%	33.5%	36.5%
	Total	N	44	159	197	400
		%	11.0%	39.7%	49.3%	100.0%

Nota: Elaboración Propia

Observamos en la Tabla 10 que para adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026 la Dimensión Uso Excesivo de Redes Sociales en su Categoría Bajo se tuvo un Nivel de Autorregulación Bajo en un 10.5% (42 alumnos), también un Nivel de Autorregulación Medio en un 8.0% (32 alumnos) y un Nivel de Autorregulación Elevado en un 6.0% (24 alumnos); a su vez se tuvo para la Dimensión Uso Excesivo de Redes Sociales Promedio un Nivel de Autorregulación Bajo en un 0.5% (2 alumnos), también un Nivel de Autorregulación Medio en un 28.7% (115 alumnos) y un Nivel de Autorregulación Elevado en un 9.8% (39 alumnos) y finalmente para la Dimensión Uso Excesivo de Redes Sociales Alto un Nivel de Autorregulación Bajo en un 0.0% (0 alumnos), también un Nivel de Autorregulación Medio en un 3.0% (12 alumnos) y un Nivel de Autorregulación Elevado en un 33.5% (134 alumnos).

Tabla 11: Asociación entre Uso Excesivo de Redes Sociales y Autorregulación

	Uso Excesivo de Redes Sociales	
	Rho	Sig.
Autorregulación	0.641	0.000

Nota: Elaboración Propia

De acuerdo con la tabla 11 podemos observar que el Uso Excesivo de Redes Sociales y Autorregulación presentan una Correlación Media Directa y Positiva ($Rho = 0.641$) así como un Nivel de Significancia de **0.000** el cual es menor a 0.050 por lo cual podemos indicar que se Rechaza la hipótesis Nula (H_0) es decir que existe relación entre el Uso Excesivo de Redes Sociales y la Autorregulación en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026, lo que quiere decir que a mayor Uso Excesivo de Redes Sociales mayor será la Autorregulación.

Hipótesis Específica 4

H_0 : No existe asociación entre la Postergación de Actividades y la Obsesión por las Redes Sociales en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026

H_1 : Si existe asociación entre la Postergación de Actividades y la Obsesión por las Redes Sociales en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026.

Nivel de Significancia: 0.05

Regla de Decisión:

Si $p \leq 0.05$ entonces es Rechazada la hipótesis Nula (H_0)

Si $p > 0.05$ entonces es No es Rechazada la hipótesis Nula (H_0)

Tabla 12: Postergación de Actividades y la Obsesión por las Redes Sociales

		Postergación de Actividades				Total
		Bajo	Medio	Elevado		
Obsesión de las Redes Sociales	Bajo	N	68	68	9	145
		%	17.0%	17.0%	2.3%	36.3%
	Promedio	N	14	88	19	121
		%	3.5%	22.0%	4.8%	30.3%
	Alto	N	0	4	130	134
		%	0.0%	1.0%	32.5%	33.5%
Total	N	82	160	158	400	
	%	20.5%	40.0%	39.5%	100.0%	

Nota: Elaboración Propia

Observamos en la Tabla 12 que para adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026 la Dimensión Obsesión por las Redes Sociales en su Categoría Bajo se tuvo un Nivel de Postergación de Actividades Bajo en un 17.0% (68 alumnos), también un Nivel de Postergación de Actividades Medio en un 17.0% (68 alumnos) y un Nivel de Postergación de Actividades Elevado en un 2.3% (9 alumnos); a su vez se tuvo para la Dimensión Obsesión por las Redes Sociales Promedio un Nivel de Postergación de Actividades Bajo en un 3.5% (14 alumnos), también un Nivel de Postergación de Actividades Medio en un 22.0% (88 alumnos) y un Nivel de Postergación de Actividades Elevado en un 4.8% (19 alumnos) y finalmente para la Dimensión Obsesión por las Redes Sociales Alto un Nivel de Postergación de Actividades Bajo en un 0.0% (0 alumnos), también un Nivel de Postergación de Actividades Medio en un 1.0% (4 alumnos) y un Nivel de Postergación de Actividades Elevado en un 32.5% (130 alumnos).

Tabla 13: Asociación entre Postergación de Actividades y la Obsesión por las Redes Sociales

	Obsesión de las Redes Sociales	
	Rho	Sig.
Postergación de Actividades	0.762	0.000

Nota: Elaboración Propia

De acuerdo con la tabla 13 podemos observar que la Obsesión de las Redes Sociales y la Postergación de Actividades presentan una Correlación Alta Directa y Positiva ($Rho = 0.762$) así como un Nivel de Significancia de **0.000** el cual es menor a 0.050 por lo cual podemos indicar que se Rechaza la hipótesis Nula (H_0) es decir que existe relación entre la Obsesión de las Redes Sociales y la Postergación de Actividades en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026, lo que quiere decir que a mayor Obsesión de las Redes Sociales mayor será la Postergación de Actividades.

Hipótesis Específica 5

H_0 : No existe asociación entre la Postergación de Actividades y la Falta de Control de Redes Sociales en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026

H_1 : Si existe asociación entre la Postergación de Actividades y la Falta de Control de Redes Sociales en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026.

Nivel de Significancia: 0.05

Regla de Decisión:

Si $p \leq 0.05$ entonces es Rechazada la hipótesis Nula (H_0)

Si $p > 0.05$ entonces es No es Rechazada la hipótesis Nula (H_0)

Tabla 14: Postergación de Actividades y la Falta de Control de Redes Sociales

		Postergación de Actividades				Total
		Bajo	Medio	Elevado		
Falta de Control de Redes Sociales	Bajo	N	57	31	3	91
		%	14.3%	7.8%	0.8%	22.8%
	Promedio	N	23	121	21	165
		%	5.8%	30.3%	5.3%	41.3%
	Alto	N	2	8	134	144
		%	0.5%	2.0%	33.5%	36.0%
	Total	N	82	160	158	400
		%	20.5%	40.0%	39.5%	100.0%

Nota: Elaboración Propia

Observamos en la Tabla 14 que para adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026 la Dimensión Falta de Control de Redes Sociales en su Categoría Bajo se tuvo un Nivel de Postergación de Actividades Bajo en un 14.3% (57 alumnos), también un Nivel de Postergación de Actividades Medio en un 7.8% (31 alumnos) y un Nivel de Postergación de Actividades Elevado en un 0.8% (3 alumnos); a su vez se tuvo para la Dimensión Falta de Control de Redes Sociales Promedio un Nivel de Postergación de Actividades Bajo en un 5.8% (23 alumnos), también un Nivel de Postergación de Actividades Medio en un 30.3% (121 alumnos) y un Nivel de Postergación de Actividades Elevado en un 5.3% (21 alumnos) y finalmente para la Dimensión Falta de Control de Redes Sociales Alto un Nivel de Postergación de Actividades Bajo en un 0.5% (2 alumnos), también un Nivel de Postergación de Actividades Medio en un 2.0% (8 alumnos) y un Nivel de Postergación de Actividades Elevado en un 33.5% (134 alumnos).

Tabla 15: Asociación entre Postergación de Actividades y la Falta de Control de Redes Sociales

	Falta de Control de Redes Sociales	
	Rho	Sig.
Postergación de Actividades	0.776	0.000

Nota: Elaboración Propia

De acuerdo con la tabla 13 podemos observar que la Falta de Control de Redes Sociales y la Postergación de Actividades presentan una Correlación Alta Directa y Positiva ($Rho = 0.776$) así como un Nivel de Significancia de **0.000** el cual es menor a 0.050 por lo cual podemos indicar que se Rechaza la hipótesis Nula (H_0) es decir que existe relación entre la Falta de Control de Redes Sociales y la Postergación de Actividades en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026, lo que quiere decir que a mayor Falta de Control de Redes Sociales mayor será la Postergación de Actividades.

Hipótesis Específica 6

H₀: No existe asociación entre la Postergación de Actividades y el Uso Excesivo de Redes Sociales en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026

H₁: Si existe asociación entre la Postergación de Actividades y el Uso Excesivo de Redes Sociales en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026.

Nivel de Significancia: 0.05

Regla de Decisión:

Si $p \leq 0.05$ entonces es Rechazada la hipótesis Nula (H₀)

Si $p > 0.05$ entonces es No es Rechazada la hipótesis Nula (H₀)

Tabla 16: Postergación de Actividades y el Uso Excesivo de Redes Sociales

		Postergación de Actividades				Total
		Bajo	Medio	Elevado		
Uso Excesivo de Redes Sociales	Bajo	N	61	33	4	98
		%	15.3%	8.3%	1.0%	24.5%
	Promedio	N	20	119	17	156
		%	5.0%	29.7%	4.3%	39.0%
	Alto	N	1	8	137	146
		%	0.3%	2.0%	34.3%	36.5%
Total	N	82	160	158	400	
	%	20.5%	40.0%	39.5%	100.0%	

Nota: Elaboración Propia

Observamos en la Tabla 16 que para adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026 la Dimensión Uso Excesivo de Redes Sociales en su Categoría Bajo se tuvo un Nivel de Postergación de Actividades Bajo en un 15.3% (61 alumnos), también un Nivel de Postergación de Actividades Medio en un 8.3% (33 alumnos) y un Nivel de Postergación de Actividades Elevado en un 1.0% (4 alumnos); a su vez se tuvo para la Dimensión Uso Excesivo de Redes Sociales Promedio un Nivel de Postergación de Actividades Bajo en un 5.0% (20 alumnos), también un Nivel

de Postergación de Actividades Medio en un 29.7% (119 alumnos) y un Nivel de Postergación de Actividades Elevado en un 4.3% (17 alumnos) y finalmente para la Dimensión Uso Excesivo de Redes Sociales Alto un Nivel de Postergación de Actividades Bajo en un 0.3% (1 alumno), también un Nivel de Postergación de Actividades Medio en un 2.0% (8 alumnos) y un Nivel de Postergación de Actividades Elevado en un 34.3% (137 alumnos).

Tabla 17: Asociación entre Postergación de Actividades y el Uso Excesivo de Redes Sociales

	Uso Excesivo de Redes Sociales	
	Rho	Sig.
Postergación de Actividades	0.793	0.000

Nota: Elaboración Propia

De acuerdo con la tabla 13 podemos observar que el Uso Excesivo de Redes Sociales y la Postergación de Actividades presentan una Correlación Alta Directa y Positiva ($Rho = 0.793$) así como un Nivel de Significancia de 0.000 el cual es menor a 0.050 por lo cual podemos indicar que se Rechaza la Hipótesis Nula (H_0) es decir que existe relación entre el Uso Excesivo de Redes Sociales y la Postergación de Actividades en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026, lo que quiere decir que a mayor Uso Excesivo de Redes Sociales mayor será la Postergación de Actividades.

DISCUSIÓN

De acuerdo con la Hipótesis General que da cumplimiento al objetivo general hallamos una correlación Alta, la cual es Directa y Positiva ($\rho = 0.755$; $p < 0.01$) entre las variables Abuso de Redes Sociales y Procrastinación en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026. A su vez del análisis descriptivo podemos indicar que el Abuso de Redes Sociales está en un Nivel Promedio con un 38.2% y la Procrastinación se halló en un Nivel Promedio en un 50.2%. Esto guarda relación a lo que se concluyó del estudio de Chavez y Proaño (2024), quien detallo una correlación Positiva Débil entre la Procrastinación Académica y el Índice Global de Adicción a Redes Sociales, lo que se traduce en al aumentar la Procrastinación se observa a su vez un ligero aumento en el Índice de Adicción de Redes Sociales. De la misma manera con la investigación de Flores et al. (2020), no halló una relación significativa entre la Procrastinación Académica y el uso de las Plataformas Digitales en universitarios por lo que sugieren que no se encuentra asociado a los grados por lo cual los autores sugirieron otros factores influyentes en el aplazamiento sistemático del quehacer educativo. En el estudio de Lunahuana (2025) sus hallazgos indicaron una Asociación Directa Moderada entre la Adicción a Redes Sociales y la Procrastinación Académica ($\rho = 0.490$, $p < 0.01$). Asimismo, con lo hallado en la investigación de Peralta (2024) se observó que entre la adicción de las redes sociales y la procrastinación académica se encontró una relación directa positiva de media intensidad ($\rho = 0.442$; $p < 0.01$), lo que se entiende que aun un aumento relativo vinculado a empleo conflictivo dentro plataformas digitales guarda relación hacia intensidades superiores de procrastinación académica.

En relación con la Hipótesis Especifica 1 que da cumplimiento al objetivo específico 1 hallamos una correlación Media, Directa Positiva ($\rho = 0.586$; $p < 0.01$) entre las Dimensiones Obsesión por las Redes Sociales y Autorregulación en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026. Al contrastar con Cahuana (2019) en Arequipa, quien con 113 alumnos halló vínculo positivo y relevante entre Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica $\rho = 0.297$, se confirma la misma dirección de la relación: el uso problemático de redes se asocia

con dificultades autorregulatorias y procrastinación. Sin embargo, la magnitud en San Juan de Miraflores fue media $\rho=0.586$, mientras en Arequipa fue baja $\rho=0.297$. Esta diferencia podría explicarse por el contexto: en colegio particular de San Juan de Miraflores 2026 existe mayor acceso a smartphones, datos ilimitados y presión académica, lo que intensifica la obsesión y su efecto sobre la autorregulación. En cambio, la muestra de Cahuana fue de contexto mixto y con menor conectividad en 2019. Asimismo, al contrastar con Torres (2020) en Trujillo, quien en 275 alumnos de educación superior encontró correlación positiva pero débil entre Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica $\rho=0.192$; $p<0.01$, se observa coincidencia en la dirección del vínculo, pero diferencia en la intensidad. La relación en San Juan de Miraflores es media, mientras en Trujillo fue débil. Esta variación se explicaría por la edad y el contexto: los adolescentes de 14 a 16 años de colegio particular en 2026 tienen mayor vulnerabilidad por inmadurez prefrontal, alta conectividad y presión académica, lo que potencia la obsesión y su efecto sobre la autorregulación. En universitarios de Trujillo 2020, los niveles de ambas variables fueron bajos, sugiriendo mayor control.

En relación con la Hipótesis Especifica 2 en cumplimiento al objetivo específico 2 hallamos una correlación Media Directa Positiva ($\rho=0.656$; $p<0.01$) entre las Dimensiones Falta de Control de Redes Sociales y Autorregulación en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026. Al contrastar con Cuadra (2021) en Trujillo, quien con 253 escolares de escuela pública encontró fuerte relación positiva y con relevancia estadística $p<0.01$ entre adicción a plataformas digitales y aplazamiento sistemático de tareas, se confirma la misma tendencia: la dependencia digital afecta la autorregulación y genera postergación. No obstante, en San Juan de Miraflores la correlación con Autorregulación fue media $\rho=0.656$, mientras Cuadra reportó relación fuerte con aplazamiento. La diferencia se explicaría por el contexto: en colegio particular de San Juan de Miraflores existen factores protectores como supervisión docente, presión familiar y uso de plataformas como Sieweb, que sostienen niveles medios de autorregulación pese a la falta de control. En escuela pública, la menor regulación externa intensificaría el aplazamiento. Asimismo, al comparar con Portocarrero (2023), quien en 140 estudiantes universitarios de psicología comprobó vínculo con significancia estadística entre adhesión a plataformas digitales y procrastinación, se confirma la misma dirección: el

uso problemático de redes se asocia con dificultades autorregulatorias. Sin embargo, en el colegio privado de San Juan de Miraflores la correlación fue media $\rho=0.656$, mientras en universitarios predominó el bajo nivel de uso de redes 62.9% y bajo-medio de procrastinación. La diferencia se explicaría por la edad y contexto: los adolescentes de 14 a 16 años tienen mayor inmadurez en funciones ejecutivas y menor control de impulsos que los universitarios, además de alta conectividad en colegio particular. Por ello, la falta de control impacta más en la autorregulación adolescente. Ambos estudios coinciden en que la adhesión a plataformas digitales se vincula con problemas de autorregulación y procrastinación, requiriendo intervención.

También se determinó que para la Hipótesis Específica 3 en cumplimiento con el objetivo específico 3 hallamos una correlación Media Directa Positiva ($\rho=0.656$; $p<0.01$) entre las Dimensiones Uso Excesivo de Redes Sociales y Autorregulación en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026. Al comparar con Bautista et al. (2023), quienes en 233 alumnos de quinto de secundaria de cuatro escuelas públicas en Perú hallaron correlación entre dependencia de plataformas digitales y retraso académico $\rho=0.429$; $p<0.05$, se confirma la misma dirección del vínculo: el uso problemático de redes se relaciona con menor autorregulación y mayor dilación académica. La diferencia está en la intensidad: en el colegio particular de San Juan de Miraflores la correlación fue media $\rho=0.656$, mientras en escuelas públicas fue moderada $\rho=0.429$. Además, Bautista reportó niveles reducidos de dependencia e intermedios de retraso, a diferencia del colegio particular de San Juan de Miraflores donde el uso excesivo es más elevado. Esto se explicaría por el contexto: en colegio particular hay mayor acceso a wifi, datos ilimitados y presión por rendimiento, lo que incrementa el uso excesivo y su impacto en la autorregulación. A su vez, al contrastar con Peralta (2024) en Lima, quien con 317 estudiantes universitarios halló vínculo positivo, de intensidad media y con respaldo estadístico $\rho=0.442$; $p<0.001$ entre adicción a redes sociales y procrastinación académica, se confirma la misma dirección de la relación: el empleo conflictivo de plataformas digitales se asocia con menor autorregulación y mayor aplazamiento de tareas. La intensidad fue mayor en los adolescentes del colegio particular de San Juan de Miraflores $\rho=0.656$ que en universitarios $\rho=0.442$. Esta diferencia se explicaría por la etapa de desarrollo: los adolescentes de secundaria presentan funciones ejecutivas en formación y menor control de impulsos frente a

redes, por lo que el uso excesivo impacta más en su autorregulación que en universitarios con mayor madurez.

En relación con la Hipótesis Específica 4 en cumplimiento al objetivo específico 4 hallamos una correlación Alta Directa Positiva ($\rho=0.762$; $p<0.01$) entre las Dimensiones Obsesión por las Redes Sociales y Postergación de Actividades en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026. Al comparar con Lunahuana (2025) en Lima, quien con 223 universitarios halló asociación directa con intensidad moderada entre dependencia a plataformas digitales y dilación en estudios $r=0.490$; $p<0.01$, y que la dependencia explicó el 26.4% de la procrastinación, se confirma la misma dirección del vínculo: la obsesión por redes se relaciona con el aplazamiento académico. La diferencia está en la fuerza: en los adolescentes del colegio particular de San Juan de Miraflores la correlación fue alta $\rho=0.762$, mientras en universitarios fue moderada $r=0.490$. Esto se explicaría por la edad y contexto: los adolescentes de secundaria tienen menor madurez autorregulatoria y mayor susceptibilidad a estímulos digitales, por lo que la obsesión impacta más en la postergación que en universitarios. Asimismo, al contrastar con Flores et al. (2020) en México, quienes en 296 alumnos de Psicología no encontraron relación significativa entre Procrastinación Académica y uso de plataformas sociales $p>0.05$, se observa discrepancia en los resultados. Mientras en los adolescentes del colegio particular de San Juan de Miraflores la obsesión se asocia fuertemente con la postergación, en universitarios mexicanos el uso de redes no se vinculó con la procrastinación.

En relación con Hipótesis Específica 5 en cumplimiento al objetivo específico 5 hallamos una correlación Alta entre las Dimensiones Falta de Control de Redes Sociales y Postergación de Actividades en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026. Al contrastar con Ramírez et al. (2021) en México, quienes en estudiantes universitarios encontraron asociaciones estadísticamente significativas entre aplazamiento educativo y utilización conflictiva de plataformas digitales, con $\rho=0.329$ en mujeres y $\rho=0.337$ en varones $p\leq 0.01$, se confirma la misma dirección del vínculo: el uso inadecuado de redes se relaciona con mayor procrastinación. La diferencia está en la fuerza: en los adolescentes del colegio particular de San Juan de Miraflores la correlación fue alta, mientras en

universitarios mexicanos fue baja-moderada. Esto se explicaría por la etapa de desarrollo: los adolescentes de secundaria tienen menor capacidad de autorregulación y mayor impulsividad, por lo que la falta de control impacta más en la postergación que en universitarios. Asimismo, al comparar con Arrivillaga et al. (2023) en España, quienes con 516 adolescentes de 11 a 17 años evidenciaron vínculo directo entre uso problemático de redes sociales y aplazamiento académico, se confirma la misma dirección de la relación: la falta de control digital se asocia con mayor procrastinación.

También se determinó que para la Hipótesis Específica 6 en cumplimiento al objetivo específico 6 hallamos una correlación Alta entre las Dimensiones Uso Excesivo de Redes Sociales y Postergación de Actividades en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026. Al contrastar con Chávez y Proaño (2024) en Ecuador, quienes en 106 estudiantes hallaron relación positiva entre procrastinación académica y dependencia hacia plataformas digitales, se confirma la misma dirección del vínculo: el empleo excesivo de redes se asocia con mayor postergación. Ambos estudios coinciden en que, cuanto más uso de plataformas digitales, mayor incremento de procrastinación académica en adolescentes. La correlación alta en los adolescentes de un colegio particular en San Juan de Miraflores respalda lo encontrado en Ecuador, evidenciando que el uso excesivo impacta directamente en el aplazamiento de actividades escolares, por lo que debe intervenir en el entorno educativo. Asimismo, al comparar con Romero y Lisandro (2024) en México, quienes en 132 jóvenes encontraron vinculación relevante donde mayor nivel de ARS se asocia a mayor tendencia a la Procrastinación Académica, ya que estas plataformas son un elemento generador de dispersión que fomenta la dilación, se confirma la misma dirección del vínculo. Ambos estudios coinciden en que el uso excesivo sin medida ni cuidado inhibe la percepción de consecuencias y refuerza la postergación. La correlación alta en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores respalda lo hallado en México, evidenciando que la carencia de control impulsa el uso excesivo y la dilación.

CONCLUSIONES

- En primer término, se evidencia una correlación significativa que es Alta a su vez Directa y Positiva entre las variables Abuso de Redes Sociales y Procrastinación en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026. ($\rho=0.755$; $p<0.01$).
- En segundo término, se evidencia una correlación significativa que es Media a su vez Directa y Positiva entre la Obsesión por las Redes Sociales y la Autorregulación en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026 ($\rho=0.586$; $p<0.01$).
- En tercer término; se evidencia una correlación significativa que es Media a su vez Directa y Positiva entre la Falta de Control de Redes Sociales y la Autorregulación en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026 ($\rho=0.656$; $p<0.01$).
- En cuarto término, se evidencia una correlación significativa que es Media a su vez Directa y Positiva entre el Uso Excesivo de Redes Sociales y la Autorregulación en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026 ($\rho=0.641$; $p<0.01$).
- En quinto término, se evidencia una correlación significativa que es Alta a su vez Directa y Positiva entre la Obsesión por las Redes Sociales y la Postergación de Actividades en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026 ($\rho=0.762$; $p<0.01$).
- En sexto término, se evidencia una correlación significativa que es Alta a su vez Directa y Positiva entre la Falta de Control de Redes Sociales y la Postergación de Actividades en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026 ($\rho=0.776$; $p<0.01$).

- En séptimo término, se evidencia una correlación significativa que es Alta a su vez Directa y Positiva entre el Uso Excesivo de Redes Sociales y la Postergación de Actividades en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, periodo 2026 ($\rho=0.793$; $p<0.01$).

RECOMENDACIONES

- Se recomienda Implementar la “Política Institucional de Higiene Digital y Gestión del Tiempo Académico 2026”, estableciendo las siguientes acciones: “zona y horario libre de celular”, estableciendo guardar en casilleros los dispositivos móviles o cajas de concentración en las aulas; “bloqueo técnico de redes sociales en Red Wifi del Colegio”, configurando el router para evitar redes sociales durante el horario de clases, exceptuando algunos accesos como YouTube Educativo; “Contrato Digital Familia-Colegio-Estudiante”, al realizar la matricula a través de un compromiso con 3 reglas a) No celular en mesa de estudio en casa después de 20:30, b) Modo “descanso” activado 21:00-7:00, c) 1 día/semana de “desconexión recreativa familiar”.
- Se recomienda implementar el “Programa de Fortalecimiento de Funciones Ejecutivas y Autorregulación”, potenciándose a través de: *Módulo de Tutoría*, trabajando técnica Pomodoro 25-5 adaptada a adolescentes, metas SMART semanales, autorregistro de tiempo en app gratuita Forest o Activity, y reestructuración de pensamientos “lo hago después de revisar redes”; *Talleres de Psicología*, a través de una sesión mensual de Entrenar inhibición de impulsos, flexibilidad cognitiva y memoria de trabajo mediante juegos de mesa, ajedrez, sudoku y dinámicas sin pantalla; y *Sistema de Economía de Fichas*, reconocimiento no monetario a estudiantes que inician tareas a tiempo, entregan en fecha y mantienen “racha de estudio” verificada por tutores. Canje: permisos, puntos extra, menciones.
- Se recomienda “Rediseñar la evaluación para disminuir el acceso a redes”, a través de las siguientes acciones: *Evaluación fraccionada*, proyectos grandes dividirlos en 3 entregables con 5% nota cada uno. Reduce activación de obsesión por redes como escape; *Inicio en aula*, los primeros 15 minutos de cada tarea compleja se inician en clase con docente, asegurando arranque y

rompiendo inercia de postergación; y *Retroalimentación 48 horas*, respuesta rápida disminuye ansiedad anticipatoria que lleva a abrir redes.

- Se recomienda a los docentes implementar el “Modelar y enseñar Autorregulación explícita en cada curso” que se podrá desarrollar a través de las siguientes acciones: *Pensaren voz alta*, el docente verbaliza cómo planifica una tarea: “Primero leo todo, luego hago esquema 10 minutos, después desarrollo sin revisar celular”; *Agenda visible*, iniciar cada clase anotando en pizarra: “Hoy avanzamos: 1... 2... 3... Al final deben tener...”. Y tachar al cumplir. Entrena planificación.; y *Autoevaluación 1 minuto*, último minuto de clase: “¿Qué hice? ¿Qué me distrajo? ¿Qué haré distinto mañana?”. Escribir en agenda. Fortalece monitoreo.
- Se recomienda “Coordinar con familia de forma concreta y no punitiva” a través de las siguientes pautas: *Escuela para padres 1 vez bimestre*, Tema: “Cómo pasar de prohibir a entrenar”. Técnicas: contrato familiar, modelado, zonas libres de celular; *Reporte concreto*; No decir “su hijo usa mucho el celular”. Decir: “El martes y jueves no entregó Matemática. Según autorregistro, estuvo 2h en TikTok 16:00-18:00. Acordemos bloquear app 15:30-18:30”; y *Tareas que involucren familia*, “Entrevista a papá 10 minutos sin celular”, “Hacer deporte juntos 30 minutos sin pantalla”. Genera alternativas al uso excesivo.

REFERENCIAS

- Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/074959789190020T?via%3Dihub>
- Arrivillaga, C., Rey-Peña, L., & Extremera-Pacheco, N. (2023). Adicción a las redes sociales en los adolescentes. Mecanismos hacia la procrastinación académica. *Actas del XI Congreso Internacional de Psicología y Educación*, 3049-3059. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9640388>
- Arteaga, H., Quispe, N., & Sanchez, K. (2022). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana. *Revista Eugenio Espejo*, 16(5), 1-12. <https://doi.org/10.37135/ee.04.15.02>
- Bandura, A. (1986). Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. *Englewood Cliffs*.
- Barbero, M. (2016). *Introducción a la psicometría*. Editorial Sanzy Torres. Obtenido de https://www.editorialsanzytorres.com/static/pdf/9788415550877Muestra_wsqnWem.pdf
- Bay, A., Picén, L., Surec, G., Wong, V., Ponciano, R. y Galindo, J. (2019). Adicción a redes sociales en estudiantes de la especialización en investigación científica. *Revista Médica Gt, Colmedegua, Guatemala*, 158(1), 1–56. <https://www.revistamedicagt.org/index.php/RevMedGuatemala/article/view/11>

- Barreto, M. (2015). *Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en ingresantes a la facultad de ciencias sociales*. [Tesis de doctoral, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/4543>
- Bautista-Quispe, Judith Annie, Velazco Reyes, Benjamin, Estrada Araoz, Edwin Gustavo, Córdova-Rojas, Lizbeth Maribel, & Ascona Garcia, Papa Pio. (2023). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes de educación básica regular. *Revista Universidad y Sociedad*, 15(3), 509-517. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202023000300509
- Cahuana, D. (2019). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Arequipa* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/10606>
- Castro, S., y Mahamud, K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Avances En Psicología*, 25(2), 189–197. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.354>
- Chávez, P. & Proaño, R. (2024). *Relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Quito*. [Tesis de pregrado, Universidad Politécnica Salesiana, Ecuador]. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/28276/4/TTQ1609.pdf>
- Clariana, M., Cladellas, R., Badía, M., y Gotzens, C. (2011). La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia

emocional y procrastinación académica. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 14(3), 87–96.

Córdova, J., Hidrobo, J., Hidrobo Guzmán, J., Estrella, M., Rueda, G., Rosero, X., Rueda, H., Mina, D., Castro, A. y Díaz, E. (2022). Procrastinación académica de adolescentes en tiempos de pandemia. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 3658–3677. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2490

Cruzado, L., Matos, L., y Kendall, R. (2006). Adicción a internet: Perfil clínico y epidemiológico de pacientes hospitalizados en un instituto nacional de salud mental. *Revista Médica Herediana*, 17(4), 196–205. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1018-130X2006000400003&script=sci_abstract

Cuadra, K. (2021). *Adicción a las redes sociales y procrastinación en alumnos de secundaria de una institución estatal de La Esperanza*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/7710>

Davis, R. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)

Del Toro, M., Chávez, J., y Arias, M. (2019). Procrastinación Académica y Adicción al Internet en Estudiantes Universitarios. En Chávez, P., Galeana, E., y Valenzo, M. (Ed.), *Gestión de las TICs en el Contexto de las Ciencias Administrativas y la Competitividad en las Organizaciones en México* (pp. 73-87). Editorial Cienpozueros. <https://cutt.ly/GAXhJvs>

Domínguez, A., Villegas, G. y Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad

privada.

Liberabit,

20(2).

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-

48272014000200010

El Peruano. (2016). Uno de cada 100 menores muestra adicción a internet.

<https://elperuano.pe/noticia/44566-uno-de-cada-100-menores-muestra-adiccion-a-internet>

Escurre, M., & Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *LIBERABIT*, 20(1), 73–91.

<http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>

Estrada, E., Zuloaga, M., Gallegos N. & Mamani, H. (2021). Adicción a internet y habilidades sociales en adolescentes peruanos de educación secundaria. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 74-

80. <https://www.redalyc.org/journal/559/55971233014/55971233014.pdf>

Estremadoiro, B., & Schulmeyer, M. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *APORTES* N° 30, 51-65. Obtenido de

http://www.scielo.org.bo/pdf/racc/n30/n30_a04.pdf

Ferrari, J., Díaz, J., O'Callaghan, J., Díaz, K. y Argumedo, D. (2007). Frequent behavioral delay tendencies by adults: International prevalence rates of Chronic Procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38, 458-464.

<http://dx.doi.org/10.1177/0022022107302314>

Ferro, S. (2018). *Procrastinación académica en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada del distrito de Chorrillos – 2018*. [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. <https://core.ac.uk/works/68499851/>

- Florencia, M. (2024). *La adicción a las redes sociales en el mundo*. Obtenido de Statista: <https://es.statista.com/grafico/18988/tiempo-medio-diario-de-conexion-a-una-red-social/>
- Flores, J., Acuña, J., y Velázquez, B. (2020). *Procrastinación académica y uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios*. Tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en educación. Acapulco, México. https://www.researchgate.net/publication/339274650_Procrastinacion_academica_y_uso_de_redes_sociales_virtuales_en_estudiantes_universitarios
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2021). Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. <https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>
- García, V., & Silva, M. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. *Apertura (Guadalajara, Jal.)*, 11(2), 122–137. <https://doi.org/10.32870/ap.v11n2.1673>
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191– 197.
- Grosso, N. (2023). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Chiclayo, 2022*. Universidad Señor de Sipán. Obtenido de <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/10606>
- Hernández, N. (2020). *Procrastinación académica, estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chíncha, 2020*. Repositorio Academico USMP. Obtenido de

https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/7822/HERNA_NDEZ_CN.pdf?sequence=1

Hernández, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252021000300002&script=sci_arttext

Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Editorial Mc Graw Hill Education. <https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6>

Inciso, E. (2022). *La procrastinación y la adicción a las redes sociales en la autoestima, en estudiantes de secundaria, Lima-Perú, 2022*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/120037>

Instituto Nacional de Estadística e Informática (2024). Estado de la Niñez y Adolescencia: Enero - Febrero - Marzo 2024. <https://www.gob.pe/institucion/inei/informes-publicaciones/5645453-estado-de-la-ninez-y-adolescencia-enero-febrero-marzo-2023>

Instituto Nacional de Estadística e Informática (2020). Informe Técnico Estado de la Niñez y Adolescencia. <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/informe-tecnico-estado-de-la-ninez-y-adolescencia-jun-2020.pdf>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2024). *Informe Técnico Estadísticas de las Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares*. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin_tics_1t24.pdf

- Lam, N., Contreras, H., Mori, E., Nizama, M., & Gutiérrez, C. (2009). Características de un instrumento para evaluar Adicción A Internet. CODAJIC.
- Lunahuana-Rosales, M. A. (2025). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 25(1), 122-142. <https://doi.org/10.21134/967>
- Matute, H. (2016). ¿Adicción, abuso o uso problemático de Internet? En Echeburúa, E. (Coord.). *Abuso de Internet ¿Antesala para la adicción al juego de azar online?* (pp. 31–50) Ediciones Pirámide. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/Abuso%20de%20internet.pdf
- Mendoza, M. (2020). *Terapia Cognitivo Conductual: Actualidad, Tecnología*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Cayetano Heredia]. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8907/Terapia_MendozaFernandez_Ingrid.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mucha-Hospinal, L., Chamorro-Mejía, R., Oseda-Lazo, M., & Alania-Contreras, R. (2021). Evaluación de procedimientos empleados para determinar la población y muestra en trabajos de investigación de posgrado. *Desafíos*, 12(1), 50-57. <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/udh/article/view/253e/23>
- Paredes, A. (2019). *Adicción A Las Redes Sociales Y Procrastinación Académica En Estudiantes De Una Institución Educativa Del Distrito De Paiján*. [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37872>
- Pascual-Argüelles, V., Hernández-Rodríguez, A. & Palacios, R. (2021). Métodos empíricos de la investigación. *Ciencia Huasteca Boletín Científico de la Escuela Superior de Huejutla*, 9(17), 33-34.

[https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/huejutla/article/view/6701/7](https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/huejutla/article/view/6701/7600)

[600](#)

Peralta, M. (2024). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur*. Universidad Autónoma del Perú. Obtenido de <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/2988>

Pérez, S., & García, S. (2023). La investigación cuantitativa. *¿Cómo investigar en Didáctica de las Ciencias Sociales? Fundamentos metodológicos, técnicas e instrumentos de investigación*. 2023, p. 121-196. https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259/8022/P%C3%A9rezcidcc_2023.pdf?sequence=1

Picho, N., Quincho, N., & Salaman, M. (2020). *Procrastinación académica: una revisión descriptiva de la literatura*. Huancayo: Universidad Continental. Obtenido de https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/10383/1/IV_FHU_501_TI_Picho_Quincho_Salaman_2020.pdf

Portocarrero, W. (2024). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios de psicología, Amazonas* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Toribio Rodríguez De Mendoza De Amazonas]. Repositorio de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez De Mendoza De Amazonas.

<https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/3633/Wendy%20Sarela%20Portocarrero%20A%c3%b1asco%20-%20FACISA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Ramírez, E., Cuaya, I., Guzman, M., & Rojas, J. (2021). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19. 8(20), 1-19. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2771>
- Rial, A., Gómez, P., Braña, T., y Varela, J. (2014). Actitudes, percepciones y uso de Internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega (España). *Anales de Psicología*, 30(2), 642-655. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.2.159111>
- Romero, C., & Romero, D. (2024). Procrastinación académica, adicción a redes sociales y funciones ejecutivas: Un estudio de autorreporte en adolescentes. *Revista panamericana de pedagogía*, 38, 110-127. <https://doi.org/10.21555/rpp.vi38.3126>
- Salas-Blas, E., Copez-Lonzoy, A., & Merino-Soto, C. (2020). ¿Realmente es demasiado corto? Versión breve del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS-6). *Health and Addictions/Salud Y Drogas*, 20(2), 105–118. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i2.536>
- Sánchez, A., Sánchez, F., & Ruiz, D. (2024). Factores de riesgo en el uso del teléfono móvil y de las redes sociales en los estudiantes universitarios. *Doxa Comunicación: revista interdisciplinar de estudios de comunicación y ciencias sociales*, 38, 19-39. <https://doi.org/10.31921/doxacom.n38a1959>
- Steel P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P. (2017). *Procrastinación: Por qué dejamos para mañana lo que podemos*. Obtenido de DEBOLSILLO.

- Torres, J. (2020). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://cutt.ly/iAXjFmp>
- Turriate, G. (2021). *Propiedades psicométricas: escala de procrastinación general activa y pasiva (ACPA) docentes de educación inicial de una región del Perú* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/57553>
- Urzola, M. (2020). Métodos inductivos, deductivo y teoría de la pedagogía crítica. *Revista Crítica Transdisciplinar*, 3(1), 36-42. <https://portal.amelica.org/ameli/journal/650/6503406006/6503406006.pdf>
- Valencia, R., Cabero, J., Garay, U., y Fernández, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Revista Tecnología, Ciencia Y Educación*, (18), 99–125. <https://doi.org/10.51302/tce.2021.573>
- Vivas, J.R., (2001). Análisis de redes sociales y procesos de influencia en la toma de decisión grupal. *Interdisciplinaria*, 18(1), 87-113. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18011326004>
- Yana, M., Adco, D., Alanoca, R., & Casa, M. (2022). Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus Covid-19. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 25(2), 129-143. <https://doi.org/10.6018/reifop.513311>

ANEXOS

Anexos 1. Matriz de consistencia

Título: ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ADOLESCENTES DE UN COLEGIO PARTICULAR DE SAN JUAN DE MIRAFLORES, 2026.

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
Problema general ¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, 2026?	Objetivo general Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, 2026.	Hipótesis general Existe relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, 2026.	Variable 1: Abuso de redes sociales 1. Obsesión por las redes sociales 2. Falta de control personal en el uso de las redes sociales 3. Uso excesivo de las redes sociales	Tipo: Básica, correlacional Método: Hipotético-deductivo Diseño: no experimental transversal Población: La población de estudio estará conformada por 900 estudiantes de ambos sexos, de una institución educativa de San Juan de Miraflores.
Problemas específicos ¿Cuál es el nivel de adicción a las redes sociales en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores 2026? ¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, 2026?	Objetivos específicos Conocer el nivel de adicción a las redes sociales en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, 2026 Conocer el nivel de procrastinación académica en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, 2026	Hipótesis específicas H1: Existe relación significativa entre la dimensión de autorregulación académica y las dimensiones de la ARS en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, 2026. H2: Establecer la relación entre la dimensión de postergación de actividades y las	Variable 2: Procrastinación 1. Autorregulación 2. Postergación de actividades	Muestra: En este estudio la muestra estará conformada por 400 estudiantes. Instrumento 1: "Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales"

¿Cuál es la relación entre la dimensión de autorregulación académica y las dimensiones de la ARS en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, 2026?	Establecer la relación entre la dimensión de autorregulación académica y las dimensiones de la ARS en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, 2026	dimensiones de la ARS en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores.	Instrumento 2: “Escala de procrastinación académica”
¿Cuál es la relación entre la dimensión de postergación de actividades y las dimensiones de la ARS en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, 2026?	Establecer la relación entre la dimensión de postergación de actividades y las dimensiones de la ARS en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, 2026.		

Anexo 2: Instrumentos

CUESTIONARIO DE ABUSO A REDES SOCIALES (ARS)

Instrucciones:

A continuación, se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, no existe respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Asegúrate de no dejar sin responder ninguna pregunta. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

N°	ITEMS	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Raras veces	Nunca
1	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					

12	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

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

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

Anexo 3: Validez de los instrumentos

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

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

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

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

Nota.

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

Observaciones: Se concluye que el instrumento es adecuado para medir lo que mencionan los reactivos de sus dimensiones; siendo el instrumento aplicable.

Opinión de aplicabilidad:

- Aplicable (X)
- Aplicable después de corregir ()
- No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validador: Mag. Doris Quispe Contreras.

Colegiatura: 11527

DNI: 09734204

Especialidad del validador: Maestra en Gestión de los Servicios de la Salud.

Lima, 09 de marzo del 2026



DORIS QUISPE CONTRERAS
PSICÓLOGO - TERAPISTA
C.Ps. 11527

FIRMA y SELLO DEL ESPECIALISTA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

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

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

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

Nota.

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

Observaciones: Aplicable

Opinión de aplicabilidad:

- Aplicable (X)
- Aplicable después de corregir ()
- No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Ana María Alva Torero

Colegiatura: 995

DNI: 08174483

Especialidad del validador: Psicóloga especialista en Educativa

Lima, 09 de marzo del 2026

 
Mg. Ana-Maria Alva Torero
C.Ps.P 995

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

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

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

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

Nota.

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

Observaciones: El instrumento guarda adecuación para medir lo que pretende medir, según lo que postulan los reactivos de sus dimensiones; por lo tanto, el instrumento es susceptible de ser aplicado.

Opinión de aplicabilidad:

- Aplicable (X)
- Aplicable después de corregir ()
- No aplicable ()

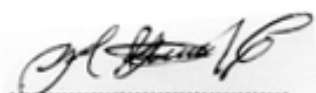
Apellidos y nombres del juez validador: Ramos Esquivel Erlin Paul

Colegiatura: 43856

DNI: 08134987

Especialidad del validador: Maestro en problemas de aprendizaje.

Lima, 09 de marzo del 2026



.....
Lic. E. Paul Ramos Esquivel
PSICOLOGO
C.Ps.P. 43856

FIRMA y SELLO DEL ESPECIALISTA

Anexo 4: Carta de aprobación de la institución para recolección de datos



**I.E.P.
ANNIE'S
SCHOOL**

INICIAL - PRIMARIA - SECUNDARIA

FORMATO DE CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN IE

Yo, Ana Ysabel Juscamayta Meza, identificado(a) con D.N.I. 08382094 en mi calidad de Directora de la institución educativa Annie's School , con R.U.C. N° 20517960129, ubicado en Jr. Baltazar Grados N°729 distrito de San Juan de Miraflores provincia y departamento de Lima OTORGO LA AUTORIZACIÓN, a la Bachiller ROXANA ANYELA FARROMEQUE BAYLON identificada con D.N.I. 45234645 perteneciente a la Facultad de ciencias de la salud de la Escuela Académica de Psicología de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A., para que ejecute dentro de nuestras instalaciones y con la participación los estudiantes y de la comunidad educativa de nuestra institución su investigación titulada: "Adicciones a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes de un colegio Particular de San Juan de Miraflores, 2026",

Asimismo, en cumplimiento de la Ley N° 29733, se les hace de conocimiento al bachiller que el uso de la información recolectada (encuestas) es con fines estrictamente académicos y la información será recabada de forma anónima, contribuyendo con la comunidad educativa, por lo que se les solicita la reserva y confidencialidad de dichos datos.

Finalmente, respecto al uso del nombre y/o cualquier distintivo de la institución, se determina:

1. Se debe mantener en RESERVA el nombre e información sensible o cualquier distintivo de la institución.
2. Se autoriza mencionar el nombre y logo de la institución con el único fin de la investigación que obra en la solicitud "Formato de constancia de autorización"

Lima, 26 de febrero de 2026.

Firma: 

Nombre y apellido del Representante Legal: , Ana Ysabel Juscamayta Meza

D.N.I.: _____

Nombre de la Institución: Annie's School



www.annieschool.edu.pe

Jr. Baltazar Grados 729, Zona "D"
San Juan de Miraflores - Lima



Anexo 5: Formato de asentimiento y consentimiento informado

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del proyecto de investigación: Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación académica en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, 2026

Investigadores: Farromeque Baylon, Roxana Anyela

Institución: Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

Estimado(a) participante:

Le invitamos a participar en un estudio de investigación titulado: "Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación académica en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, 2026", desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW). A continuación, le proporcionamos información detallada sobre el estudio y su participación.

Propósito del estudio: Tiene como propósito determinar la asociación entre la adicción a las Redes Sociales y Procrastinación académica en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, 2026, con el objetivo de que los responsables de la institución puedan evidenciar la problemática e implementar soluciones activas para lograr el bienestar de los estudiantes.

Duración del estudio (meses): 6 meses

Nº esperado de participantes: 400 estudiantes.

Criterios de inclusión y exclusión:

Procedimientos del estudio: Si usted toma la decisión de participar en el estudio, se realizará lo siguiente: En primer lugar, se entregará la encuesta a los participantes cuyo tiempo de administración será aproximadamente de 40 minutos luego, se entregarán los resultados a cada alumno esto respetando la confidencialidad y anonimato de cada integrante.

Riesgos: No habrá ningún riesgo contra su persona.

Beneficios: Los resultados serán compartidos con la institución educativa con la finalidad de que se tomen medidas preventivas para la salud emocional y aplicar charlas o talleres brindando asesoría psicológica a cada estudiante.

Costos e incentivos: La participación no implicará ningún costo para usted, ni recibirá incentivos económicos ni materiales a cambio de su colaboración.

Confidencialidad: Su información será codificada para proteger su identidad. Si los resultados del estudio se publican, no se incluirá ninguna información que permita identificarlo. Los datos estarán disponibles solo para el equipo de investigación.

Derechos del paciente: Su participación es completamente voluntaria. Puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin ninguna penalización o pérdida de derechos.

DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

Si acepto participar ()

No acepto participar ()

Firma del apoderado del participante: _____

Nombre del apoderado: _____

DNI: _____

FORMATO DE ASENTAMIENTO INFORMADO

Título del proyecto: Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación académica en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, 2026

El objetivo del estudio es determinar la asociación entre el Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación académica en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores, 2026. El procedimiento para ello será aplicando dos cuestionarios para cada variable a evaluar.

Hola mi nombre es Farromeque Baylon, Roxana Anyela, estudio en el departamento de psicología de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW). Actualmente se está elaborando una investigación para conocer acerca de cómo afecta como el uso frecuente de redes sociales fomenta la procrastinación académica.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus papás 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. Asimismo; es importante recalcar 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.

Toda la información que nos proporciones será confidencial. Esto significa que nadie fuera del equipo de investigación conocerá tus respuestas. Usaremos estos datos únicamente para aprender más sobre cómo influyen estas dos variables del estrés académico y adicción a las redes sociales en los estudiantes de secundaria.

- Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una (X) en el cuadrito de abajo que dice "Si quiero participar" y escribe tu nombre.
- Si no quieres participar, no pongas ninguna (X), ni escribas tu nombre.

☐

Si quiero participar

☐

No quiero participar.

Nombre del participante:

Nombre y firma de la persona/investigador que obtiene el asentamiento

Farromeque Baylon, Roxana Anyela

Anexo 6: Aprobación del comité de ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 05 de marzo del 2026.

Autor Responsable:
ROXANA ANYELA FARROMEQUE BAYLON

Exp. N°: 3077-2025

De mi consideración:

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

Proyecto Titulado: **"Adicciones a las Redes Sociales y Procrastinación Académica en adolescentes de un colegio particular de San Juan de Miraflores 2026"**

Versión Nro. 1, aprobada por el asesor en fecha 02/03/ 2026.

El cual tiene como Autor(es) a:
ROXANA ANYELA FARROMEQUE BAYLON

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

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

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

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

Atentamente,



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

Anexo 7: Aspectos administrativos

Presupuesto y financiamiento

Recursos humanos

- 01 investigadora

Recursos materiales

Dependiendo de hacia dónde vaya esta investigación será necesario determinar los recursos a utilizar, los controles financieros y las prioridades de gasto, que permitirán cuantificar el verdadero valor del proyecto.

Tabla 2

Presupuesto del proyecto de investigación

Descripción	Costo por unidad	Cantidad	Importe Total
Materiales			
Laptop	S/ 2000.00	1 unidad	S/ 2000.00
Mouse	S/ 35.00	1 unidad	S/ 35.00
Tinta de impresora	S/ 50.00	1 unidad	S/ 50.00
Servicios			
Internet	S/ 100.00	4 meses	S/ 400.00
Luz	S/ 50.00	4 meses	S/ 200.00
Movilidad	S/ 20.00	2 meses	S/ 40.00
Total			S/ 2725.00

Financiamiento

El financiamiento total del proyecto de investigación posee un costo total equivalente a S/ 2725.00; que será asumido en su totalidad por la investigadora.

Cronograma de actividades

Cronograma de actividades para el proyecto de tesis 2026

[illegible]

19% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 15%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 17%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**
3 caracteres sospechosos en N.º de páginas
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

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

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

Fuentes principales

- 15% Fuentes de Internet
- 3% Publicaciones
- 17% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2024-11-13	5%
2	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-04-26	1%
3	Internet	hdl.handle.net	<1%
4	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	<1%
5	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2026-04-09	<1%
6	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2025-12-05	<1%
7	Internet	repositorio.unap.edu.pe	<1%
8	Internet	repositorio.autonomadeica.edu.pe	<1%
9	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
10	Internet	repositorio.autonoma.edu.pe	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2026-04-07	<1%