

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO
BENEDICTO XVI**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA



**ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN
ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE AYACUCHO, 2023**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTORAS

Br. Aronés Martínez, Ariadna Candy Norma

Br. Abramonte Lázaro, Graciely Rubi

ASESOR

Mg. Cabrera Sandoval, Carlos Felix

<https://orcid.org/0000-0003-0972-2598>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Salud y bienestar

TRUJILLO – PERÚ

2024

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

Señora Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud:

Yo, Carlos Felix Cabrera Sandoval, con DNI: 71210119, como asesor del trabajo de investigación titulado: “Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2023”, desarrollado por las Brs. Ariadna Candy Norma Aronés Martínez, con DNI: 70427028, y Graciely Rubi Abramonte Lázaro, con DNI: 70832357, del Programa de Estudios de Psicología; considero que dicho trabajo reúne las condiciones tanto técnicas como científicas, las cuales están alineadas a las normas establecidas en el reglamento de titulación de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI y en la normativa para la presentación de trabajos de graduación de la Facultad de Ciencias de la Salud. Por tanto, autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por los jurados designados por la mencionada facultad.



Mg. Cabrera Sandoval, Carlos Felix

Asesor

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

Exemo Mons. Dr. Héctor Miguel Cabrejos Vidarte, O.F.M.
Arzobispo Metropolitano de Trujillo
Fundador y Gran Canciller de la Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo
Rectora de la Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo
Vicerrectora académica

Dra. Anita Jeanette Campos Márquez
Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud

Dra. Ena Cecilia Obando Peralta
Vicerrectora de investigación

Dra. Teresa Sofía Reategui Marín
Secretaria general

DEDICATORIA

Dedico este trabajo con todo mi corazón a mi familia, quienes han sido mi roca y mi refugio con su amor incondicional, apoyo constante y paciencia sin límites. Su aliento y ánimo han sido cruciales para la realización de esta tesis.

Ariadna.

Con profunda gratitud y amor, también dedico esta tesis a Dios, quien ha estado conmigo en cada paso de mi vida, guiándome con su luz. A mis padres y hermano, cuyo apoyo inquebrantable y consejos sabios han sido fundamentales en mi formación como persona.

A mis queridos abuelos, los amo con todo mi corazón y les dedico este logro como una muestra de mi afecto y gratitud.

Graciely.

AGRADECIMIENTO

Expresamos nuestro sincero agradecimiento a nuestro asesor, el Mg. Carlos Cabrera Sandoval, cuya orientación experta y consejos valiosos han sido esenciales a lo largo de este proceso investigativo. Su paciencia y dedicación han jugado un papel fundamental en nuestro desarrollo académico.

Estamos agradecidas con la institución educativa y con el director, el Prof. Abraham Pocco, bajo cuya dirección se llevó a cabo esta investigación. Su apoyo ha sido indispensable para el éxito de este proyecto.

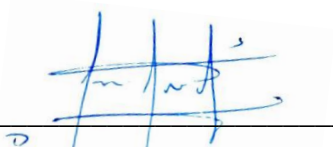
Nuestros padres merecen un agradecimiento especial por su fe inquebrantable en nosotras y su apoyo incondicional. Sin su amor y aliento, no habríamos alcanzado este logro.

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Nosotras, Ariadna Candy Norma Aronés Martínez, con DNI: 70427028, y Graciely Rubi Abramonte Lázaro, con DNI: 70832357, egresadas del Programa de Estudios de Pregrado de Psicología, de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, damos fe que hemos seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos emanados por la universidad para la elaboración y sustentación del informe de tesis titulado: “Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2023”, el cual consta de un total de 52 páginas, en las que se incluye 7 tablas, más un total de 13 páginas en anexos.

Dejamos constancia de la originalidad y autenticidad de la mencionada investigación y declaramos bajo juramento en razón a los requerimientos éticos, que el contenido de dicho documento corresponde a nuestra autoría respecto a redacción, organización, metodología y diagramación. Asimismo, garantizamos que los fundamentos teóricos están respaldados por el referencial bibliográfico, asumiendo un mínimo porcentaje de omisión involuntaria respecto al tratamiento de cita de autores, lo cual es de nuestra entera responsabilidad.

Las autoras.



Br. Ariadna Candy N. Aronés Martínez

DNI: 70427028



Br. Graciely Rubi Abramonte Lázaro

DNI: 70832357

ÍNDICE

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD	ii
AUTORIDADES UNIVERSITARIAS.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO	v
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD.....	vi
ÍNDICE.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT	xi
I. INTRODUCCIÓN.....	12
II. METODOLOGÍA	28
2.1. Enfoque, tipo	28
2.2. Diseño de investigación.....	28
2.3. Población, muestra y muestreo.....	29
2.4. Técnicas e instrumentos de recojo de datos	30
2.5. Técnicas de procesamiento y análisis de la información.....	31
2.6. Aspectos éticos en investigación.....	31
III. RESULTADOS	33
IV. DISCUSIÓN.....	38
V. CONCLUSIONES.....	42
VI. RECOMENDACIONES	43
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	44
ANEXOS.....	52
Anexo 1: Instrumentos de recolección de la información	52
Anexo 2: Ficha técnica	54
Anexo 3: Operacionalización de variables	56
Anexo 4: Carta de presentación.....	58
Anexo 5: Carta de autorización	59

Anexo 6: Consentimiento informado	60
Anexo 7: Asentimiento informado	61
Anexo 8: Matriz de consistencia	62
Anexo 9: Informe de originalidad	64

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica.....	33
Tabla 2. Prevalencia de adicción a redes sociales.....	34
Tabla 3. Prevalencia de procrastinación académica.....	35
Tabla 4. Relación entre la adicción a redes sociales y la dimensión autorregulación académica.....	36
Tabla 5. Relación entre la adicción a redes sociales y la dimensión postergación de actividades.....	37
Tabla 6. Matriz de operacionalización de variables.....	56
Tabla 7. Matriz de consistencia.....	62

RESUMEN

Este estudio se propuso como meta principal determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Ayacucho, 2023. Se adoptó un enfoque metodológico cuantitativo, de tipo básico, con un diseño descriptivo-correlacional y transversal. La investigación abarcó una población de 350 estudiantes de los cuales se seleccionó una muestra de 103 individuos mediante un muestreo no probabilístico de conveniencia. Para evaluar las variables de interés, se utilizaron dos herramientas: el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales, original de Ecurra y Salas (2014) y posteriormente modificado por Salas-Blas et al. (2020), junto con la Escala de Procrastinación Académica desarrollada por Busko (1998). Los hallazgos revelaron una correlación significativa entre la adicción a redes sociales y la procrastinación ($p=.011<.05$; $\rho=.250$), indicando además que un 59.2% de los participantes mostraron una baja adicción a las redes sociales mientras que un 90.3% manifestó un nivel medio de procrastinación académica.

Palabras clave: Adicción a redes sociales, estudiantes, procrastinación académica.

ABSTRACT

The main goal of this study was to determine the relationship between social network addiction and academic procrastination in high school students of a public educational institution in Ayacucho, 2023. A quantitative methodological approach was adopted, of basic type, with a descriptive-correlational and cross-sectional design. The research covered a population of 350 students from which a sample of 103 individuals was selected through a non-probabilistic convenience sampling. To assess the variables of interest, two tools were used: the Social Network Addiction Questionnaire, original by Escurra and Salas (2014) and later modified by Salas-Blas et al. (2020), together with the Academic Procrastination Scale developed by Busko (1998). The findings revealed a significant correlation between social network addiction and procrastination ($p=.011 < .05$; $\rho=.250$), further indicating that 59.2% of the participants showed low social network addiction while 90.3% manifested a medium level of academic procrastination.

Keywords: Social network addiction, students, procrastination.

I. INTRODUCCIÓN

Dada la facilidad de uso y el aspecto entretenido de las redes sociales, accesibles a través de dispositivos móviles inteligentes, su utilización se ha convertido en una herramienta esencial y un medio de interacción social en la era de la evolución tecnológica, generando impactos tanto positivos como negativos en la sociedad (Agudelo et al., 2020).

Es así que la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2019) señala que, en los países desarrollados, un 94% de los jóvenes de entre 15 y 24 años tiene acceso a Internet, contrastando con el 50% de acceso en personas de otras edades y apenas un 65% de acceso en poblaciones de países en vías de desarrollo. Esto indica que, mientras en países avanzados la juventud disfruta de amplias oportunidades para el acceso a la educación en línea, comunicaciones y oportunidades laborales a través de Internet, las diferencias en el acceso tecnológico siguen siendo notables en países menos desarrollados, lo que representa un obstáculo para su desarrollo. Por ello, es crucial implementar estrategias que cierren esta brecha digital y promuevan el acceso equitativo a las tecnologías de información y comunicación.

En paralelo, Kemp (2022) refiere que, de la población global de 7,910 millones, un 67,1% son usuarios de teléfonos móviles, un 62,5% usa Internet y un 58,4% participa en redes sociales. En el caso específico de Perú, con 33,5 millones de habitantes, existen 38,4 millones de conexiones móviles a Internet, representando un 114,6% de su población; el 65,3% son usuarios frecuentes de Internet y un 83,8% están activos en las redes sociales. Asimismo, según Social Media, WhatsApp lidera la preferencia mundial como la red social más utilizada por un 85% de los usuarios en 2020, seguido por Facebook (81%), YouTube (70%), Instagram (59%) y Twitter (51%) (Adco, 2020).

Durante el pico de la epidemia, el Institut de Publique Sondage d'Opinion Secteur (IPSOS, 2020) reportó que 13.2 millones de peruanos accedieron a redes sociales con regularidad, destacando Facebook (73%), WhatsApp (69%) y YouTube (41%) como las plataformas más usadas. La presencia en otras redes incluía 2 millones de usuarios en Twitter, 2.6 millones en Pinterest y 5.1 millones en Instagram. En términos de comunicación móvil, WhatsApp y Gmail lideraron con 5.3 millones de usuarios, seguidos de cerca por

Messenger. Las aplicaciones de mayor uso incluyeron YouTube, Facebook, y Google Search, con Instagram, Google Maps, Spotify, y Pinterest también en la lista de preferencias (Kemp, 2022).

Yto y Flores (2021) advierten sobre las consecuencias del uso excesivo de tecnología, que pueden ir desde la adicción hasta problemas como ansiedad, dependencia, frustración, irritabilidad, pérdida de control, aislamiento social, y desapego de la realidad y la familia. Por su parte, Inga et al. (2021) señalan que el enganche a las redes sociales está en aumento a nivel global, con usuarios expresando sentirse adictos a sus perfiles en línea. Esta tendencia refleja cómo las generaciones actuales, denominadas “digitales”, no solo se definen por haber nacido en la era digital, sino por la integración de las plataformas en línea en sus rutinas cotidianas.

La adicción a las redes sociales es considerada una forma de adicción a Internet y comparte características comunes con otros tipos de adicciones a sitios web o aplicaciones (Błachnio et al., 2015). La Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) y el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V) de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (APA, 2014) la reconocen como una posible subcategoría diagnóstica dentro de los trastornos no relacionados con sustancias.

Por otro lado, cuando las personas no logran alcanzar sus metas, a menudo adoptan comportamientos contraproducentes, lo cual da paso a un fenómeno conocido como procrastinación. Esta se define como la tendencia a aplazar tareas importantes por falta de interés o motivación para realizarlas (Díaz-Morales, 2019). La procrastinación no solo representa un desafío personal, sino que implica costos significativos tanto en tiempo como en recursos para individuos, grupos y organizaciones, incluyendo el ámbito educativo (Copelo, 2022). De hecho, Guillén y Hidalgo (2022) señalan que la procrastinación ha llegado a ser vista en varios contextos como un problema de salud pública.

Según García y Silva (2019) la procrastinación suele ocurrir cuando las personas evitan tareas que encuentran desagradables, retadoras, estresantes o contrarias a sus intereses personales. Este comportamiento no solo es perjudicial para el logro de objetivos, sino que

también es un patrón progresivo, más asociado a desventajas que a beneficios, que puede comenzar desde la infancia y extenderse hasta la adolescencia. La procrastinación académica, un subtipo específico, se caracteriza por postergar tareas educativas a pesar de tener la intención de realizarlas, un patrón que puede persistir desde la niñez hasta la adultez.

En el contexto local de Ayacucho, Cárdenas (2021) destaca que, en la última década, las redes sociales se han convertido en el medio de comunicación dominante, superando a otros medios y permitiendo a millones de personas conectarse y compartir sus experiencias globalmente. Sin embargo, el impacto de las redes sociales en la salud mental es considerable, exacerbando problemas como la inseguridad personal, el acoso y las críticas, lo que puede llevar a trastornos como la ansiedad y la depresión.

En el centro educativo donde se realiza el estudio, se identificaron dificultades vinculadas con el abuso de las redes sociales y el retraso en las responsabilidades escolares. Específicamente, el empleo de estas plataformas digitales está incidiendo negativamente en la salud emocional de los alumnos. Esto se debe a que las interacciones en dichas redes a menudo resultan en conexiones de baja calidad, generando sentimientos de soledad y segregación, especialmente entre aquellos estudiantes más propensos a la vulnerabilidad por su juventud, tendencia a la impulsividad, anhelo de nuevas amistades y baja autoestima. La tendencia a engancharse con ciertas actividades en línea se ha vuelto frecuente, llevando a muchos estudiantes a aplazar sus obligaciones académicas y sociales (A. Pocco, comunicación personal, 18 de mayo de 2023).

Por lo tanto, se formuló como problema general ¿Cuál es la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica? De ello se derivaron como problemas específicos ¿Cuál es la prevalencia de adicción a redes sociales? ¿Cuál es la prevalencia de procrastinación académica? ¿Cuál es la relación entre la adicción a redes sociales y la dimensión autorregulación académica? ¿Cuál es la relación entre la adicción a redes sociales y la dimensión postergación de actividades?

La presente investigación se justifica desde varias dimensiones, las cuales respaldan la relevancia y la necesidad de llevar a cabo el estudio, ofreciendo distintas perspectivas sobre su importancia. Así, desde el punto de vista teórico, este estudio aporta al cuerpo existente

de conocimiento sobre los efectos de las tecnologías digitales en el comportamiento humano, específicamente en contextos educativos. Al explorar la adicción a las redes sociales y su relación con la procrastinación académica, la investigación puede revelar insights sobre cómo las plataformas digitales influyen en la gestión del tiempo, la motivación y el rendimiento académico de los estudiantes.

A nivel metodológico, el estudio propone utilizar herramientas y técnicas de investigación que permitan una comprensión profunda de las dinámicas entre el uso de redes sociales y la procrastinación académica. La aplicación de métodos cuantitativos, como la encuesta y los análisis estadísticos, puede ofrecer una visión más precisa de este fenómeno. Esta aproximación metodológica no solo valida la investigación, sino que también contribuye a la mejora de las prácticas de investigación en campos relacionados con la psicología y la educación.

En el ámbito práctico, los hallazgos del estudio tienen el potencial de informar el desarrollo de estrategias y programas dirigidos a estudiantes, educadores y padres para mitigar los efectos negativos de la adicción a las redes sociales y promover hábitos de estudio más efectivos. Al identificar los factores que contribuyen a la procrastinación académica, los responsables de la formulación de políticas y los profesionales de la educación pueden diseñar intervenciones específicas que fomenten un uso más saludable de la tecnología y mejoren el rendimiento académico.

Finalmente, desde el punto de vista social, la investigación aborda una preocupación creciente sobre cómo las redes sociales afectan el bienestar y el desarrollo de los jóvenes. Al entender mejor la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica, la sociedad puede comenzar a abordar los impactos psicológicos y sociales de la tecnología en la juventud. Este conocimiento es vital para crear entornos educativos que apoyen el desarrollo saludable de habilidades sociales, emocionales y académicas en un mundo cada vez más digitalizado.

Para abordar las cuestiones planteadas, se estableció como objetivo general determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica. Asimismo, se definieron objetivos específicos tales como identificar la prevalencia de adicción a redes

sociales, identificar la prevalencia de procrastinación académica, establecer la relación entre la adicción a redes sociales y la dimensión autorregulación académica, y establecer la relación entre la adicción a redes sociales y la dimensión postergación de actividades.

Congruente con lo anterior, se redactó como hipótesis general que existe relación significativa entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica. Como hipótesis específicas se formularon que existe prevalencia del nivel bajo de adicción a redes sociales, existe prevalencia del nivel bajo de procrastinación académica, existe relación significativa entre la adicción a redes sociales y la dimensión autorregulación académica, y existe relación significativa entre la adicción a redes sociales y la dimensión postergación de actividades.

En cuanto a investigaciones previas a nivel internacional, Calderón et al. (2022) realizaron una investigación con la finalidad de detectar la incidencia de la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en una muestra de 213 estudiantes del quinto año de la Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional de Córdoba durante el año 2022. Se empleó un enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal, utilizando cuestionarios autoadministrados para recoger datos directamente de los estudiantes. Los resultados obtenidos pusieron en evidencia que la adicción a redes sociales se relaciona significativamente con la procrastinación académica ($p < .05$).

Páucar (2021) realizó un estudio en Ecuador con el objetivo de explorar la relación entre la procrastinación académica y la atención plena en 157 estudiantes, mediante un enfoque cuantitativo, correlacional y transversal. Los instrumentos aplicados para recolectar datos fueron dos cuestionarios (MAAS-A y EPA). Los hallazgos indicaron que no hay una relación estadísticamente significativa entre ambas variables ($p > .05$), y se observó que un 59.24% de los estudiantes exhibe un nivel medio de procrastinación.

Chimbana (2020) puso en efecto un trabajo con la finalidad demostrar la relación entre la adicción a las redes sociales y el aislamiento social en una muestra de 256 adolescentes. La investigación fue cuantitativa, correlacional y transversal. Los instrumentos utilizados fueron dos cuestionarios estandarizados (ARS y CSA). Los resultados mostraron que existe

relación inversa entre las variables ($p < .05$). Además, el 70.7% de los estudiantes tiene riesgo de adicción a las redes sociales.

Barraza y Barraza (2020) desarrolló un trabajo con la finalidad de establecer la procrastinación y el estrés en una muestra de 300 estudiantes de México. La investigación fue cuantitativa, correlacional y transversal. Los instrumentos elegidos para medir las variables fueron dos cuestionarios estandarizados (SISCO y EPA). Los resultados mostraron que no existe relación entre las variables ($p > .05$), concluyéndose así que ellos no se encuentran asociados entre sí.

A nivel nacional, Yana-Salluca et al. (2022) realizó una investigación con la finalidad de encontrar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en una muestra de 1,255 estudiantes de un Centro Educativo Emblemático de Puno, Perú. El trabajo fue cuantitativo, correlacional y transversal. Las variables se midieron por medio del ARS y la EPA. Los resultados mostraron que existe relación directa entre la adicción a redes sociales y la procrastinación en los estudiantes ($p = .01 < .05$; $r = .710$).

Pari (2022) puso en efecto un trabajo con el propósito de encontrar la relación entre adicción a redes sociales y la procrastinación académica en una muestra de 90 estudiantes de la ciudad de Tacna. Para ello la investigación fue descriptivo-correlacional y transversal. Los instrumentos utilizados para medir las variables fueron el ARS y la EPA. Los resultados mostraron que la adicción a redes sociales se relaciona significativamente con la procrastinación en los estudiantes ($p < .05$).

Hernández (2021) llevó a cabo un estudio con el objetivo de explorar la conexión existente entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en una muestra de 300 estudiantes de Piura, utilizando un enfoque cuantitativo, correlacional y transversal. La investigación utilizó como herramientas de medición el ARS y la EPA para analizar dichas variables. Se encontró evidencia de una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica ($p < .05$), sugiriendo que el uso de las redes y la innovación tecnológica pueden tener un impacto negativo en la salud mental de los estudiantes.

Yto y Flores (2021) llevaron a cabo una investigación con la finalidad de explorar la presencia de variaciones notables en el nivel de adicción a las redes sociales en una muestra de 200 estudiantes universitarios de distintas especialidades en Juliaca. Para ello adoptaron un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, comparativo y transversal para llevar a cabo el estudio. Para evaluar las variables emplearon el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales. Los resultados revelaron la ausencia de diferencias significativas en la adicción a las redes sociales y sus aspectos específicos como la obsesión, la falta de control personal y el uso excesivo entre los estudiantes ($p > .05$), así como un nivel generalmente elevado de adicción a las redes sociales entre los participantes.

Cahuana (2020) investigó la asociación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en 113 estudiantes de Arequipa, mediante un diseño cuantitativo, correlacional y no experimental. Se emplearon cuestionarios estandarizados (MEYVA y EPA) como instrumentos de medición. Los hallazgos indicaron una correlación significativa entre ambas variables ($p = .001 < .05$), revelando además que aproximadamente el 43.4% de los participantes mostraba un nivel medio tanto en adicción a las redes sociales como en procrastinación académica.

En un contexto más local, Aliaga (2022) realizó un estudio para determinar si existía alguna relación entre la procrastinación académica y la dependencia al uso de teléfonos móviles en una muestra de 59 estudiantes de Ayacucho, adoptando un enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal. A través de la utilización de dos instrumentos estandarizados para medir las variables de interés (EPA y TDM), se concluyó que no hay una relación significativa entre ellas ($p > .05$). Además, se observó que un alto porcentaje (98.3%) de los estudiantes mostró un nivel medio de comportamientos asociados a la procrastinación.

Almeida (2022) realizó un trabajo cuyo fin fue identificar la conexión existente entre el uso excesivo de redes sociales y la tendencia a posponer actividades académicas en una muestra de 86 estudiantes de Ayacucho. Este estudio, de naturaleza cuantitativa, correlacional y transversal, utilizó cuestionarios estandarizados internacionalmente como herramientas de evaluación (ARS y EPA). Los hallazgos revelaron una asociación significativa entre las variables estudiadas ($p < .05$). Además, se encontró que un 54.7% de

los estudiantes mostraron un nivel medio de adicción a redes sociales, mientras que un 59.3% exhibió un nivel medio de procrastinación académica.

Por otro lado, Feria (2020) exploró cómo las habilidades sociales influían en el uso de redes sociales en una muestra de 114 estudiantes de Ayacucho, empleando para ello la Escala de Habilidades Sociales (EHS) y el Cuestionario de Uso de Redes Sociales (CURS). Los resultados indicaron una correlación positiva significativa ($r=.508$) entre ambas variables, sugiriendo que aquellos adolescentes que interactúan más frecuentemente con sus pares o con otras personas tienden a utilizar las redes sociales con mayor intensidad para facilitar dichas interacciones.

En el desarrollo de las bases teóricas, se ha profundizado en diversas concepciones y explicaciones teóricas vinculadas con el fenómeno de la adicción a las redes sociales. Según Yto y Flores (2021) este tipo de adicción se caracteriza por un uso excesivo y compulsivo de plataformas sociales, donde el individuo invierte gran cantidad de tiempo en la personalización de su perfil y en la expansión de su círculo social virtual. Esta adicción, que se centra en actividades específicas más que en sustancias dañinas, atrae a los usuarios debido a características particulares de estas plataformas. La adicción se identifica no solo por la frecuencia y duración de la actividad, sino también por el impacto negativo que tiene en las relaciones del individuo con su entorno, incluyendo familiares, amigos y colegas, llevando a un aislamiento social en casos de adicciones severas como al juego, al teléfono o a Internet.

Gavilanes (2015) argumenta que la adicción a las redes sociales se manifiesta a través de una necesidad obsesiva de estar constantemente conectado, lo que se traduce en un esfuerzo continuo por incrementar la lista de contactos y dedicar tiempo a embellecer el perfil personal en estas plataformas. Castillo y Contreras (2021) añaden que esta compulsión por visitar y participar en redes sociales se convierte en un comportamiento adictivo, tanto consciente como inconsciente, que, en su ausencia, puede desencadenar respuestas agresivas por parte del individuo para satisfacer su necesidad de conexión.

Escorra y Salas (2014) identifican tres elementos clave que influyen en el uso de las redes sociales. El primero se relaciona con la obsesión generada por el uso de estas plataformas,

la cual puede interferir con el aprendizaje y fomentar una dependencia del internet. El segundo elemento es la falta de autocontrol sobre el uso de redes, que conduce al descuido de aspectos importantes del desarrollo social, educativo y personal. Finalmente, la tercera característica es la tendencia a priorizar el tiempo y recursos dedicados a las plataformas virtuales por encima de otras actividades, perdiendo así la perspectiva del impacto que esto tiene en la vida recreativa, educativa o familiar.

Desde el punto de vista teórico, el enfoque Biopsicosocial proporciona una perspectiva integral para analizar el fenómeno de las adicciones, tal como se examina en esta investigación. Según García (2013) este modelo integra el Modelo de Componentes de la Adicción, contemplando aspectos biológicos, psicológicos y sociales para identificar los indicadores de una adicción conductual. Para considerar una conducta como adictiva, es necesario que estén presentes ciertas características, tales como la saliencia, que describe el cambio en el comportamiento de una persona a medida que desarrolla una adicción.

Este modelo argumenta también que los factores biológicos, psicológicos y sociales juegan un rol crucial en la génesis de las adicciones, destacando la importancia de considerar el contexto cultural y familiar del individuo, la disponibilidad de sustancias, la diversidad cultural, la prevalencia de la adicción y las experiencias personales para sustentar cualquier hipótesis sobre adicciones (García, 2013).

Cholíz (2012) indica que las motivaciones detrás de la adicción a las redes sociales varían, al igual que sus consecuencias. Los adolescentes son particularmente vulnerables a caer en esta adicción, ya que, para ellos, las redes sociales se convierten en herramientas cruciales para el desarrollo y manejo de relaciones interpersonales, así como para la gestión de sus emociones. Esta etapa de la vida se caracteriza por una menor supervisión parental y una responsabilidad profesional aún no desarrollada, condiciones que facilitan la emergencia de comportamientos adictivos hacia las redes sociales.

Por su parte, Arones y Barzola (2018) exploran cómo la inmersión en las redes sociales puede manifestarse a través de varios síntomas, incluyendo el deseo compulsivo de estar conectado continuamente, irritabilidad ante la desconexión, pensamientos obsesivos sobre

internet durante periodos de abstinencia, y respuestas físicas tanto voluntarias como involuntarias ante la falta de acceso a estas plataformas.

Sumado a esto, Ortega (2021) destaca que los individuos con adicción suelen ocultar su problema y negarlo, sintiéndose a menudo culpables y temerosos del rechazo social, lo que les impide reconocer la magnitud de su situación. Esta adicción puede ser desencadenada o exacerbada por situaciones estresantes como problemas económicos, fracasos académicos, desempleo, comorbilidades o problemas de salud física, empeorando progresivamente la condición del individuo, quien tiende a enfocarse únicamente en su satisfacción inmediata sin considerar las consecuencias a largo plazo.

Las tendencias adictivas también se asocian con características personales específicas, como la impulsividad, la disforia, y una baja tolerancia a situaciones o estímulos desagradables, lo cual limita la adaptabilidad del individuo. Problemas emocionales adicionales, tales como hostilidad, depresión, fobia social o hiperactividad, pueden vincularse con estas tendencias. Aquellos que carecen de conexiones emocionales significativas pueden buscar en las adicciones una forma de compensación. Así, la predisposición hacia las adicciones puede ser influenciada tanto por rasgos de personalidad como por el estado emocional de la persona. En un contexto similar, entornos estresantes o autoritarios pueden propiciar la dependencia y la rebeldía en niños, incrementando así el riesgo de adoptar comportamientos adictivos (Escrura y Salas, 2014).

En cuanto a las plataformas sociales más utilizadas y reconocidas, WhatsApp Messenger ocupa un lugar destacado. Desarrollado por Jan Koum, ex director de operaciones en Yahoo!, en 2009, WhatsApp comenzó como un servicio de mensajería multiplataforma. Su propósito original era actuar como una agenda electrónica avanzada que identificara cuándo estaban disponibles los contactos para conversar, facilitando la comunicación a través de SMS u otros medios (Giles, 2021).

Sin embargo, su uso evolucionó hacia el intercambio de mensajes por datos móviles, en vez de SMS, permitiendo la comunicación entre usuarios de diversos dispositivos mediante la red de datos utilizada también para correo electrónico y navegación web. Disponible para iPhone, BlackBerry, Windows Phone y Android, WhatsApp Messenger ha incorporado

funciones propias de las redes sociales, como la creación de perfiles de usuario asociados a números telefónicos, el intercambio de archivos y la formación de grupos, convirtiéndose en una herramienta adoptada por empresas para mejorar la atención al cliente de manera directa y eficiente (Rodríguez, 2020).

Desde su lanzamiento, aplicaciones de mensajería como WhatsApp y sus competidores han acumulado enormes bases de usuarios, posicionándose con un potencial único para liderar el ámbito móvil y desafiar a gigantes de las redes sociales como Google, Facebook y Twitter. Estas plataformas de mensajería se encuentran en una posición ventajosa frente a redes como Facebook, que todavía no han logrado consolidar su presencia en el mercado de la mensajería a pesar de su amplio abanico de servicios. En un movimiento estratégico por asegurar su posición en este entorno, Facebook adquirió WhatsApp en 2017 por 11.600 millones de euros, pagando un 25% en efectivo y el resto mediante acciones de la compañía. La utilización de WhatsApp por parte de los adolescentes para facilitar la comunicación escolar con sus pares ilustra la integración de sus habilidades técnicas en la vida académica (Giles, 2021).

Twitter, por otro lado, es una plataforma de microblogging con sede en San Francisco, California, y oficinas adicionales en San Antonio, Texas, y Boston, Massachusetts. Operando bajo las leyes de Delaware desde 2007, fue creado por Jack Dorsey en marzo de 2006 y lanzado al público en julio del mismo año. Con más de 500 millones de usuarios a nivel global, Twitter genera aproximadamente 65 millones de tuits diarios y recibe más de 800,000 consultas de búsqueda diarias, ganándose el apodo de “SMS de Internet”. El concepto de Twitter surgió originalmente dentro de la compañía Odeo mientras exploraba un nuevo servicio de radiodifusión en línea, un proyecto que perdió impulso tras el lanzamiento de un servicio similar por iTunes, lo que ha generado cierto debate sobre el origen de la idea detrás de Twitter (Navas-Leoro, 2019).

La tecnología Web 2.0 juega un papel crucial en el panorama actual de las redes sociales y las aplicaciones móviles, formando parte de un ecosistema de contenido en línea que empodera a los usuarios para crear y compartir material original. Las instituciones educativas, incluidas las universidades, así como la comunidad educativa en general, se han sumado activamente a esta ola de la Web 2.0, reconociendo su valor como fuente de

conocimiento y herramienta de participación. La actualización constante de perfiles y la comunicación eficaz en estas plataformas se consideran estrategias clave para mejorar la imagen corporativa de las universidades y promover sus iniciativas de servicio (Giles, 2021).

Las plataformas de microblogging ofrecen un espacio en línea para publicar y leer mensajes breves a través de ordenadores y dispositivos móviles. Twitter, un destacado ejemplo de estas plataformas, se originó en 2006 dentro de la empresa Obvious como un proyecto de investigación y rápidamente se clasificó dentro de la categoría de blogs. Una característica distintiva de Twitter es el uso de hashtags y palabras clave para facilitar el seguimiento de conversaciones sobre temas específicos (Vila, 2017).

Al utilizar Twitter, es esencial concentrarse en sus cuatro funciones principales: publicar “tweets”, seguir a otros usuarios, adquirir “seguidores” y organizar “listas”. La plataforma permite compartir desde enlaces hasta imágenes, videos y reflexiones personales. Twitter ha ganado popularidad entre figuras públicas de diferentes ámbitos, gracias a su capacidad para facilitar la comunicación rápida. La función de “retweet” permite la difusión amplia de mensajes, fomentando así una mayor interacción entre los usuarios. En Twitter, a las cuentas que un usuario sigue se les llama “seguidores”, mientras que aquellos que siguen al usuario se conocen como “seguidores”. Las “listas” se utilizan para agrupar temas de discusión recurrente (Vila, 2017).

Twitter sirve no solo para entretenimiento, sino también como foro para el debate de cuestiones políticas y sociales relevantes. Los usuarios pueden participar en una amplia gama de actividades, desde comentar selfies y conversar con otros, hasta seguir noticias de celebridades, compartir imágenes y monitorear desarrollos relacionados con la pandemia de COVID-19. Además, las empresas y organizaciones aprovechan la red para promocionar productos, interactuar con consumidores y fomentar ventas, así como para explorar posibles alianzas comerciales y reclutar clientes (Giles, 2021).

Facebook, otra red social destacada, fue creada por Mark Zuckerberg en 2004 y alcanzó gran popularidad en 2006. Originalmente concebida como una red exclusiva para estudiantes de la Universidad de Harvard bajo el nombre de Facemash, ahora está abierta a cualquier persona con una dirección de correo electrónico. Desde sus inicios, la red ha pasado por

varios nombres, empezando por Facemash, un proyecto inicial de Zuckerberg junto con Chris Hughes, Dustin Moskovitz y Eduardo Saverin, que se enfocaba en comparar fotos para determinar quiénes eran las estudiantes más atractivas de los campus universitarios, una práctica que recibió críticas severas de la comunidad estudiantil y condujo a su cierre. Posteriormente, los fundadores lanzaron Thefacebook, una versión mejorada orientada a conectar estudiantes universitarios y que eventualmente evolucionaría en el Facebook que conocemos hoy (Giles, 2021).

Facebook se ha consolidado como una herramienta fundamental en el ámbito del marketing digital y el desarrollo de negocios, ofreciendo a los usuarios la posibilidad de crear perfiles personales o páginas de fans. Esta funcionalidad facilita la interacción con personas de diversas partes del mundo, permitiendo compartir contenido que se ajuste a los intereses específicos de cada audiencia. En 2020, Facebook conmemoró su decimosexto aniversario desde su lanzamiento. La plataforma permite además la creación de grupos y páginas dedicadas a intereses comunes, la posibilidad de enviar regalos virtuales y la participación en distintas actividades sociales. Es particularmente popular entre los adultos mayores de 25 años (Arcila, 2020).

Respecto a la procrastinación académica, se entiende como la tendencia a aplazar tareas educativas importantes, como estudiar para pruebas, completar asignaciones y otros deberes hasta momentos críticos antes de su vencimiento (Solomon y Rothblum, 1984). En esta misma línea, Rothblum et al. (1986) identifican la procrastinación académica como un patrón comportamental que desencadena ansiedad debido a la demora en iniciar y concluir las actividades escolares diarias. Este comportamiento se caracteriza esencialmente por dos aspectos: Una inclinación a diferir sistemáticamente el trabajo académico y un estado constante de inquietud derivado de postergar las tareas. Para Sánchez (2010) esta procrastinación se percibe como un hábito perjudicial, donde el individuo busca excusas para eludir la responsabilidad frente a las obligaciones escolares.

Villalobos (2019) explora la procrastinación académica a través del prisma del modelo cognitivo-conductual propuesto por Busko (1998), cuyas facetas son evaluadas mediante la Escala de Procrastinación Académica (EPA) desarrollada por Álvarez (2010) en el contexto local. Uno de los elementos medidos por esta escala es la autorregulación académica, que se

refiere a la capacidad del estudiante para dirigir sus pensamientos, motivaciones y acciones hacia la consecución de objetivos educativos. Por otro lado, se examina la tendencia a posponer tareas académicas en favor de actividades lúdicas menos exigentes. Los estudiantes que procrastinan a menudo experimentan emociones negativas ante tareas desafiantes que requieren esfuerzo y se preocupan por su habilidad para cumplir con los plazos establecidos.

Diversos factores motivan a los estudiantes a postergar sus obligaciones académicas, incluyendo la aversión al esfuerzo y el temor al fracaso. Se ha observado que el advenimiento de tecnologías como las redes sociales, la mensajería instantánea, el constante chequeo de correos electrónicos, y la abundancia de contenido multimedia en línea, junto con la televisión y los teléfonos móviles, han incrementado significativamente las distracciones (Naturil-Alfonso et al., 2018).

Asimismo, se señala un cambio en los valores de los estudiantes, desplazándose desde los ideales de la sociedad moderna, que valora la aspiración a futuro y el trabajo duro, hacia una cultura posmoderna que enfatiza la interacción social y el entretenimiento. Este cambio cultural ha llevado a los estudiantes a enfrentar un dilema motivacional entre sus deberes académicos y sus intereses recreativos, propiciando así una mayor predisposición a diferir las tareas académicas en pro de actividades más placenteras (Naturil-Alfonso et al., 2018).

Lino et al. (2022) han identificado distintas manifestaciones de la procrastinación en contextos psicoeducativos. Distinguen inicialmente entre la procrastinación funcional, asociada al “procrastinador activo”, quien difiere de los procrastinadores pasivos o nocivos en su productividad y enfoque emocional. Los procrastinadores activos seleccionan conscientemente posponer tareas que carecen de incentivos inmediatos, prefiriendo aquellas con recompensas significativas, lo que les permite, a menudo, lograr resultados beneficiosos tras numerosos intentos fallidos.

En contraste, la procrastinación disfuncional se caracteriza por el aplazamiento perjudicial de actividades, centrando esfuerzos en tareas triviales y evitando conflictos, lo que puede derivar en dudas personales y baja autoestima. La procrastinación decisional refiere a la dificultad para tomar decisiones oportunas, llevando a la postergación deliberada de estas. La procrastinación conductual, por otro lado, implica retrasar tareas difíciles como

mecanismo de defensa para proteger la autoestima, motivada no por un déficit de habilidades sino por el temor a la vergüenza o el fracaso (Lino et al., 2022).

Quant y Sánchez (2012) clasifican a los procrastinadores en dos categorías principales: pasivos y agresivos. Los procrastinadores agresivos prefieren la presión de los plazos y deliberadamente dejan tareas para último momento, encontrando en este enfoque una menor carga de estrés y beneficios para su salud física. Este grupo aprovecha la tensión del límite de tiempo de manera efectiva. Por otro lado, los procrastinadores pasivos no eligen procrastinar; más bien, su indecisión y lentitud en la toma de decisiones los lleva a postergar sus tareas. A medida que se aproxima la fecha límite, estos individuos pueden experimentar ansiedad e incluso cuestionar su capacidad para finalizar las tareas asignadas.

Brando (2020) señala que, aunque la procrastinación crónica se suele ver como un rasgo de personalidad difícil de cambiar, existen diversos programas y tratamientos diseñados para ayudar a las personas afectadas negativamente por ella en su desarrollo personal y social. En el ámbito académico, se ha destacado la importancia de estrategias de aprendizaje, habilidades para gestionar el tiempo y el establecimiento de recompensas temporales para mitigar la procrastinación. Además, estudios indican que las tendencias a procrastinar entre estudiantes universitarios pueden disminuirse mediante terapias de aceptación y compromiso, asesoramiento grupal y programas de coaching que utilizan aplicaciones móviles.

Una investigación mediante un ensayo clínico aleatorio evaluó diferentes métodos, concluyendo que el asesoramiento individual era la estrategia más efectiva para reducir la procrastinación y alcanzar metas. Se mencionó también la utilidad de fijar plazos personales, aunque no resultaron tan efectivos como los establecidos por terceros. Otro estudio aplicó un programa basado en establecer objetivos y reforzar decisiones en 177 estudiantes universitarios, buscando entender su impacto en la procrastinación académica y el logro de metas. Los hallazgos sugirieron que ni la fijación de metas ni las estrategias de refuerzo afectaron significativamente la reducción de la procrastinación, siendo los niveles iniciales de procrastinación un predictor más fiable del éxito en alcanzar objetivos (Brando, 2020).

Desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación, el entorno educativo puede influir en la regulación o desregulación de la procrastinación en estudiantes. Este enfoque sugiere que un ambiente pedagógico que fomente la autonomía y satisfaga necesidades psicológicas básicas de competencia, autonomía y conexión, puede promover la motivación autónoma y el interés personal en objetivos. Por el contrario, entornos educativos que enfatizan el control, la condicionalidad negativa o el autoritarismo pueden obstruir la satisfacción de necesidades psicológicas esenciales y el desarrollo de la motivación intrínseca (Calle, 2021).

De acuerdo con Brando (2020) un estudio con 672 estudiantes universitarios demostró que existe una relación directa entre la procrastinación y las metodologías de enseñanza controladoras, mientras que hay una relación inversa con el cumplimiento de las necesidades psicológicas básicas. En contraposición, las estrategias docentes que fomentan la autonomía del estudiante muestran una conexión positiva con la satisfacción de estas necesidades y con la disminución de la procrastinación. Los especialistas sugieren que estructurar el currículo de manera que los temas complejos se desglosen en unidades más manejables y secuenciales puede ser efectivo para combatir la procrastinación. Esto implica organizar los contenidos de forma que cada segmento o proyecto pequeño deba completarse satisfactoriamente antes de avanzar al siguiente, facilitando así un proceso de aprendizaje escalonado que culmina en una tarea final más amplia hacia el término del curso.

II. METODOLOGÍA

2.1. Enfoque, tipo

La presente investigación adoptó un enfoque cuantitativo, que permite la recolección y análisis de datos de forma numérica con el objetivo de establecer patrones y, posiblemente, predecir ciertos comportamientos o resultados. Este enfoque es ideal para medir de manera objetiva las variables de estudio y establecer relaciones entre ellas (Hernández et al., 2014).

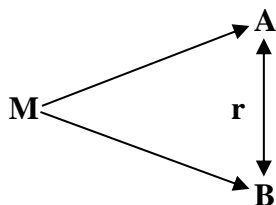
En cuanto al tipo, el estudio fue básico, ya que buscó generar conocimiento y comprensión sobre los fenómenos de adicción a redes sociales y procrastinación académica sin tener como objetivo inmediato la aplicación práctica de los hallazgos. La investigación básica es fundamental para ampliar el cuerpo teórico existente y proporcionar una base sólida para futuras investigaciones aplicadas (Salgado-Lévano, 2018).

2.2. Diseño de investigación

El nivel de la investigación fue descriptivo-correlacional. Esto significa que, además de describir las características y el grado de adicción a redes sociales y procrastinación académica en la población estudiada, también busca identificar y analizar la relación existente entre estas dos variables. La investigación descriptiva permite un acercamiento a las condiciones o características actuales del fenómeno estudiado, mientras que el aspecto correlacional implica el examen de la relación o asociación entre dos o más variables (Bisquerra, 2009).

Finalmente, el diseño de la investigación fue no experimental transversal. En un diseño no experimental, el investigador no manipula las variables de estudio, sino que observa los fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, lo cual es adecuado para estudios descriptivos y correlacionales. La naturaleza transversal de la investigación indica que los datos se recolectan en un único momento, proporcionando una especie de fotografía de las variables de interés en un tiempo específico (Creswell, 2014).

El siguiente esquema capta la esencia de dicho diseño:



Dónde:

M : Grupo muestral.

A : Adicción a redes sociales.

B : Procrastinación académica.

r : Relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica.

2.3. Población, muestra y muestreo

La presente investigación se realizó centrándose en un grupo específico de la población estudiantil. La población objetivo estuvo conformada por 350 estudiantes del 5° año de secundaria, representando el universo de estudio del cual se buscaba obtener conclusiones relevantes.

Los criterios de selección para la inclusión de la muestra del estudio fueron específicos, es decir, se incluyeron únicamente aquellos estudiantes que estaban matriculados en el año escolar 2023, cursando el 5° año de secundaria, y que manifestaron su disposición a ser evaluados. Por otro lado, se excluyó a los estudiantes que no cumplían con estos criterios, incluyendo a aquellos no matriculados en el año escolar 2023, estudiantes de otros grados que no fueran el 5° año de secundaria, y aquellos que no estaban dispuestos a participar en la evaluación.

Así, el grupo muestral seleccionado estuvo compuesto por 103 estudiantes, basándose en el principio de que esta muestra sería representativa de la población total. El muestreo se realizó siguiendo un método no probabilístico por conveniencia, donde la elección de los participantes depende de la disponibilidad y la voluntad de estos para participar, así como de criterios subjetivos establecidos por el investigador (Arias, 2016). Este método permite

una recopilación de datos más accesible y rápida, aunque puede limitar la generalización de los resultados a toda la población estudiantil del 5° año debido a su naturaleza no aleatoria.

Este proceso de selección de la muestra es crucial para garantizar que los datos recopilados reflejen fielmente las características y comportamientos de la población de interés, a pesar de las limitaciones inherentes al muestreo no probabilístico. La representatividad de la muestra, en este contexto, se basa en la suposición de que los estudiantes seleccionados pueden proporcionar información válida y relevante para el estudio de la adicción a redes sociales y la procrastinación académica dentro del grupo demográfico definido.

2.4. Técnicas e instrumentos de recojo de datos

De acuerdo con Münch y Ángeles (2009) en esta investigación se empleó la encuesta como técnica de obtención de datos de la muestra de estudio. Usualmente esta técnica es usada para evaluar actitudes, percepciones, comportamientos y características específicas de la población de estudio. Esta técnica es ampliamente utilizada en la investigación social y educativa debido a su flexibilidad, eficiencia y capacidad para recolectar grandes cantidades de información sin invertir mayores recursos y tiempo. Como instrumentos de medida, también se emplearon el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales de Salas-Blas et al. (2020), validado por Bernaola (2023), y la Escala de Procrastinación Académica de Busko (1998), validado por Rojas (2020).

El Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS-6) fue elaborado en Perú y se utiliza para evaluar la adicción a las redes sociales en adolescentes y jóvenes. La administración de este cuestionario puede ser tanto individual como colectiva, permitiendo una aplicación flexible en diversos contextos educativos. Respecto a sus propiedades métricas, Bernaola (2023) confirmó la validez del cuestionario mediante un análisis factorial confirmatorio con un modelo unifactorial, asegurando que mide de manera efectiva el constructo de interés. Además, también halló que la confiabilidad del instrumento es adecuada, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0.770.

La Escala de Procrastinación Académica (EPA) fue desarrollada originalmente en Canadá y se utiliza para medir la procrastinación académica en adolescentes y jóvenes. Incluye 16

enunciados que reflejan distintos comportamientos y actitudes hacia el estudio y la realización de tareas académicas. Respecto a sus propiedades métricas, Rojas (2020) confirmó la validez del instrumento mediante un análisis factorial confirmatorio con un modelo bifactorial, que distingue entre autorregulación académica y postergación de actividades. Además, también halló que la confiabilidad del instrumento es adecuada, con coeficientes alfa de Cronbach de 0.770 y 0.704 para sus dos dimensiones evaluadas.

2.5. Técnicas de procesamiento y análisis de la información

Para llevar a cabo el estudio, se comenzó solicitando formalmente la autorización al director de la institución educativa para evaluar a los estudiantes. Posteriormente, se coordinó con los tutores de cada aula la fecha en la que se realizaría la evaluación.

En cuanto al manejo de los datos recabados, se empleó una base de datos diseñada en Microsoft Excel 2019, en la que se registraron las respuestas de los estudiantes mediante codificación numérica. Tras calcular los puntajes totales para las variables y sus respectivas dimensiones, los datos fueron transferidos al software de análisis estadístico IBM SPSS, versión 26, para su procesamiento.

Para la organización de la información descriptiva, se elaboraron tablas de distribución de frecuencias acorde a los rangos numéricos establecidos por las escalas. Respecto al análisis inferencial, y tras determinar que los datos no seguían una distribución normal ($p < .05$), se recurrió a la prueba no paramétrica Rho de Spearman para su tratamiento. Basándose en los resultados obtenidos de la prueba de hipótesis y el análisis correspondiente, se formularon conclusiones apoyándose en los valores de correlación obtenidos.

2.6. Aspectos éticos en investigación

Los aspectos éticos respetados en este estudio estuvieron fundamentados en los documentos normativos de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI (UCT, 2021), los cuales sirvieron de guía procedimental en la investigación. En primer lugar, se presentó un consentimiento informado a los padres o tutores legales de los participantes menores de edad. Este documento detallaba la naturaleza y el propósito del estudio, subrayando la participación voluntaria y libre de coacción de los jóvenes. Los investigadores se aseguraron

de explicar claramente cada aspecto del estudio, incluyendo los procedimientos a seguir, para obtener la firma de aprobación de los padres o tutores.

En segundo lugar, se garantizó de manera verbal a todos los participantes que no experimentarían ningún daño durante su participación en el estudio. Este compromiso implicó una comunicación abierta y honesta sobre los posibles riesgos, aunque mínimos, y las medidas de protección implementadas para evitar cualquier impacto negativo en los participantes. La seguridad y el bienestar de los sujetos de estudio fueron prioritarios en todo momento, asegurando un ambiente de investigación seguro.

Finalmente, se garantizó el anonimato total de los participantes, asegurando que toda la información recabada sería tratada con la mayor confidencialidad. Además, se les ofreció acceso a los resultados del estudio, permitiendo que los participantes y sus familias tuvieran pleno conocimiento de los hallazgos generales de la investigación. Esta transparencia buscó fortalecer la confianza entre investigadores y participantes, promoviendo una atmósfera de respeto mutuo y colaboración.

III. RESULTADOS

Tabla 1

Relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica.

Prueba de Spearman		Procrastinación académica
Adicción a redes sociales	rho	.250
	p	.011
	n	103

En la presente tabla se puede reconocer por el p-valor menor al nivel de significancia y el coeficiente de correlación positivo ($p=.011<.05$; $\rho=.250$), que existe una relación directa entre los constructos, estableciéndose así la hipótesis alterna. Esto quiere decir que altos niveles de adicción a redes sociales se encuentra asociado a altos niveles de procrastinación académica y del mismo modo en sentido inverso.

Tabla 2*Prevalencia de adicción a redes sociales.*

Adicción a redes sociales	f	%
Nivel alto	2	1.9
Nivel medio	40	38.8
Nivel bajo	61	59.2
Total	103	100.0

En la presente tabla se puede reconocer que el 59.2% de los estudiantes presentan un nivel bajo de adicción a redes sociales, el 38.8% un nivel medio y el 1.9% un nivel alto. Esto significa que los estudiantes presentan bajos niveles de dependencia y uso problemático de las redes sociales, manteniendo la funcionalidad el su uso.

Tabla 3*Prevalencia de procrastinación académica.*

Procrastinación académica	f	%
Nivel alto	9	8.7
Nivel medio	93	90.3
Nivel bajo	1	1.0
Total	103	100.0

En la presente tabla se puede reconocer que el 90.3% de los estudiantes posee un nivel medio de procrastinación académica, mientras que el 8.7% un nivel alto y el 1.0% un nivel bajo. Esto significa que predominantemente los estudiantes presentan dificultades al momento de cumplir con sus asignaciones escolares en el tiempo previsto, aunque no por ello incumplen con respecto a los mismos.

Tabla 4

Relación entre la adicción a redes sociales y la dimensión autorregulación académica.

Prueba de Spearman		Autorregulación académica
	rho	-.214
Adicción a redes sociales	p	.030
	n	103

En la presente tabla se puede reconocer por el p-valor menor al nivel de significancia y el coeficiente de correlación negativo ($p=.030 < 0.05$; $\rho=-.214$), que existe una relación inversa entre los constructos, estableciéndose así la hipótesis alterna. Esto significa que altos niveles de adicción a redes sociales se asocian a bajos niveles de autorregulación académica.

Tabla 5

Relación entre la adicción a redes sociales y la dimensión postergación de actividades.

Prueba de Spearman	Postergación de actividades	
	rho	.200
Adicción a redes sociales	p	.043
	n	103

En la presente tabla se puede reconocer por el p-valor menor al nivel de significancia y el coeficiente de correlación positivo ($p=.043<.05$; $\rho=.200$), que existe una relación directa entre los constructos, estableciéndose así la hipótesis alterna. Esto significa que altos niveles de adicción a redes sociales se asocian a altos niveles de postergación de actividades académicas.

IV. DISCUSIÓN

Con este estudio se procuró determinar la medida en que se relaciona la adicción a redes sociales con la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Ayacucho, en el año 2023. La muestra evaluada estuvo compuesta por 103 estudiantes del 5° año de secundaria, la mayor parte de ellos pertenecieron a la sección D (32.0%) y contaron con 16 años de edad en la fecha de evaluación (73.8%).

De acuerdo con el objetivo general, el estudio realizado evidenció, mediante la aplicación de la Prueba Rho de Spearman y asegurando un nivel de confianza del 95% junto con un margen de error del 5%, que hay una correlación significativa y positiva entre la adicción a las redes sociales y la tendencia a procrastinar en los estudiantes ($p=.11<.05$; $r=.250$). Esto indica que a medida que se incrementan los niveles de adicción a las redes sociales, también lo hacen los niveles de procrastinación académica, y viceversa. Este patrón de comportamiento sugiere una interacción bidireccional, donde la dependencia de las redes sociales puede fomentar la postergación de responsabilidades académicas, posiblemente debido a la distracción y el consumo de tiempo que implican estas plataformas.

Estos resultados son consistentes con investigaciones previas en diferentes regiones del Perú, tales como los estudios de Yana-Salluca et al. (2022) con 1,255 estudiantes en Puno, Pari (2022) con 90 estudiantes en Tacna, Hernández (2021) con 300 estudiantes en Piura, Cahuana (2020) con 113 estudiantes en Arequipa, y Almeida (2022) con 86 estudiantes en Ayacucho, todos los cuales destacan una relación similar entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. Estos hallazgos subrayan la prevalencia de este fenómeno a nivel nacional, resaltando la importancia de abordar estas conductas para fomentar un mejor rendimiento académico y bienestar entre los estudiantes.

Con respecto al primer objetivo específico, el análisis detallado de los niveles de adicción a redes sociales en los estudiantes reveló que la mayoría (59.2%) presenta un nivel bajo de adicción. Esto implica que la gran mayoría de los estudiantes mantiene un equilibrio saludable en el uso de las redes sociales, logrando participar en sus actividades diarias sin caer en conductas de riesgo que podrían llevarlos a una adicción con consecuencias

negativas. Según Ecurra y Salas (2014) este control sobre los hábitos digitales es crucial para la funcionalidad diaria y el bienestar de los adolescentes.

En el contexto actual, los jóvenes muestran una preferencia notable por las tecnologías digitales en comparación con medios tradicionales como la televisión y la radio. La tecnología digital de entretenimiento, gracias a su eficiencia, costo accesible y disponibilidad, ha redefinido las expectativas de entretenimiento entre los adolescentes (Echebarrúa y Requenses, 2012). Esta tendencia resalta la necesidad de comprender mejor cómo el uso de las redes sociales y las tecnologías digitales afectan el comportamiento y el rendimiento académico de los estudiantes, para desarrollar estrategias efectivas que promuevan un uso equilibrado y saludable de estas herramientas.

Los adolescentes, debido a características intrínsecas de su etapa de desarrollo, tales como un marcado sentimiento de invulnerabilidad, la tendencia a externalizar la culpa de sus dificultades, una limitada experiencia de vida y retos para reconocer señales de comportamientos adictivos, son considerados por algunos investigadores como un grupo particularmente vulnerable a diversos riesgos. Huamán et al. (2022) resaltan que estas peculiaridades hacen a los jóvenes especialmente susceptibles a caer en conductas problemáticas, incluyendo la adicción.

Respecto al segundo objetivo específico, los hallazgos indican que una gran mayoría de los estudiantes, específicamente el 90.3%, exhibe un nivel medio de procrastinación. Esto implica que, aunque no necesariamente fallen en la entrega de sus trabajos, enfrentan obstáculos significativos para completar sus tareas educativas dentro de los plazos establecidos.

Busko (1998) sugiere que un grado medio de procrastinación, aunque podría parecer menos alarmante a primera vista, conlleva efectos perjudiciales para la gestión efectiva del tiempo y el cumplimiento oportuno de las obligaciones académicas. Esta situación promueve un ciclo de justificaciones por parte de los adolescentes para explicar la postergación o la no realización de sus deberes, lo que, a su vez, puede acumular innecesariamente las tareas pendientes, generando una presión adicional que no solo desestabiliza al estudiante, sino que también puede tener un impacto negativo en su bienestar psicológico.

Pickles (2017) va más allá al argumentar que este patrón de conducta no solo representa un desafío para la educación por su potencial para desencadenar consecuencias severas como la pérdida del año escolar, sino que también se considera uno de los problemas más serios dentro del ámbito educativo debido a sus efectos nocivos en el desempeño y la salud mental de los estudiantes. Por lo tanto, la procrastinación académica no debe ser vista simplemente como una mera tendencia a retrasar tareas, sino como una problemática compleja que requiere atención debido a sus posibles repercusiones a largo plazo en la trayectoria educativa y el desarrollo personal de los adolescentes.

En cuanto al tercer objetivo específico, los resultados evidenciaron, por medio de la Prueba Rho de Spearman, a un 95% de fiabilidad y un 5% de margen de error, que existe relación significativa e inversa entre la adicción a redes sociales y la autorregulación académica de los estudiantes, al hallarse un p-valor superior al nivel de significancia ($p=.030<.05$; $r=-.214$), lo cual significa que altos niveles de adicción a redes sociales se asocian a bajos niveles de autorregulación académica.

Este hallazgo es consistente con investigaciones previas que han examinado los impactos negativos del uso excesivo de redes sociales en diversos aspectos psicosociales y académicos de adolescentes y jóvenes. Por ejemplo, estudios como el de Trías y Huertas (2020) han reportado que el tiempo dedicado a las redes sociales puede interferir con el tiempo de estudio y la concentración necesarios para la autorregulación académica, llevando a una disminución en la calidad y eficacia del aprendizaje. De allí que la adicción a las redes sociales puede provocar distracciones constantes que socavan la habilidad de los estudiantes para establecer y seguir metas académicas, priorizar tareas y mantener un enfoque sostenido en sus estudios (Van den Eijnden et al., 2008).

Y finalmente, con relación al cuarto objetivo específico de la investigación, se pudo establecer por medio de la Prueba Rho de Spearman, a un 95% de fiabilidad y un 5% de margen de error, que existe relación significativa y directa entre la adicción a redes sociales y la postergación de actividades de los estudiantes ($p=.043<.05$; $r=.200$), evidenciándose que altos niveles de adicción a redes sociales se asocian a altos niveles de postergación de actividades académicas.

Este resultado se alinea con investigaciones previas que han explorado las consecuencias del uso de redes sociales en la gestión del tiempo y la procrastinación entre estudiantes. Por ejemplo, estudios como el de Rozgonjuk et al. (2018) han demostrado que la procrastinación, especialmente en el contexto académico, puede ser exacerbada por distracciones digitales, incluyendo el uso de redes sociales, lo que lleva a una disminución en el rendimiento académico y a un aumento en la ansiedad y el estrés relacionados con los estudios.

V. CONCLUSIONES

- De acuerdo con el objetivo general, se determinó que existe relación significativa entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica ($p=.011<.05$), por lo cual se aceptó la hipótesis alterna.
- Según el primer objetivo específico, se identificó que el 59.2% de los estudiantes presentan una prevalencia del nivel bajo de adicción a redes sociales.
- En cuanto al segundo objetivo específico, se identificó que el 90.3% de los estudiantes presenta una prevalencia del nivel medio de procrastinación académica.
- Respecto al tercer objetivo específico, se estableció que existe una relación significativa entre la adicción a redes sociales y la autorregulación académica ($p=.030<.05$), por lo cual se aceptó la hipótesis alterna.
- Finalmente, en relación al cuarto objetivo específico, se estableció que existe una relación significativa entre la adicción a redes sociales y la postergación de actividades ($p=.043<.05$), por lo cual se aceptó la hipótesis alterna.

VI. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a las autoridades de la institución educativa implementar programas educativos enfocados en el uso responsable de las redes sociales, los cuales deberían incluir talleres, charlas y material didáctico que promuevan un debate constructivo sobre el uso de la tecnología. Asimismo, es fundamental incorporar en el currículo escolar asignaturas que aborden la educación digital y la alfabetización mediática, con el fin de enseñar a los estudiantes a gestionar su tiempo en línea de manera efectiva y a usar las redes sociales de manera responsable. Además, se sugiere la creación de espacios de apoyo y orientación para aquellos estudiantes con altos niveles de adicción a las redes sociales, proporcionando servicios de consejería y talleres sobre gestión del tiempo y técnicas de estudio.
- Para los estudiantes, se sugiere realizar una autoevaluación crítica de su uso de redes sociales para determinar su impacto en los hábitos de estudio y bienestar general. También deben establecer límites claros en el uso de redes sociales durante los períodos de estudio o trabajo académico, con el objetivo de minimizar las distracciones y mejorar la concentración.
- A los investigadores, se les insta a realizar estudios longitudinales que permitan examinar los efectos a largo plazo de la adicción a redes sociales en la procrastinación académica y otros aspectos relacionados con el rendimiento escolar y el bienestar de los estudiantes. Es crucial ampliar la muestra de estudio para incluir a estudiantes de diversos niveles educativos y contextos geográficos, lo que podría ofrecer una perspectiva más amplia sobre el impacto de las redes sociales en la educación.
- Adicionalmente, se recomienda a los padres de familia involucrarse activamente en el uso que sus hijos hacen de las redes sociales, promoviendo un diálogo abierto sobre los riesgos y beneficios de estas plataformas. Es sugerible que los padres establezcan normas claras y razonables sobre el uso de las redes sociales en casa, fomentando actividades que no involucren el uso de la tecnología y que promuevan el desarrollo de habilidades sociales y académicas. Los padres también podrían beneficiarse de la participación en talleres o sesiones informativas sobre seguridad en línea y educación digital, para estar mejor equipados para guiar y apoyar a sus hijos en un uso saludable de las redes sociales.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adco, P. (2020). Estadísticas de redes sociales 2021 en Perú y Latinoamérica. *Agencia de Marketing Digital*. <https://www.datatrust.pe/social-media/estadisticas-redes-sociales/>
- Agudelo, M., Chomali, E., Suniaga, J., Núñez, G., Jordán, V., Rojas, F., Negrete, J., Bravo, J., Bertolini, P., Katz, R., Callorda, F., y Jung, J. (2020). *Las oportunidades de la digitalización en América Latina frente al Covid-19*. Corporación Andina de Fomento. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45360/4/OportDigitalizaCovid-19_es.pdf
- Aliaga, K. (2022). *Procrastinacion academica y dependencia al movil en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa de La Mar, Ayacucho – 2020* [Tesis de Pregrado, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/28368>
- Almeida, D. (2022). *Adicción a Redes Sociales y Procastinación Académica en Estudiantes del Nivel de Secundario de la Institución Educativa Privada Jean Piaget, Ayacucho—2021* [Tesis de Pregrado, Universidad de Ayacucho Federico Froebel]. <http://repositorio.udaff.edu.pe/handle/20.500.11936/243>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, 13, 159-177. <https://doi.org/10.26439/persona2010.n013.270>
- Arcila, P. (2020). *Estrategias de marketing en red social Facebook para el posicionamiento de la empresa Inversiones Talentos Spa E.I.R.L., Chiclayo 2019* [Tesis de Pregrado, Universidad Señor de Sipán]. <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/7441>
- Arias, F. (2016). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (7.^a ed.). Ediciones El Pasillo.
- Arones, D., y Barzola, L. (2018). *Adicción a redes sociales y rendimiento académico en estudiantes de Psicología de la Universidad “Alas Peruanas”. Ayacucho, 2018* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo].

- https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/26989/Arones_ad.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)* (5.ª ed.). Editorial Panamericana.
- Barraza, A., y Barraza, S. (2020). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *CPU-e. Revista de Investigación Educativa*, 28, 132-151. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>
- Bernaola, S. (2023). *Propiedades psicométricas del cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS-6) en adultos de Lima Metropolitana, 2023* [Tesis de Pregrado, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/131361>
- Bisquerra, R. (Ed.). (2009). *Metodología de la investigación educativa* (2.ª ed.). La Muralla.
- Błachnio, A., Przepiórka, A., & Pantic, I. (2015). Internet Use, Facebook Intrusion, and Depression: Results of a Cross-Sectional Study. *European Psychiatry*, 30(6), 681-684. Archivo digital. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.04.002>
- Brando, C. (2020). *Nuevas perspectivas en procrastinación. Desarrollo conceptual y empírico en estudiantes de enfermería* [Tesis de Doctorado, Universitat Autònoma de Barcelona]. <https://www.tdx.cat/handle/10803/670412>
- Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model* [Tesis de Maestría, The University of Guelph]. https://atrium.lib.uoguelph.ca/xmlui/bitstream/handle/10214/20169/Busko_Debora_hA_MA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cahuana, D. (2020). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Arequipa, 2019* [Tesis de Pregrado, Universidad Peruana Unión]. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/2822>
- Calderón, F., Ducca, E., Ferrari, E., y Heredia, G. (2022). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica: Estudio a realizarse con estudiantes de la carrera Lic. En Enfermería de la Escuela de Enfermería – FCM – UNC, durante el segundo semestre del 2022* [Tesis de Pregrado, Universidad Nacional de Córdoba]. <https://rdu.unc.edu.ar/handle/11086/29322>

- Calle, O. (2021). *Desregulación emocional, procrastinación y la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de Doctorado, Universidad Inca Garcilazo de la Vega]. http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/6520/TESIS_CALLE%20BRIOLO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cárdenas, J. (2021). *Adicción a Redes Sociales y Depresión en Estudiantes de Derecho de una Universidad Privada, Ayacucho 2021* [Tesis de Pregrado, Universidad de Ayacucho Federico Froebel]. <http://repositorio.udaff.edu.pe/handle/20.500.11936/235>
- Castillo, L., y Contreras, J. (2021). *Adicción a las redes sociales y la sintomatología depresiva en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Ofelia Velásquez, Tarapoto 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Archivo digital. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4344/Liseth_Tesis_Licenciatura_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Chimbana, J. (2020). *Adicción a las redes sociales y su influencia en el aislamiento social en adolescentes* [Tesis de Pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/31556>
- Cholíz, M. (2012). *Adicción a internet y redes sociales*. Alianza Editorial S.A.
- Copelo, E. (2022). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021* [Tesis de Pregrado, Universidad Continental]. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11407>
- Creswell, J. (2014). *Research Design: Qualitative. Quantitative and Mixed Methods Approaches* (4.^a ed.). SAGE Publications, Inc.
- Díaz-Morales, J. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 2(51), 43-60. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459661106005>
- Echebarrúa, E., y Requenses, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Editorial Pirámide.

- Escurrea, M., y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit. Revista de Psicología*, 20(1), 73-91. <https://www.redalyc.org/pdf/686/68631260007.pdf>
- Feria, P. (2020). *Habilidades sociales y uso de redes sociales en estudiantes de la escuela profesional de educación primaria de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2019* [Tesis de Pregrado, Universidad de Ayacucho Federico Froebel]. <http://repositorio.udaff.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11936/154/Tesis%20-%20Feria%20Zorilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García, J. (2013). Adicciones Tecnológicas: El Auge De Las Redes Sociales. *Salud y Drogas*, 13(1), 5-13. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83928046001>
- Gavilanes, G. (2015). *Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Archivo digital. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1137/1/75670.pdf>
- Giles, M. (2021). *Evaluación del uso de redes sociales y su influencia en el bienestar psicológico en población universitaria* [Tesis de Doctorado, Universidad de Extremadura]. <https://dehesa.unex.es:8443/handle/10662/12436>
- Guillén, D., y Hidalgo, V. (2022). *Influencia de la adicción a las redes sociales sobre la procrastinación académica en universitarios de Lima y provincias* [Tesis de Pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola]. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/12277>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A.
- Hernández, V. (2021). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de 5to de secundaria de Piura, 2020* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/59747>
- Huamán, G., Macukachi, K., Pérez, K., Velazco, J., y Yupanqui, A. (2022). La Adicción a las Redes en Adolescentes: Revisión Sistemática. *Reflexiones en Trabajo Social*, 2(1), 46-56. <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/reflexiones/article/view/1648>

- Inga, R., Mascaro, F., y Salomé, R. (2021). *Relación entre adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Medicina Humana de la región Junín—2019* [Tesis de Pregrado, Universidad Continental]. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11455>
- Institut de Publique Sondage d’Opinion Secteur. (2020). *Uso de redes sociales entre peruanos conectados 2020*. Ipsos. <https://www.ipsos.com/es-pe/uso-de-redes-sociales-entre-peruanos-conectados-2020>
- Kemp, S. (2022). *DataReportal – Global Digital Insights*. DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com>
- Lino, C., Ureta, L., y Taipe, K. (2022). *Resiliencia y procrastinación en estudiantes de contabilidad de un instituto de la ciudad de Huancayo- 2021* [Tesis de Pregrado, Universidad Continental]. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11090>
- Münch, L., y Ángeles, E. (2009). *Métodos y técnicas de investigación* (4.^a ed.). Editorial Trillas.
- Naturil-Alfonso, C., Peñaranda, D., Vicente, J., y Marco-Jiménez, F. (2018). Mala gestión del tiempo en los estudiantes universitarios: Efectos de la procrastinación. *Libro de Actas IN-RED 2018*. IV Congreso Nacional de Innovación Educativa y Docencia en Red, Valencia, España. Archivo digital. <https://doi.org/10.4995/INRED2018.2018.8874>
- Navas-Leoro, A. (2019). *Modelo de variables de desempeño e impacto en Twitter. Un análisis comunicacional* [Tesis de Pregrado, Universidad de Navarra]. <https://dadun.unav.edu/handle/10171/58477>
- Organización de las Naciones Unidas. (2019). *Venezolanos en Brasil, Internet seguro... Las noticias del martes*. Organización de las Naciones Unidas. <https://news.un.org/es/story/2019/02/1450541>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *CIE-11: Clasificación internacional de enfermedades, 11^a revisión*. Organización Mundial de la Salud. <https://icd.who.int/browse11/l-m/es#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234>
- Ortega, C. (2021). *Adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, agosto—Diciembre 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Católica

- Santo Toribio de Mogrovejo]. Archivo digital. https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3738/1/TL_OrtegaFloresCeciliaMicaela.pdf
- Pari, J. (2022). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de la Institución Educativa Fortunato Zora Carvajal durante la pandemia, Tacna 2021* [Tesis de Pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. <http://localhost/xmlui/handle/autonomadeica/1550>
- Páucar, M. (2021). *Procrastinación académica y atención plena en adolescentes desde el enfoque mindfulness* [Tesis de Pregrado, Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/24213>
- Pickles, M. (2017). Procrastinación, «el problema más grave en la educación» (y cómo vencerlo). *BBC News Mundo*. Archivo digital. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-38597625>
- Pocco, A. (2023, mayo 18). *Entrevista personal* [Personal].
- Quant, D., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: Concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45-59. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>
- Rodríguez, D. (2020). Más allá de la mensajería instantánea: WhatsApp como una herramienta de mediación y apoyo en la enseñanza de la Bibliotecología. *Información, Cultura y Sociedad: Revista del Instituto de Investigaciones Bibliotecológicas*, 42, 107-126. <https://doi.org/10.34096/ics.i42.7391>
- Rojas, L. (2020). *Propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) en estudiantes de secundaria de instituciones educativas públicas del distrito de Puente Piedra, 2019* [Tesis de Pregrado, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/41769>
- Rothblum, E., Solomon, L., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387-394. Archivo digital. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>

- Rozgonjuk, D., Kattago, M., & Täht, K. (2018). Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 191-198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.003>
- 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*, 20(2), 105-118. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i2.536>
- Salgado-Lévano, C. (2018). *Manual de investigación: Teoría y práctica para hacer la tesis según la metodología cuantitativa* (1.^a ed.). Fondo Editorial de la Universidad Marcelino Champagnat.
- Salkind, N. (2010). *Encyclopedia of Research Design*. SAGE Publications, Inc.
- Sánchez, A. (2010). Procrastinación académica: Un problema en la vida universitaria. *Studiositas*, 5(2), 87-94. Archivo digital. https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/604/1/Stud_5-2_A08_Sanchez_Hernandez.pdf
- Solomon, L., & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. Archivo digital. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Trías, D., y Huertas, J. (2020). *Autorregulación en el aprendizaje*. Universidad Autónoma de Madrid. <https://libros.uam.es/uam/catalog/book/985>
- Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI. (2021). *Código de ética de la investigación científica*. Archivo digital. https://www.uct.edu.pe/images/transp/RES_014-2021_R_APROBAR_CODIGO_ETICA_INVESTIGACION_VERSION_10.pdf
- Van den Eijnden, R., Meerkerk, G.-J., Vermulst, A., Spijkerman, R., & Engels, R. (2008). Online communication, compulsive Internet use, and psychosocial well-being among adolescents: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 44(3), 655-665. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.44.3.655>
- Vila, J. (2017). Twitter y el microblogging con fines educativos. *Centro de Comunicación y Pedagogía*. <http://www.centrocp.com/twitter-y-el-microblogging-con-fines-educativos/>
- Yana-Salluca, M., Adco-Valeriano, D., Alanoca-Gutierrez, R., y Casa-Coila, 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), Article 2. <https://doi.org/10.6018/reifop.513311>

Yto, B., y Flores, A. (2021). *Adicción a las redes sociales durante la pandemia en jóvenes de una universidad pública y privada, Juliaca—2021* [Tesis de Pregrado, Universidad Peruana Unión]. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/5238>

ANEXOS

Anexo 1: Instrumentos de recolección de la información

CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS-6)

Elaborado por Salas-Blas et al. (2020)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de proposiciones que describen conductas respecto al uso de las redes sociales. Responde a cada una de ellas marcando con una “X” la casilla que mejor represente a la frecuencia en que actúas de tal o cual forma.

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	AV	CS	S
1	2	3	4	5

N°	Proposiciones	N	CN	AV	CS	S
01.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más					
02.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
03.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
04.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
05.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
06.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (EPA)

Elaborado por Busko (1998)

Instrucciones: A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre tu forma de estudiar y de desarrollar tus actividades académicas, lee atentamente cada uno de ellos y responde marcando con total sinceridad una de las opciones de respuesta según la frecuencia con que te suceda:

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	AV	CS	S
1	2	3	4	5

N°	ENUNCIADOS	N	CN	AV	CS	S
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 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 el tiempo de sobra.					
14.	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de arreglarlos.					
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 2: Ficha técnica

ADICCIÓN A REDES SOCIALES

Nombre original del Instrumento:	Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (AR-6).		
Autor y año:	Original: Salas-Blas et al. (2020) en Perú.		
	Adaptación: Bernaola (2023) en Perú.		
Objetivo del Instrumento:	Medir la adicción a redes sociales por niveles.		
Usuarios:	Adolescentes y jóvenes.		
Forma de administración o modo de aplicación:	Individual o colectiva.		
Validez:	Análisis Factorial Confirmatorio con un modelo unifactorial.		
Confiability:	Coeficiente alfa de Cronbach adecuado ($\alpha=0.770$).		
Baremos:	Niveles		
	Bajo	Medio	Alto
	[6-13]	[14-22]	[23-30]

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Nombre original del Instrumento:	Escala de Procrastinación Académica (EPA).		
Autor y año:	Original: Busko (1998) en Canadá.		
	Adaptación: Rojas (2020) en Perú.		
Objetivo del Instrumento:	Medir la procrastinación académica por niveles.		
Usuarios:	Adolescentes y jóvenes.		
Forma de administración o modo de aplicación:	Individual o colectiva.		
Validez:	Análisis Factorial Confirmatorio con un modelo bifactorial (autorregulación académica y postergación de actividades).		
Confiabilidad:	Coeficiente alfa de Cronbach adecuado para las dos dimensiones ($\alpha=0.770$; $\alpha=0.704$).		
Baremos:	Niveles		
	Bajo	Medio	Alto
	[16-36]	[37-59]	[60-80]

Anexo 3: Operacionalización de variables

Tabla 6

Matriz de operacionalización de variables.

Variabes	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumentos	Escala de medición
Adicción a redes sociales.	Tendencia a conectarse excesivamente a una plataforma social, dedicando mucho tiempo a personalizar su perfil o muro y a aumentar su red de amigos (Yto y Flores, 2021).	Fue medida por medio del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales de Salas-Blas et al. (2020), de 6 ítems, 1 dimensión y 5 indicadores.	Adicción a redes sociales.	Saliencia. Tolerancia. Síndrome de abstinencia. Conflictos. Recaída.	1, 2, 3, 4, 5 y 6.	Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales de Salas-Blas et al. (2020).	Ordinal.
Procrastinación académica.	Conducta disfuncional en la que se excusan o excusan los retrasos y se evitan las	Fue medida por medio de la Escala de Procrastinación Académica de Busko (1998), de 14 ítems, 2	Autorregulación académica.	Estudiar para dar el examen. Estar al día con las lecturas que le son asignadas. Acabar pronto los trabajos.	2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13 y 14.	Escala de Procrastinación Académica de Busko (1998).	Ordinal.

culpas cuando el sujeto se enfrenta a una tarea académica (Sánchez, 2010).	dimensiones y 6 indicadores.	Postergación de actividades.	Perfeccionismo.	Tendencia a dejar todo para el último minuto. Rechazo hacia la lectura.	1, 3, 4, 8, 9, 15 y 16.
--	------------------------------	------------------------------	-----------------	--	-------------------------

Anexo 4: Carta de presentación



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO

“Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo”



Trujillo, 15 de mayo de 2023.

Solicito: **Autorización para la aplicación de instrumentos de una Tesis en la I.E.P. “9 de Diciembre”.**

Mg. Abraham Pocco Fernández.

Director de la Institución Educativa Pública “9 de Diciembre” – Ayacucho.

De mi especial consideración:

Reciba el cordial saludo a nombre de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Benedicto XVI, y el mío en particular.

Por medio de la presente solicito a su persona se sirva autorizar la aplicación de los siguientes instrumentos: **el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS-6) de Salas-Blas et al. (2020) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998)**, de 6 y 12 ítems respectivamente, que corresponden a la Tesis titulada: **“Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022”**, que viene realizando la tesista Ariadna Candy Norma Aronés Martínez, Bachiller en Psicología de la Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”; y que se encuentran con el aval de su docente, la Mg. Lea Raquel Reátegui Sánchez.

Sin otro particular y agradeciendo por su atención a la presente, me despido expresándole las muestras de consideración y estima.

Atentamente:



Ana Campos M.

Dra. Anita Jeanette Campos Márquez
Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud

C.C.: Interesada/archivo FCS/

Campus Universitario: Panamericana Norte Km. 555 - Trujillo - Perú
Teléfonos: +51(044) 607430 / +51(044) 607431 / +51(044) 607432 / +51(044) 607433
informes@uct.edu.pe www.uct.edu.pe

Anexo 5: Carta de autorización

Ayacucho, 19 de mayo de 2023

Brs. Ariadna Candy Norma Aronés Martínez y Graciely Rubi Abramonte Lázaro.

Responsables de la investigación.

Estimadas Srtas.

Me dirijo a ustedes en calidad de Director de la Institución Educativa Pública “9 de Diciembre”, ubicada en el distrito de Ayacucho, provincia de Huamanga, departamento de Ayacucho, para informarle que, habiendo evaluado su solicitud de autorización para realizar una investigación sobre “Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2023”, se ha decidido concederles la autorización para que lleve a cabo su investigación sobre el tema mencionado anteriormente en los estudiantes de secundaria del centro educativo que voluntariamente deseen participar. La investigación se llevará a cabo durante el periodo que se acuerde mutuamente, y se utilizarán los instrumentos de recolección de datos que la investigadora ha propuesto, como el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales de Salas-Blas et al. (2020) y la Escala de Procrastinación Académica de Busko (1998)., de 6 y 16 ítems respectivamente.

Atentamente,



DIRECCION REGIONAL DE EDUCACION
UCPEL HUAMANGA
ABRAHAM FIGUEROA FERNANDEZ
DIRECTOR

Anexo 6: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Apreciado(a) padre de familia, el presente documento describe un estudio sobre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica realizado en una institución educativa de Ayacucho, 2023. Este estudio tiene como finalidad la obtención del Título Profesional de Licenciadas en Psicología de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, bajo la modalidad de Tesis. Las investigadoras solicitan el permiso de padres de familia para que sus hijos participen respondiendo a dos pruebas psicológicas. Se asegura la confidencialidad, anonimato y ausencia de riesgos para los participantes.

Atentamente, Ariadna Aronés Martínez y Graciely Rubi Abramonte Lázaro, las investigadoras.

Firma de aceptación

Anexo 7: Asentimiento informado

ASENTIMIENTO INFORMADO

Apreciado(a) estudiante, se solicita tu participación en la presente investigación sobre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica realizado en una institución educativa de Ayacucho, 2023. Este estudio tiene como finalidad la obtención del Título Profesional de Licenciadas en Psicología de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, bajo la modalidad de Tesis. Las investigadoras solicitan tu permiso para participar en el estudio respondiendo a dos pruebas psicológicas. Se asegura la confidencialidad, anonimato y ausencia de riesgos para los participantes.

Atentamente, Ariadna Aronés Martínez y Graciely Rubi Abramonte Lázaro, las investigadoras

Firma de aceptación

Anexo 8: Matriz de consistencia

Tabla 7

Matriz de consistencia.

Título	Problemas	Hipótesis	Objetivos	Variables	Dimensiones	Metodología
Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2023.	Problema general ¿Cuál es la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica?	Hipótesis general Existe relación significativa entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica.	Objetivo general Determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica.	Adicción a redes sociales.	Adicción a redes sociales.	Enfoque, tipo: Cuantitativo y básico.
	Problemas específicos ¿Cuál es la prevalencia de adicción a redes sociales?	Hipótesis específicas Existe prevalencia del nivel bajo de adicción a redes sociales.	Objetivos específicos Identificar la prevalencia de adicción a redes sociales.			Diseño: Descriptivo-correlacional, no experimental y transversal.
	Problemas específicos ¿Cuál es la prevalencia de procrastinación académica?	Hipótesis específicas Existe prevalencia del nivel bajo de procrastinación académica.	Objetivos específicos Identificar la prevalencia de procrastinación académica.	Procrastinación académica.	Autorregulación académica.	Población: 350 estudiantes.
Problemas específicos ¿Cuál es la relación entre la adicción a redes sociales y la dimensión autorregulación	Hipótesis específicas Existe relación significativa entre la adicción a redes sociales y la dimensión autorregulación	Objetivos específicos Establecer la relación entre la adicción a redes sociales y la dimensión autorregulación	Muestra: 104 estudiantes.			
					Postergación de actividades.	Muestreo: no probabilístico por conveniencia.
						Técnica e instrumentos: Encuesta y

académica? ¿Cuál es la relación entre la adicción a redes sociales y la dimensión postergación de actividades?	académica. Existe relación significativa entre la adicción a redes sociales y la dimensión postergación de actividades.	académica. Establecer la relación entre la adicción a redes sociales y la dimensión postergación de actividades.	cuestionarios.
---	--	---	----------------

Anexo 9: Informe de originalidad

ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE AYACUCHO, 2023.

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	7%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
3	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	Submitted to Universidad Autonoma del Peru Trabajo del estudiante	1%
5	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	1%
6	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	dspaceapi.uai.edu.ar Fuente de Internet	1%
8	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	1%