

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO**

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**

**PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA**



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

---

“Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Nacional de Trujillo”

---

**Área de Investigación:**

Ciencias Médicas –Bienestar Psicológico

**Autor(es):**

Br. Carranza Casamayor, Keila Tatiana

Br. Rosales Martínez, Nathalie

**Jurado Evaluador:**

**Presidente:** Izquierdo Marín, Sandra Sofia

**Secretario:** Malpica Risco, Vhanya Olenka

**Vocal:** Lozano Sánchez, Zelmira Beatriz

**Asesor:**

Palacios Serna, Lina Iris

**Código Orcid:** <https://orcid.org/0000-0001-5492-3298>

**Trujillo – Perú**

**2022**

**Fecha de sustentación:** 2023/09/26

# Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Nacional de Trujillo

## INFORME DE ORIGINALIDAD

5%

INDICE DE SIMILITUD

6%

FUENTES DE INTERNET

6%

PUBLICACIONES

4%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

*Simuladora*  
Dra. Ana Ina Palacios Serna  
DOCTORA EN PSICOLOGIA  
C.P.S. 9863  
POST DOCTOR EN INVESTIGACION

## FUENTES PRIMARIAS

1

[hdl.handle.net](http://hdl.handle.net)

Fuente de Internet

2%

2

[repositorio.ucv.edu.pe](http://repositorio.ucv.edu.pe)

Fuente de Internet

2%

3

[repositorio.autonoma.edu.pe](http://repositorio.autonoma.edu.pe)

Fuente de Internet

2%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 2%

Excluir bibliografía

Apagado

## Declaración de originalidad

Yo, **Lina Iris Palacios Serna**, docente del Programa de Estudio de Educación, de la Universidad Privada Antenor Orrego, asesor de la tesis de investigación titulada “Programa educativo **“Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Nacional de Trujillo”**”, autoras Carranza Casamayor, Keila Tatiana y Rosales Martínez, Nathalie, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 5%. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software Turnitin el (28 de setiembre, 2023).
- He revisado con detalle dicho reporte y la tesis, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las normas establecidas por la Universidad.

Trujillo, 28 de setiembre del 2023

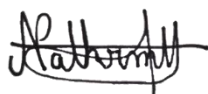


Dra. Lina Iris Palacios Serna  
DOCTORA EN PSICOLOGIA  
C.P.S.P. 9663  
POST DOCTOR EN INVESTIGACION

Palacios Serna, Lina Iris  
Apellidos y nombres de la asesora  
DNI: 18095633  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5492-3298>



Carranza Casamayor, Keila Tatiana  
Apellidos y nombres del autor  
DNI: 72445646



Rosales Martínez, Nathalie  
Apellidos y nombres del autor  
DNI: 72565695

## **PRESENTACIÓN**

Estimados miembros del jurado. Conforme a lo estipulado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Privada Antenor Orrego, presentamos ante ustedes nuestra tesis denominada “Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Nacional de Trujillo” para ser sometida a su criterio profesional y con la finalidad de alcanzar el título de Licenciadas en Psicología.

Esperando cumplir con los requisitos de aprobación

Br. Carranza Casamayor, Keila

Br. Rosales Martínez, Nathalie

## **DEDICATORIA**

A Dios, por cuidarme y guiarme por el buen camino.

A mi madre, por amarme y apoyarme incondicionalmente en todos los momentos de mi vida, así como ser el principal motivo de superación, este logro también es suyo.

A mi pareja, por impulsarme a luchar en cada desafío de mi etapa universitaria.

A mi mascota Chester, por llegar a mi vida para darme razones para seguir adelante.

A mi padre y hermanos, por su apoyo absoluto para lograr ser una profesional.

A mi abuelita Sarita, padrino Julio, tía Lina y Teñita por guiarme desde el cielo para culminar mi carrera.

A mi Mar, por darme la fortaleza para luchar por mis sueños y no rendirme.

A Maritza porque sus sueños siempre los llevo presentes.

Br. Nathalie Rosales Martínez

Dedicó esta tesis a Dios, por haberme acompañado en cada paso que he dado y guiarme para cumplir y alcanzar mis metas.

A mis padres David y Marianela, quienes me han brindado su apoyo y amor.

A mi hermano Diego, quien me impulsa a ser un ejemplo para él.

Br. Keila Carranza Casamayor

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradecemos en primer lugar al director Edgard Perales Herrera de la Institución Educativa en la cual se realizó el estudio por valorar nuestro trabajo de investigación, brindándonos el apoyo en cuanto a los permisos respectivos de los padres de familia para que sus menores hijos participen en este estudio.

Nuestro agradecimiento especial a nuestra asesora que ha estado en todo el camino brindándonos su ayuda, hemos podido obtener los resultados que nos propusimos desde el inicio del presente trabajo.

El proceso ha sido largo, pero gracias a nuestros docentes que, al impartirnos sus conocimientos a lo largo de la carrera, nos han permitido culminar satisfactoriamente nuestros estudios académicos.

A la Universidad Privada Antenor Orrego, por ser nuestra casa de estudios y darnos la oportunidad de obtener una formación profesional.

## ÍNDICE

<b>PRESENTACIÓN.....</b>	<b>III</b>
<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>IVV</b>
<b>AGRADECIMIENTOS.....</b>	<b>VII</b>
<b>ÍNDICE .....</b>	<b>VIII</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS.....</b>	<b>IXX</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>XIX</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>XI</b>
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>- 13 -</b>
<b>MARCO METODOLÓGICO .....</b>	<b>- 13 -</b>
1.1. EL PROBLEMA .....	- 14 -
1.2. OBJETIVOS .....	- 17 -
1.3. HIPÓTESIS.....	- 18 -
1.4. VARIABLES E INDICADORES .....	- 19 -
1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN .....	- 19 -
1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA .....	- 20 -
1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	- 22 -
1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	- 26 -
1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO .....	- 27 -
<b>CAPÍTULO II :MARCO REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>- 28 -</b>
2.1. ANTECEDENTES .....	- 29 -
2.2. MARCO TEÓRICO.....	- 31 -
2.3. MARCO CONCEPTUAL.....	- 54 -



<b>CAPÍTULO III :RESULTADOS .....</b>	<b>- 56 -</b>
<b>CAPÍTULO IV: ANALISIS DE RESULTADOS .....</b>	<b>- 65 -</b>
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>- 75 -</b>
5.1.CONCLUSIONES .....	- 31 -
5.2.RECOMENDACIONES .....	- 31 -
<b>CAPÍTULO VI : REFERENCIAS Y ANEXOS .....</b>	<b>- 80 -</b>
6.1.REFERENCIAS .....	- 31 -
6.2.ANEXOS.....	- 31 -

## Índice de Tablas

<b>Tabla 1</b> .....	- 57 -
<i>Distribución de la Población de 4to grado de secundaria</i>	
<b>Tabla 2</b> .....	- 21-
<i>Distribución de la Muestra de 4to grado de secundaria</i>	
<b>Tabla 3</b> .....	- 59 -
<i>Nivel de Adicción a las Redes Sociales de los estudiantes</i>	
<b>Tabla 4</b> .....	- 58 -
<i>Nivel de Adicción a las Redes Sociales por factores en los estudiantes</i>	
<b>Tabla 5</b> .....	- 59 -
<i>Nivel de Procrastinación Académica de los estudiantes</i>	
<b>Tabla 6</b> .....	- 60 -
<i>Nivel de Procrastinación Académica por dimensiones en los estudiantes</i>	
<b>Tabla 7</b> .....	- 61 -
<i>Correlación entre Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación Académica</i>	
<b>Tabla 8</b> .....	- 62 -
<i>Correlación entre Adicción a las Redes Sociales en el factor obsesión por las redes sociales y Procrastinación Académica por dimensiones en los estudiantes</i>	
<b>Tabla 9</b> .....	- 63 -
<i>Correlación entre Adicción a las Redes Sociales en el factor uso excesivo de las redes sociales y Procrastinación Académica por dimensiones en los estudiantes</i>	

**Tabla 10** ..... - 64 -

*Correlación entre Adicción a las Redes Sociales en el factor falta de control y Procrastinación Académica por dimensiones en los estudiantes*

## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Trujillo. Se realizó una investigación de tipo sustantiva, con un diseño descriptivo correlacional, se trabajó con una muestra de 121 estudiantes de 4to grado de secundaria. Los instrumentos aplicados fueron el Cuestionario de Adicción a las redes sociales (ARS) de Ecurra y Salas y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Domínguez, Villegas y Centeno. Los resultados que se obtuvieron muestran que el 33.1% de los estudiantes presentan un nivel alto de adicción a las redes sociales y el 32, 2 % presentan el mismo nivel en procrastinación académica. Asimismo, se halló una correlación directa y altamente significativa ( $p \leq 0.01$ ) entre adicción a las redes sociales y procrastinación. Se pudo concluir que hay correlación directa entre los factores obsesión por las redes sociales, uso excesivo de las redes sociales, falta de control personal de las redes sociales pertenecientes a la variable adicción a las redes sociales y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación académica. Los hallazgos también reportan una correlación inversa entre los factores mencionados y la dimensión autorregulación académica de la procrastinación académica.

**Palabras clave:** Adicción a las redes sociales, procrastinación académica.

## Abstract

The objective of this research was to determine the relationship between addiction to social networks and academic procrastination in high school students of a national educational institution in Trujillo. A substantive research was carried out with a descriptive correlational design, working with a sample of 121 4th grade high school students. The instruments applied were the Social Media Addiction Questionnaire (ARS) by Escurra and Salas and the Academic Procrastination Scale (EPA) by Dominguez, Villegas and Centeno. The results obtained show that 33.1% of the students present a high level of addiction to social networks and 32.2% present the same level of academic procrastination. Likewise, a direct and highly significant correlation ( $p \leq 0.01$ ) was found between addiction to social networks and procrastination. It was possible to conclude that there is a direct correlation between the factors obsession with social networks, excessive use of social networks, lack of personal control of social networks belonging to the social network addiction variable and the procrastination dimension of the academic procrastination variable. The findings also report an inverse correlation between the aforementioned factors and the academic self-regulation dimension of academic procrastination.

**Keywords:** Social network addiction; academic procrastination.

# **CAPÍTULO I**

## **MARCO METODOLÓGICO**

## 1.1. EL PROBLEMA

### 1.1.1. Delimitación del problema

La etapa adolescente es muy importante para el desarrollo psicológico, físico, psicosocial, emocional y cognitivo, esta etapa es rica en experiencias y permite a los adolescentes adquirir nuevos conocimientos. Sin embargo, sabemos que existen muchos peligros que los adolescentes encuentran en esta etapa y uno de ellos se encuentra en las redes sociales en las que se crea perfiles para conocer personas nuevas, no estableciendo un control sobre estas y permitiendo que el tiempo que se le dedica sea desproporcionado a las actividades que se deben realizar a diario. Su rendimiento académico y social también se ve afectado al pasar muchas horas en estas redes y al cambiar las interacciones reales por las virtuales, en su mayoría con personas desconocidas. Asimismo, resulta importante conocer sobre la procrastinación porque hace que quienes lo practican dejen tareas o actividades que son importantes, para después. Para los adolescentes resulta perjudicial en su aprendizaje, ya que su rendimiento disminuye, sus calificaciones son desaprobatórias, porque llegan a presentar sus tareas con retraso o muchas veces no las presentan.

A nivel internacional según el estudio de Global Web Index que en los últimos 7 años (2019) señala como hallazgos que se ha visto un incremento en casi un 60% del tiempo que las personas navegan en las redes sociales. Del mismo modo We are Social y Hootsuite (2021) en su informe digital dan a conocer que un 83% de los internautas están activos en al menos una de sus redes. A partir de esto, deducimos que el tiempo aproximado que un usuario navega en sus redes sociales es de 2 horas 16 minutos al día.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) todavía no se ha considerado a la adicción a las redes sociales como una enfermedad; no obstante, un grupo de diputados del Reino Unido en el año 2019, en cooperación con la Royal Society for Public Health (RSPH), preparó un informe en donde se le hace una solicitud al gobierno británico, para que estime

que la adicción a las redes sociales es una enfermedad, en vista de que causa efectos en la salud mental de las personas. Además, en el 2021 en Viena en la difusión de su informe anual, la Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes (ONU) hizo la advertencia de que las redes sociales impactan negativamente como incitadoras al consumo de drogas, al mismo tiempo van estimulando conductas negativas, mayormente en los jóvenes, ya que son los principales usuarios y pertenecen a un grupo etario con índices significativos de consumo de sustancias.

A nivel Nacional, en su informe anual We Are Social y Hootsuite (2021) dan a conocer que están en constante actividad en redes sociales 27 millones de peruanos, correspondiente al 81.4% de la población. Lo que significa que la mayor parte de peruanos tienen más de un perfil por red social.

Así mismo, la firma ComScore (2019) señala que los peruanos tienen un alcance de social media de 93.2%, posicionándolo en el primer lugar de los países en lograr un porcentaje mayor referente a las redes sociales y con alcances significativos en lo que refiere a América Latina, por lo cual un internauta alcanza destinar hasta 409.2 minutos en un mes navegando en estas ciber páginas y aplicaciones.

Clariana (2009) en una investigación en la Universidad Autónoma de Barcelona, España, revela que los comportamientos procrastinadores, incrementan progresivamente en la etapa de la adolescencia hasta llegar a la universidad.

Klassen y Kuzucu (2009) en su estudio realizado en una escuela secundaria del centro de Turquía, encontraron que el 83% de estudiantes procrastinan.

A nivel nacional en el Perú, Ruíz y Cuzcano (2017) mencionan que referente ámbito académico, entre los estudiantes el porcentaje de procrastinadores supera el 60%. La procrastinación se efectúa más entre los estudiantes al enfrentarse a trabajos académicos como presentar informes, proyectos de investigación y programas; siempre tienden a dejarlos



para última hora e incluso, esperan la presión los docentes para empezar a realizarlos.

Así también, Valle (2017), realizó un estudio de los niveles de la procrastinación académica en alumnos de una escuela secundaria de Lima, donde encontró que existe un alto nivel (30,8%) de procrastinación académica en los estudiantes.

Referente a la institución educativa para el presente estudio, en las entrevistas con los docentes y director de la institución educativa se menciona que existe una gran cantidad de alumnos del 4to grado de secundaria que evidencian una problemática a investigar; ya que presentan escaso interés en las relaciones interpersonales entre pares, y si están en grupo no establecen comunicación fluida entre ellos. Por otro lado, hacen uso de sus celulares durante las clases para conectarse a distintas redes sociales. Cuando se les decomisa los celulares muestran molestia y preocupación e inclusive están de manera permanente preguntando a qué hora se les dará el celular o en tal caso salen desesperados a reclamar su celular a la salida y cuando recuperan el celular enseguida se conectan.

Así mismo realizan sus tareas en el salón de clases horas antes de la entrega, presentan sus tareas incompletas o simplemente no entregan sus trabajos en la fecha indicada sin importarles que sus calificaciones sean más bajas.

A partir de lo mencionado, se despierta el interés por conocer el comportamiento de las variables adicción a las redes sociales y procrastinación en la investigación para establecer a partir de los resultados las recomendaciones que resulten útiles en las mejoras comportamentales en los estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Trujillo.

#### 1.1.2. Formulación del problema

¿Qué tipo de relación existe entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Trujillo?

#### 1.1.3. Justificación del estudio

El presente estudio tuvo como finalidad tratar los temas sobre adicción a las redes sociales y la procrastinación por ser de preocupación en la actualidad; además de existir la necesidad de estudiarse por la vulnerabilidad de los adolescentes ya que conllevan al fracaso escolar y personal.

A la vez su implicancia teórica, consistió en que sus resultados han de permitir conocer si existe o no una relación entre las variables en una determinada población, permitiendo ampliar los conocimientos en el quehacer de la psicología.

Su finalidad práctica, se basó en que a partir de los resultados permitirán proponer programas preventivos, charlas, talleres, asesorías, o programas en contribución a la mejora de las variables de estudio presentes en esta investigación y a incrementar los antecedentes sobre este tipo de estudio y variables.

En cuanto a su relevancia social, su finalidad fue que la institución educativa, los padres de familia, psicólogos y educadores, logren tener una visión más clara sobre los temas presentados, ayudando a los adolescentes en su salud mental, proporcionando a la sociedad mejores ciudadanos y profesionales.

#### 1.1.4. Limitaciones

Los resultados obtenidos del estudio no deben generalizarse a las diferentes poblaciones escolares, salvo que presenten características similares y, solamente sean utilizados de manera referencial.

El trabajo se limita a las variables de estudio según Ecurra y Salas en lo que respecta a Adicción a las Redes sociales y las teorías en las que se basó Busko para la variable Procrastinación Académica.

## 1.2. OBJETIVOS

### 1.2.1. Objetivo general

Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Trujillo.

#### 1.2.2. Objetivos específicos

Identificar el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Trujillo.

Identificar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Trujillo.

Establecer la relación entre el factor obsesión por las redes sociales y las dimensiones (postergación de actividades y autorregulación académica) de la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Trujillo.

Establecer la relación entre el factor uso excesivo de las redes sociales y las dimensiones (postergación de actividades y autorregulación académica) de la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Trujillo.

Establecer la relación entre el factor falta de control personal de las redes sociales y las dimensiones (postergación de actividades y autorregulación académica) de la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Trujillo.

### 1.3. HIPÓTESIS

#### 1.3.1. Hipótesis general

Existe correlación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Trujillo.

#### 1.3.2. Hipótesis específicas

HI: Existe correlación entre el factor obsesión por las redes sociales y las dimensiones (postergación de actividades y autorregulación académica) de la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Trujillo.

H2: Existe correlación entre el factor uso excesivo de las redes sociales y las dimensiones (postergación de actividades y autorregulación académica) de la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Trujillo.

H3: Existe correlación entre el factor falta de control personal de las redes sociales y las dimensiones (postergación de actividades y autorregulación académica) de la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Trujillo.

#### 1.4. VARIABLES E INDICADORES

Variable de estudio 1: Adicción a las Redes Sociales, que se medirá con el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS).

Factores:

- Obsesión por las redes sociales.
- Uso excesivo de las redes sociales.
- Falta de control personal de las redes sociales

Variable de estudio 2: Procrastinación Académica, que se medirá con la Escala de Procrastinación Académica (EPA).

Dimensiones:

- Postergación de actividades
- Autorregulación académica

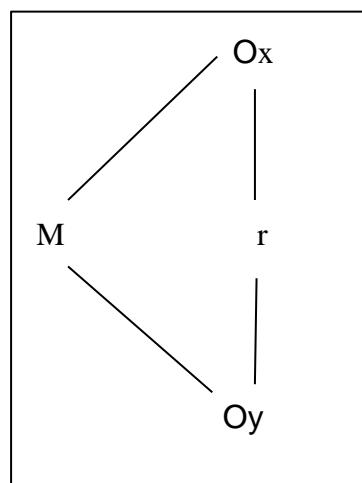
#### 1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN

##### 1.5.1. Tipo de investigación

La presente investigación es sustantiva, a causa de que la investigación está dirigida al conocimiento de los fenómenos, ya sea describiéndolos o explicándolos. Se entiende que la explicación de los hechos es el principal propósito de la ciencia (Sánchez et al., 2018).

### 1.5.2. Diseño de investigación

El estudio adoptará un diseño descriptivo que se dirige a describir un fenómeno e identificar las cualidades actuales, llevando a realizar caracterizaciones y diagnósticos descriptivos. Además, es correlacional, teniendo como objetivo que se establezca la relación estadística que se encuentra entre las dos variables que se estudian y permitiendo observar entre las mismas, su grado de asociación. (Sánchez et al., 2018). Asumirá el siguiente diagrama:



Dónde:

M: Muestra

Ox: Adicción a las redes sociales

Oy: Procrastinación Académica

r: Relación entre las variables de estudios

## 1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA

### 1.6.1. Población

La población estuvo conformada por 175 estudiantes de 4to grado de secundaria de una institución educativa nacional de Trujillo.

#### **Tabla 1**

*Distribución de la Población de 4to grado de secundaria*

Grado y Sección	N	%
4to A	47	27%
4to B	40	23%
4to C	45	26%
4to D	43	24%
Total	175	100%

#### 1.6.2. Muestra

La muestra son 121 estudiantes de 4to grado de secundaria de una institución educativa nacional de Trujillo.

**Tabla 2**

*Distribución de la Muestra de 4to grado de secundaria*

Grado y Sección	N	%
4to A	31	26%
4to B	27	22%
4to C	34	28%
4to D	29	24%
Total	121	100%

Criterios de inclusión:

- Estudiantes con matrícula vigente en el año.

- Estudiantes de 4to grado de secundaria.
- Estudiantes con asentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Adolescentes que no estuvieron presentes el día de la evaluación.
- Estudiantes cuyos protocolos no fueron resueltos de manera adecuada

#### 1.6.2. Muestreo

Se utilizará en la investigación el muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual conlleva a una selección informal. Son utilizadas diversas investigaciones, y a partir de estas, se infiere sobre la población (Hernández, et al, 2003).

### 1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

#### **Técnicas**

Se aplicarán los instrumentos para poder recolectar la información sobre las variables en estudio. Estos instrumentos se encuentran debidamente validados para los propósitos de la investigación.

#### **Instrumento:**

Cuestionario de Adicción a las redes sociales (ARS)

#### **Ficha Técnica:**

Se utilizará El Cuestionario de Adicción a las redes sociales (ARS), elaborado por Escurra y Salas en el año 2014. El instrumento procede de Lima - Perú. Está elaborado para ser aplicado en adolescentes y jóvenes con estudios universitarios, sin tiempo límite de aplicación, y administrado de manera individual y colectiva.

#### **Descripción:**

Está compuesta por 24 ítems que cuentan con respuestas tipo Likert, donde se puede responder en base a 5 alternativas que incluyen las opciones de siempre, casi siempre, a

veces, raras veces y nunca; empleando la puntuación desde el 0 hasta el 4 y en el ítem 13 la calificación se da a la inversa. Las dimensiones que mide son tres: obsesión por las redes sociales (10 ítems), uso excesivo de las redes sociales (8 ítems) y falta de control personal de las redes sociales (6 ítems).

### **Justificación estadística**

#### **Validez**

Escurra y Salas (2014) evaluaron la validez de contenido sobre la base del criterio de los jueces, lo cual dio como resultado la coincidencia de los jueces al realizar sus investigaciones en relación del contenido del instrumento. Alcanzando como resultado la confirmación de que se cumple con los requerimientos psicométricos básicos de la teoría clásica de los test en este tipo de instrumentos, tal y como lo proponen sus autores.

Gonzales y Ventura (2020) determinaron la validez por medio del análisis factorial confirmatorio, utilizando el método de máxima verosimilitud. El primero de 3 factores y 24 Ítems, se encontró índices de ajuste global como la razón de  $X^2/df$  con valor de 3.16, de igual manera se detectó un  $SRMR < .08$  (.489) lo cual muestra valores positivos, así como un  $RMSEA .060$ .

Para esta investigación se realizó un estudio piloto donde se encontró la validez interna de la prueba mediante correlación ítem test, los valores son superiores a 0.21 (Carranza y Rosales, 2022).

#### **Confiabilidad**

Escurra y Salas (2014) midieron la consistencia interna por medio del Coeficiente de Alpha de Cronbach cuyos valores superan el 0.85.

Por su parte González y Ventura (2020) para las evidencias de confiabilidad utilizaron el coeficiente omega de McDonald, alcanzaron valores de .787 (IC95%: .740 -



.834) en el factor Obsesión, de .587 (IC95%: .539 - .635) en el factor Falta de control y en el factor Uso excesivo se encontró valores de .795 (IC95%: .782 - .913)

Para esta investigación se realizó un estudio piloto donde se midió la consistencia interna, utilizando el Coeficiente Alfa de Cronbach, en el cual se obtuvo una confiabilidad de 0.904 y en el Omega de McDonald de 0.911; evidenciando que el instrumento es altamente confiable (Carranza y Rosales, 2022).

**Instrumento:**

Escala de Procrastinación Académica (EPA)

**Ficha técnica:**

Se utilizará la Escala de Procrastinación Académica (EPA), elaborada por Busko en 1998, adaptada en Perú por Domínguez, Villegas y Centeno en el año 2014. Está dirigida a estudiantes de educación secundaria, el tiempo de aplicación es de 8 a 12 minutos aproximadamente y puede ser administrado de manera individual y colectiva, tiene como propósito evaluar la procrastinación académica.

**Descripción:**

Está compuesto por 12 ítems que cuentan con respuestas tipo Likert, agrupados en 2 factores: postergación de actividades y autorregulación académica. Presentan 5 alternativas de respuesta que incluyen siempre, casi siempre, a veces, casi nunca y nunca; empleando la puntuación directa desde el 1 hasta el 5 para los ítems 1,6 y 7 y la puntuación inversa para los demás ítems.

**Justificación Estadística:**

**Validez:**

La validez reportada por Domínguez, et al. (2014) se determinó por medio del análisis factorial confirmatorio, en la cual se muestra CFI=1.00, GFI=.92, AGFI=.88, RMSEA=.11 como los índices de bondad de ajuste. Además, se encontró un ajuste

válido en las evidencias que se reportaron producto del análisis realizado de manera independiente a las puntuaciones con la estructura de dos dimensiones; las cuales pertenecen a los valores representativos del ajuste global determinado por el análisis factorial confirmatorio.

En la estructura factorial a través del análisis factorial exploratorio, la solución de un factor y de dos factores presentaron saturaciones factoriales mayores a .30 en la estructura unifactorial, y superiores a .40 en la estructura bifactorial, lo cual es un indicador, en ambos casos, de solidez a nivel factorial.

Así mismo, Contreras (2022) determino la validez del instrumento mediante el análisis factorial confirmatorio teniendo en cuenta el estimador Mínimos Cuadrados Ponderados Ajustados a la Media y la Varianza WLMSV; donde la estructura resultante fue de 2 factores y los índices de ajuste absoluto muestran valores de RMSEA=,08 y SRMR=,05. Asimismo, el ajuste comparativo muestra un CFI=,965 y TLI=,956, presentando un buen ajuste del modelo.

Para el presente estudio se realizó un estudio piloto donde se encontró la validez interna de la prueba mediante correlación ítem test, donde los valores son superiores a 0.21 (Carranza y Rosales, 2022).

### **Confiabilidad:**

Busko (1998) en el instrumento original constituido por 16 reactivos, con cinco alternativas de respuesta (nunca, pocas veces, a veces, casi siempre y siempre), donde las puntuaciones se dan mediante una escala de tipo Likert de cinco puntos; determino una confiabilidad del instrumento a través del coeficiente Alfa de Cronbach de ,86.

La confiabilidad se realizó mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, donde se encontró el valor general de .82 y .75 para las dimensiones (Domínguez et al.,2014).

Por su parte, Contreras (2022) determinó la confiabilidad, por consistencia interna mediante el coeficiente Omega, donde obtuvo en la dimensión postergación de actividades un valor de  $\omega=,86$  y para la dimensión autorregulación académica un valor de  $\omega=,90$ .

Para el presente estudio se realizó un estudio piloto donde se determinó la confiabilidad mediante el método de consistencia interna, haciendo uso del Coeficiente Alfa de Cronbach, en el cual se obtuvo una confiabilidad de 0.774 y en el omega de McDonald de 0.801; indicando que el instrumento es confiable (Carranza y Rosales, 2022).

## 1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En primera instancia, se tuvo una reunión con el director y el equipo de tutoría de la institución educativa para poder realizar el presente estudio con el permiso respectivo, quienes a su vez nos indicaron que los alumnos del 4to grado de secundaria evidenciaban una problemática a investigar. Para obtener el asentimiento informado, el director realizó una reunión con los padres de familia de dicho grado donde les dio a conocer la propuesta de realizar la investigación con sus menores hijos, así mismo procedimos a informar a los padres que los datos y resultados a obtenerse de dicha investigación serían confidenciales y con fines académicos; luego se les solicitó el permiso para que sus menores hijos puedan participar de dicha investigación; donde todos aceptaron y procedieron a firmar el asentimiento informado. Entonces el equipo de tutoría nos asignó los horarios disponibles para la aplicación de los instrumentos; la cual se realizó aula por aula, tratando de completar la cantidad de personas para la muestra del estudio, donde en cada aula se dieron las indicaciones para la resolución de los instrumentos, luego se recogieron para clasificarlos, realizar el tratamiento de los datos y finalmente establecer los resultados y la discusión.

## 1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Se procedió a procesar estadísticamente los datos en el programa Excel y luego se trasladarán al programa estadístico IBM SPSS STATISTICS Versión 26. Los resultados se presentarán en tablas de una y doble entrada, de forma numérica y porcentual. Para determinar si existe relación se hará uso de la correlación de Spearman Brown para medir el grado de asociación entre las variables; considerando que existen evidencias suficientes de significación estadística si la probabilidad de equivocarse es menor o igual al 5 por ciento ( $p \leq 0.05$ ), así mismo para determinar la normalidad de los datos se utilizará la prueba de Kolmogorov Smirnov, que además permite determinar la prueba a utilizar antes descrita.

**CAPÍTULO II**

**MARCO REFERENCIAL**

**TEÓRICO**

## 2.1. Antecedentes

Hernández (2020), llevó a cabo la investigación “Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de 5to de secundaria de Piura, 2020”, cuyo objetivo fue determinar la relación entre las variables. El tipo de estudio fue correlacional de naturaleza cuantitativa y tipo transversal con diseño no experimental. Trabajó con una muestra de 300 alumnos de 5to grado de secundaria. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Adicción a las redes sociales (ARS) de Ecurra y Salas y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) adaptación de Domínguez, Villegas y Centeno. Los resultados revelaron que existe en el alumnado la prevalencia de un nivel bajo en adicción a las redes sociales con un 55%, seguido del 30,7% correspondiente al nivel medio y 14,3 % en un nivel alto; se encuentra también en los estudiantes la prevalencia de un nivel bajo en procrastinación académica con un 48,7%, seguido de un 35,3% en el nivel medio y 16% correspondiente al nivel alto. Asimismo, se halló una correlación moderada ( $\rho= 0.487$ ) y significativa al nivel 0,01 entre adicción a las redes sociales y procrastinación.

Ccahuana y Perez (2021), llevó a cabo la investigación “Procrastinación Académica y Adicción a las Redes Sociales en Estudiantes de 4to de Secundaria del Colegio Michael Faraday, Arequipa 2021”, cuyo objetivo fue determinar la relación entre las variables. El tipo de estudio es correlacional de naturaleza cuantitativa y tipo transversal. Trabajó con una muestra de 151 estudiantes, de ambos sexos, de 15 a 18 años de edad. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Adicción a las redes sociales (ARS) de Ecurra y Salas y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) adaptación de Álvarez. Los resultados revelaron que el 43.4% de los estudiantes presentan un nivel de adicción a las redes sociales medio, el 30.1% presentan un nivel alto y un 26.5% presentan un nivel bajo; con respecto a la procrastinación académica el 43.4% de los estudiantes presentan un nivel medio, el 28.3% de presentan un nivel alto y un 27.4% presentan un nivel bajo. Además, no se pudo evidenciar

que exista una relación entre las variables de estudio ( $\rho=0.086$ ), así como en sus dimensiones, teniendo valores mayores a los esperados  $p>0.05$ .

Paredes (2019), llevó a cabo la investigación “Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Institución Educativa del Distrito de Paiján”, cuyo objetivo fue determinar la relación entre las variables. El tipo de estudio descriptivo y correlacional. Trabajó con una muestra de 225 estudiantes, de ambos sexos, de 15 a 18 años de edad. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Adicción a las redes sociales (ARS) de Ecurra y Salas y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) adaptación de Domínguez, Villegas y Centeno. Los resultados refieren para la adicción a las redes sociales la prevalencia de un nivel bajo en el 56.9%, seguido por el medio de 40.9%, y un 2.2% de grado alto, en tanto la procrastinación académica prevalece un nivel medio en el 66.7%, seguido por el 32.9% para alto y 4% en bajo, asimismo presentan una correlación muy baja con ausencia de significancia estadística ( $\rho=-0.037$ ;  $p>0.05$ ).

Mamani y Gonzales (2019), realizaron una investigación “Adicción a redes sociales y su relación con la procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa en Lima-Este”, cuyo objetivo fue estudiar la relación entre las variables adicción a redes sociales y procrastinación académica. El tipo de estudio fue no experimental, de corte transversal y de tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 180 estudiantes del nivel secundario de ambos sexos. Los instrumentos utilizados fueron la Escala MEYVA para medir adicción a redes sociales y Escala de procrastinación Académica (EPA). Se encontró que en los evaluados se presenta una adicción a las redes sociales en un nivel alto de 68.9%, seguido por un nivel medio de un 27.8% y un 3.3% representando al nivel bajo. En cuanto a procrastinación académica los evaluados presentan una prevalencia del 46.7% en el nivel medio, seguido de un 29.4% en un nivel bajo y un 23.9% en un nivel alto. Los resultados revelaron que sí existe relación altamente significativa entre adicciones a

redes sociales y procrastinación académica ( $\rho = .325^{**}$ ,  $p < 0.01$ ).

Camacho (2022), llevó a cabo la investigación “Adicción a redes sociales y procrastinación académica en adolescentes escolares de San Juan de Miraflores, 2021”, cuyo objetivo fue determinar la relación entre las dos variables. El tipo es no experimental y transversal, y de tipo correlacional. Se trabajó con una muestra de 325 estudiantes de educación secundaria. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Adicción a las redes sociales (ARS) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los resultados revelaron que para el caso de adicción a las redes sociales, los estudiantes alcanzaron el 71.7% ubicándose en un nivel medio, seguido de un nivel bajo con un 19.4% y un 3.4% en nivel alto. En cuanto a procrastinación académica, el 52.3% de los estudiantes se posicionaron en el nivel medio, seguido de un 34.8 % en nivel bajo y un 12.9 % en un nivel alto. Así mismo, se encontró que la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica se correlaciona de forma directa, con una intensidad baja y muy significativa ( $\rho = .197$ ; sig. = .000).

Cahuana (2019), llevaron a cabo la investigación “Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Arequipa, 2019”, cuyo objetivo fue identificar la relación entre adicción a las redes sociales y Procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Arequipa. El tipo de estudio fue no experimental de tipo descriptivo correlacional. Trabajó con una muestra de 113 adolescentes. Los instrumentos utilizados fueron el inventario y medición a las redes sociales MEYVA y la escala de procrastinación en adolescentes. Los resultados revelaron que se presenta en el alumnado una adicción a las redes sociales en un nivel medio con un 43.4%, seguido de un nivel alto con un 30.1% u un nivel bajo con un 25.5%. En cuanto a la procrastinación académica prevalece el nivel medio con un 43.4%, seguido de un nivel alto con un 28.3% y un nivel bajo con un 27.4%. También se encontró que las



correlaciones indican que existe relación directa y significativa entre adicción a redes sociales y procrastinación académica ( $\rho= 0,297$ ;  $p<0.05$ ).

## 2.2. Marco teórico

### 2.2.1. Adicción a las Redes Sociales

#### 2.2.1.1. *Definiciones de Adicción a las Redes Sociales*

Para Griffiths (1995) la adicción a las redes sociales es una adicción no química, por la serie de comportamientos reiterativos, aunque no implican el consumo de alguna droga, la interacción que se establece entre las personas y los dispositivos móviles evidencian conductas adictivas.

Según Echeburúa y Requesens (2012) la adicción a las redes sociales es aquella donde la persona experimenta falta de autocontrol y dependencia, además se le imposibilita frenar por sí misma el uso desmedido que les da a estas redes; aun cuando puede esto traer consecuencias negativas en su salud y bienestar personal.

Según Ecurra y Salas (2014) la adicción a las redes sociales está considerada como una adicción psicológica, caracterizada por el uso descontrolado, constante o repetitivo de las redes sociales que logra convertir la acción en un hábito que termina afectando el comportamiento del sujeto por presencia de conductas ansiosas e irritables; además de la disminución de las relaciones sociales, así como el desenvolvimiento en cada una de las áreas de su vida.

Para Watson (2015) la adicción a redes sociales es un estado donde existe demasiada preocupación por usar las redes sociales, donde se necesita pasar mucho tiempo conectado para obtener satisfacción y no hay un control en el uso de estas redes, por lo que se producen conductas irritables cuando la persona intenta desconectarse, se utilizan mentiras para justificar iniciar una conexión y se evidencia una alteración de la conducta.

En tal sentido se conoce la adicción a las redes sociales como el tiempo desmedido que pasa una persona en cualquier red social, una conducta que es mal adaptativa e influye en la capacidad de autocontrol; aunque no se consume alguna droga o sustancia, se presentan comportamientos ansiosos e irritables, que influyen en las relaciones sociales de las personas y su desenvolvimiento en diversas áreas de su vida.

### ***2.2.1.2. Aspectos Históricos De La Adicción A Las Redes Sociales***

Nos encontramos sumergidos en un mundo digital, donde el internet y las redes sociales forman parte de nuestra vida cotidiana. La creación del internet, aunque primeramente fue con fines estratégicos de guerra; con el pasar de los años permitió que las computadoras trabajaran de forma conectada transmitiendo paquetes de datos a la distancia y sin necesidad de un cable, lo que favoreció a muchos académicos e investigadores. Posteriormente, se da la creación de las redes sociales que han ido cobrando notoriedad con el pasar de los años ya que los usuarios cada vez son más. En la actualidad el término adicción a las redes sociales ha cobrado interés social, la epidemia por la enfermedad del coronavirus llevó a los adolescentes al confinamiento generando un aumento significativo en el periodo de tiempo que navegan en sus redes sociales. En consecuencia, se han presentado diversos problemas en el quehacer cotidiano de las personas que son de gran interés e importancia en investigar y aunque el término resulta nuevo para la vida diaria tiene un origen histórico importante de conocer.

En 1997, Andrew Weinreich creó la primera red social del mundo a quién denominó SixDegrees; el nombre de la red se basó en la premisa que plantea que las personas en el mundo están vinculadas a otra únicamente por seis vínculos de relación, esta red possibilitaba encontrar a diversos usuarios de la red y hacer amigos, como una "agenda electrónica" que conectaba al usuario con personas que conocía y conjuntamente a las personas que estos

conocían; además permitía a los usuarios crear su propio perfil, explorar los perfiles de sus amistades, intercambiar mensajes ,llegando a tener 3,5 millones de miembros. Sin embargo, fracasó en términos comerciales por lo que cerró en 2001; dejando el cimiento y las bases para lo que actualmente llamamos redes sociales (BBC News Mundo, 2019).

Comenzando la década del 2000, en el año 2002 se creó Friendster como una red social para amantes de los videojuegos, en 2003 se crearon LinkedIn y MySpace consideradas plataformas virtuales mucho más profesionales y orientadas a empresas. La última, se enfocaba específicamente en la música y tecnología; sin embargo, perdió total popularidad con la presentación e impacto causado por el surgimiento de Facebook en el 2004, considerada la red social más importante. En el 2005, se sumó YouTube, otra de las redes más importantes, utilizada para subir y compartir videos. En el 2006, apareció Twitter revolucionando la comunicación; en el 2009 surge WhatsApp, creada para ser una aplicación de mensajería instantánea utilizada como una agenda inteligente que vinculaba los contactos del teléfono móvil con la aplicación para iniciar conversaciones. En 2010, se crea Instagram, considerada la red social fotográfica por excelencia ya que permite a los usuarios subir fotos y videos; junto a Pinterest creada el mismo año, que permite a los usuarios coleccionar imágenes de inspiración en tableros personales y con “pines”. En 2011, se creó Snapchat, una red social que hizo popular los mensajes efímeros. A finales del 2016, surgió TikTok, una red social que rápidamente se hizo popular entre los jóvenes y actualmente es una de las más modernas y exitosas, ya que permite crear, compartir y buscar vídeos muy breves (de la Hera, 2022).

De acuerdo a lo referido por los autores en el contexto histórico cobra importancia la creación de SixDegrees al ser la primera red social y un modelo base para la creación de las redes que se conoce hoy en día, permitía conectar a los usuarios con personas que conocía y

no conocía, se pudo empezar a tener un perfil social aunque básico era útil para su identificación dentro de la red con el objetivo de que se pudiese entablar lazos profesionales y personales para crecer en esos ámbitos de su vida; aunque la red social fracasó, esto sirvió para corregir sus fallas en las posteriores redes sociales y que estas logren el auge que tuvieron y tienen algunas aún en el tiempo, cambiando su objetivo a permitir que las personas aunque se encuentren en diferentes partes del mundo puedan comunicarse inmediatamente, así como conocer a otras personas para intercambiar información personal referida a sus intereses, conocimientos en diversos temas e ideas.

Luengo (2014) refiere que la primera persona en plantear que existe un trastorno que se forma en la persona que es adicta al internet fue el psiquiatra Goldberg en 1995, quien marcó el comienzo de diversas investigaciones y polémicas referentes al tema. Fue la primera persona que especificó las singularidades del trastorno de adicción a internet y propuso un conjunto de criterios para su diagnóstico basándose en los criterios diagnósticos que se usan para el abuso de sustancias; sin embargo, prefirió designar este trastorno como el uso anormal de computadoras en vez de adicción a internet.

Por su parte, Watson (2015) refiere que Young en 1996 planteó descripciones acerca de la adicción a internet y afirmó que surgía un nuevo trastorno, al intentar abordar este problema de las personas adictas al internet, elaboró para su evaluación un instrumento donde utilizó los criterios DSM-IV que se utilizan para diagnosticar a las personas adictas a las sustancias, llegando a plantear sugerencias para poder tratarlas. De este trabajo y otros se produjo un gran efecto en los grupos de profesionales dedicados a la salud.

La adicción a internet tuvo diversas investigaciones, se utilizaron indicadores de adicción a sustancias para poder evaluarlo, esto marcó el paso para los estudios acerca de otras adicciones psicológicas que aún no son consideradas dentro de los manuales

diagnósticos, gracias al trabajo de estos y otros investigadores se despertó la atención de los expertos de la salud sobre estos temas.

Entre los manuales diagnósticos más empleados en el área psicológica y psiquiátrica para diagnosticar trastornos se encuentra el DSM; sin embargo, Luengo (2014) menciona que las adicciones psicológicas o no químicas no se encuentran contempladas en el DSM -IV como tal, ya que el juego patológico a partir del DSM-III pertenece al grupo de trastornos del control de impulsos; mientras que se considera como adicción en este manual, ha aquellas producidas por el abuso de sustancias psicoactivas.

Escurra y Salas (2014) mencionan que usar de manera frecuente y sin control las redes sociales, los dispositivos móviles, el internet, aunque no se encuentren clasificados como trastornos mentales son considerados como adicciones por el comportamiento que se desarrolla, ya que este presenta características muy similares a las descritas en el DSM- IV para el diagnóstico de las adicciones a sustancias.

Tomando en cuenta lo mencionado por los autores se puede considerar que la adicción a las redes sociales actualmente no se encuentra clasificada en ningún manual diagnóstico, sin embargo, los criterios para evaluarla que se pueden considerar son los mismos que la adicción a sustancias referidas en el manual diagnóstico DSM-IV, esta adicción pertenece al grupo de adicciones psicológicas que se puede diagnosticar por la afección que genera en las personas. Por ello diversos psiquiatras y psicólogos opinan que estas adicciones presentan en su totalidad las particularidades e indicadores pertenecientes a los trastornos asociados con dependencia a las sustancias, de modo que se podría decir que las adicciones psicológicas pueden ser diagnosticadas entre las personas que padecen los resultados de este comportamiento.

Para Escurra y Salas (2014) la adicción a redes sociales aun cuando es relativamente

nueva, se ha dispersado de manera veloz, especialmente en los grupos más jóvenes donde tener presencia o estar ausente en las redes sociales se ha convertido actualmente en un tema de existir o no existir.

Vilchis (2021) menciona que al darle un uso desproporcionado a las redes sociales produce que la persona se aleje de su vida real, provoca ansiedad, tiene impacto negativo en la autoestima y zozobra la capacidad de autocontrol, la ausencia de las redes sociales, así sea por cortos períodos, produce síntomas comunes de abstinencia, como la angustia de permanecer conectados en línea al menos tres veces al día, aburrimiento y cambios de estado de humor. La adicción se consolida a partir de que se produce un uso excesivamente descontrolado, entonces en la desconexión temporal de estas plataformas se da la aparición de sintomatología de abstinencia (intranquilidad, depresión, angustia); además, se genera una tolerancia a las redes sociales (la necesidad desbordante de incrementar la duración a estar activo en las redes sociales) y a partir de ello se originan efectos negativos para el diario vivir. En estos casos la persona manifiesta angustia por las redes sociales y se desata un cambio al percibir la realidad, semejante a la que se da en la experiencia con el consumo de drogas. Surgiendo un resultado como bola de nieve: los problemas se esparcen en su totalidad a las esferas de la persona (académica, laboral, social, familiar y de salud).

Puede parecer extraño la manera en la que el internet inició, lo que antes sirvió para que Estados Unidos estuviera prevenido de un posible ataque nuclear, ahora sirva tanto como para buscar información sobre cualquier tema, como para comunicarse con las personas que queremos que están en lugares lejanos, esto hace que las personas se acerquen más a otras y también permite que se pueda estar al tanto de lo que pasa alrededor del mundo, lamentablemente también aleja de las personas se encuentran cerca, llegándose a convertir en una adicción si el adolescente no sabe controlar el tiempo que pasa conectado chateando con

otros o colgando fotos en sus perfiles, esto llegará a ser muy perjudicial, ya que influirá en la salud, tanto física, como mental.

### ***2.2.1.3. Factores de la Adicción a las Redes Sociales***

Según lo propuesto por Ecurra y Salas (2014), se deben tomar en cuenta tres factores que son:

- **Obsesión por las redes sociales:** Integra a nivel mental un compromiso con las redes sociales, donde los pensamientos y la imaginación están continuamente en las redes sociales, además de la presencia de ansiedad y preocupación generadas por no poder acceder a estas plataformas.

- **Falta de control personal en el uso de las redes sociales:** Descontrol que la persona tiene en el uso de las redes sociales o en la interrupción de su uso, desencadenando descuidos en sus tareas académicas y estudios.

- **Uso excesivo de las redes sociales:** Dificultades para moderar el uso de las redes sociales, donde se emplea de manera frecuente un tiempo desproporcionado al uso de estas, no pudiendo controlar y reducir su uso.

### ***2.2.1.4. Teorías Explicativas De La Adicción A Las Redes Sociales***

#### **Enfoque Cognitivo – Conductual**

Echeburúa (2013) menciona que la adicción se da al efectuarse un mal uso de las redes sociales al permanecer mucho tiempo en ellas. Se establece una adicción en el momento en que al utilizar estas plataformas se pierde el control sobre estas, se da un desgaste cognitivo y se hacen cambios negativos en el diario vivir de la persona afectada. Cuando se dan estos casos el comportamiento de las personas es automático, las emociones están activadas, y tienen poco control cognitivo sobre lo bueno y lo malo de sus decisiones. El adicto valora la gratificación inmediata que obtiene de estas redes, pero no se fija en la posibilidad de que resulten negativas a la larga.

En la adicción a las redes sociales, los comportamientos reiterativos en un inicio resultan placenteros; sin embargo, al instalarse como hábitos producen una necesidad que resulta incontrolable y genera altos niveles de ansiedad. Es allí cuando para reducir la ansiedad generada, la persona desarrolla el comportamiento adictivo, ya que este comportamiento ya no se da por la búsqueda de gratificación (placer), sino que busca reducir el nivel de ansiedad que experimenta al no realizarlo (por evitación), desarrollándose un círculo vicioso. En este enfoque se emplean 2 mecanismos psicológicos, el primero vendría a ser el de placer-repetición y el segundo el de displacer-evitación, los cuales nos evidencian la adicción como tal, con la única diferencia de la ausencia de sustancias (Escrura y Salas, 2014; Madrid, 2000).

Conforme a lo dicho por los autores, el individuo tendrá sentimientos de tranquilidad y relajación al navegar por sus redes sociales, esto le hará pensar que cuanto más tiempo esté, mucho mejor se sentirá; sin embargo, esto no hará más que causarle a la larga una ansiedad considerable que provoque que su comportamiento se repita, pero ya no por placer si no para disminuir la ansiedad que siente.

### **Enfoque Teórico de Young**

Según el enfoque que plantea Young (1997) hay distintos factores psíquicos que conducen al establecimiento de un hábito:

a) Aplicaciones adictivas: Los aplicativos que interactúan con amistades, como las redes sociales, son relativamente activas. Las personas que suelen depender se reflejan en la clase de aplicación que usan; hay una diferencia con los usuarios no dependientes pues al no depender estos usuarios usan el internet y las redes sociales como como medio de información y mantienen sus amistades fuera del mundo cibernético, mientras que los dependientes le dan más importancia a socializar, interactuar con nuevas personas.



- b) Apoyo social: Los vínculos que se establecen entre grupos se crean de forma rápida en el espacio cibernético, estar conectados a las redes sociales es a menudo, donde se da una interacción continua, anónima y rápida, y por lo tanto se tiene contacto o intimidad con otras personas.
- c) Satisfacción sexual: Las redes sociales tienen un diseño principalmente de interrelación erótica, lo que permite que los usuarios puedan elegir libremente, de forma anónima y rápida tener un momento de fantasías sexuales. Otras personas sienten que no tienen este problema debido a su físico poco atractivo.
- d) Creación de personalidad ficticia: El ciberespacio permite cambiar una personalidad, inventando otra personalidad con rasgos físicos que son inamovibles en nuestra sociedad, lo que logra encubrir la inseguridad interpersonal buscando realmente la aprobación y el poder.

De acuerdo a lo planteado por el autor este hábito que se desarrolla depende de diversos elementos psicológicos pues estas aplicaciones son adictivas desde su interfaz y la socialización que se da mediante ellas con personas desconocidas lo que llama fuertemente la atención de personas que buscan crear lazos sociales, estas personas muchas veces encuentran apoyo y reafirmación social en estas redes más que en su círculo social próximo, buscan además una satisfacción sexual al poder elegir con quien conectarse; sin embargo muchas veces alteran su personalidad para agradar dentro de la red social proyectándola con características físicas que no son propias buscando la aprobación dentro de la red.

#### ***2.2.1.5 Repercusiones de la Adicción a las Redes Sociales en los Adolescentes***

##### **Repercusiones Personales**

La ausencia de límites al utilizar las redes sociales en los adolescentes puede ocasionar que pierdan el control y una gran dependencia psicológica; puede inducir incitar a

la persona al aislamiento, a que baje su rendimiento académico, disminuya el interés en actividades que son placenteras en su vida y se den cambios a nivel conductual. Además de ello, el riesgo de estas redes es perder la privacidad, incluso pueden difundir contenidos de violencia, discriminación, racismo, que incitan a la anorexia o bulimia; lo que posibilita que por este medio se pueda confundir la vida íntima, privada y pública; lo que fomenta conductas irritables, histriónicas, narcisistas que pueden deformar la realidad, estereotipos de belleza que lleven a que se produzca un desorden alimenticio o incluso la inducción al suicidio (Echeburúa y Corral, 2010; Echeburúa, 2013).

Así mismo, González et al (2009) refieren que a muchos adolescentes se les hace difícil fijar límites en sus redes sociales y aceptan solicitudes de personas incluso si no las conocen. El deseo de pertenecer a una red social es tan fuerte que muchos adolescentes mienten en referencia a la fecha en que nacieron para poder crear su perfil en una red social. Como existe el anonimato en estas redes, los usuarios consiguen inventar una falsa identidad con el fin de agradarle a las demás personas de la red social, pueden publicar fotos de otra persona o algún artista en su perfil. Además, el acoso o el ciberacoso se ha vuelto popular, actualmente los adolescentes sufren de ello por medio de las tecnologías digitales, llegando inclusive a exponerse al robo de identidad.

De acuerdo a lo planteado por los autores las repercusiones personales que tiene la adicción a las redes sociales en los adolescentes son significativas para su vida, pues muchas actividades se ven postergadas y aplazadas por el tiempo que se transcurre en las redes, no hay control de este tiempo, ni límites dentro de la red por lo que los adolescentes se ven expuestos a muchos riesgos que van desde interactuar con personas desconocidas que podrían acosarlos por medio de esta red y la falsa identidad que se proyecta dentro de la red al brindar información falsa para acceder a ella e inclusive con fotos de otras personas que puede terminar afectando la autoestima del adolescente en el intento de agradar a los demás en estas

redes.

Según Olivares (2014) utilizar prolongadamente las redes sociales produce repercusiones como la reducción en las horas para dormir, lo causa que la calidad del sueño disminuya, esto al ser frecuente produce que los adolescentes tengan la sensación de estar cansados o fatigados.

Para Escurra y Salas (2014) las personas se sienten ansiosas o irritables al no conectarse a las redes sociales y llegan a permanecer mucho tiempo sin comer o sin dormir.

Osorio et al (2014) mencionan que otra consecuencia que causa su uso, es las sensaciones de frustración que experimentan los adolescentes, ya que son más sensibles cada vez, experimentan preocupación, tristeza, ansiedad o enojo, cuando tienen problemas para ingresar de forma inmediata a los celulares y conectarse a sus redes sociales, o al olvidarse sus contraseñas y perder sus cuentas.

Para Araujo (2016) esta adicción genera que los adolescentes al no utilizar sus cuentas de la social media presenten sintomatología que tienen relación con la dependencia a sustancias, como descontrol, irritabilidad y ataques de ansiedad.

Por su parte Villalobos (2020) considera que, al mismo tiempo, la adicción puede producir sentimientos relacionados con el estrés, que son el resultado de una atención continua a las alertas, a la mensajería y, especialmente, al dar respuestas rápidas a comentarios o etiquetas, provocando que las personas posterguen gradualmente sus actividades.

Lo que plantean los autores muestra cómo repercute también en la salud esta adicción pues alterar las horas de sueño de los adolescentes lo que desencadena muchas veces en cansancio y fatiga, así mismo se presenta una notable frustración y angustia en ellos al no

poder ingresar a las redes sociales como acostumbran diariamente, incluso puede producirles ataques de ansiedad, estrés. Los adolescentes viven pendientes de responder a los estándares que les exigen estar en redes como estar activos con sus comentarios y etiquetas dejando de lado las actividades que tienen que realizar.

Según Loyaga (2017) menciona que esta adicción produce que se desarrolle dependencia, similar a lo que pasa cuando hay consumo de drogas, pues al igual que estas la persona al estar en constante conexión, descuida sus actividades diarias perjudicando a la larga a la persona causando graves daños como conducir y usar las redes sociales al mismo tiempo.

En este sentido la búsqueda de relacionarse en una red social con otras personas tal como la plantean los autores muchas veces en los adolescentes introvertidos lejos de ayudarlos a socializar les crea más dificultades, incluso llegan a ser víctimas de bullying por lo que resulta preocupante, hay que resaltar la pérdida de la privacidad que se da en estas redes sociales pues muchos padres no creen que sea algo de qué preocuparse; sin embargo, los muchos de los contenidos que encuentran en estas redes sus hijos adolescentes son de carácter racista, violento, con estándares de belleza que crean trastornos alimenticios por la ansiada belleza que se proyectada en estas redes, afectando también su salud mental.

### **Repercusiones Sociales**

Según Ecurra y Salas (2014) el comportamiento adictivo a las redes sociales, se observa que se ha desarrollada en niños, adolescentes y jóvenes, ya que están siempre alertas a lo que ocurre en los entornos virtuales, revisan su computadora o celular a cada instante, son participes de chats personales y grupales, donde responden los mensajes inclusive en circunstancias que no deberían (al manejar su carro, en una cena, en aulas de clase, en reuniones de trabajo o con amigos, en la iglesia), esta conducta al ser patológica, suele

provocar que exista un descuido en las relaciones interpersonales presenciales de la persona ya sea con familiares, amigos o pareja. Y como mencionan Bringas y Ovejero (2008), consecuentemente el desmedido uso de estos medios sociales ocasionará una baja en los lazos afectivos con los amigos y la familia.

Por un lado, estar en redes sociales permite la comunicación con seres queridos de otras partes del mundo, pero a distancia de las personas que están alrededor. Estar constantemente en redes producirá el aislamiento de la familia y demás amigos y esto ocasionará que se deterioren las relaciones sociales y afectivas con ellos.

Gómez y Marín (2017) mencionan que, al usar descontroladamente las redes sociales, se presenta una perturbación en las relaciones familiares y sociales se pueden presentar actitudes como la ausencia de confianza y dejar de interactuar con los miembros de la familia, amigos y escasez de interés y atención hacia las reuniones familiares o sociales. Así como se presenta un distanciamiento en la familia, también lo podemos ver en las relaciones amicales.

Años atrás cuando no existía mucha variedad de redes sociales, y la familia se reunía para las comidas, cumpleaños o celebraciones festivas, los integrantes de la familia conversaban en la mesa sobre sus pasatiempos o sueños a futuro, pero ahora, es muy común ver que muchas familias que se sientan a la mesa con su celular a chatear o a ver sus redes sociales, esto produce que no interactúen entre ellos y nadie se entere cómo le fue en el día al otro ni las metas o intereses que puedan tener.

Cuyún (2013) menciona que existen personas que le dan un buen uso a las redes sociales, pero también hay otros que no, y sus actividades de ocio se ven afectadas, adolescentes que antes salían a la calle para jugar o hacer deporte prefieren quedarse en casa a mirar sus redes sociales; esto provoca que cada vez se vayan aislando más y más y vayan perdiendo sus amistades

Así también para Molina y Toledo (2014) se considera que el adolescente es adicto a

las redes sociales cuando opta por quedarse en su casa navegando en sus redes, en vez de salir con su pareja o amigos. La persona pierde el control y descuida actividades que antes eran importantes para él, como el contacto familiar y los lazos amicales. Con esta afirmación se demuestra que las redes sociales han sido la causa del rompimiento de la unión familiar, ya que a mayor tiempo una persona pase navegando en sus redes, se reducirá el tiempo en el que se mantenga en contacto vivencial con los demás.

Para Gómez y Marín (2017) las redes sociales causan pérdida de contacto personal, lo que genera que la interacción con el medio se encuentre afectada. También se ven dificultades en la adaptación social, ya que los adolescentes presentan niveles altos de agresividad y depresión.

Vemos que todos los autores concuerdan que esta adicción desencadena un aislamiento en la persona, los adolescentes están en una etapa en la que tienen que formar y fortalecer sus lazos sociales. Entonces si se adentran en las redes sociales, sin ningún control, pueden empezar a perder amigos, destruir los lazos familiares e incluso perder a su pareja.

### **Repercusiones Académicas**

Según Universia (2019) la mayoría de estudiantes emplean la mitad de sus horas de estudio revisando su celular, navegando por redes sociales, mirando películas, etc. Al hacer esto malgastan su valioso tiempo en entretenimientos que no los llevaran a nada bueno, sino, que por el contrario los llevaran a descuidar las horas de sueño necesarias, la realización y cumplimiento de las tareas. Entonces se puede decir que el tiempo que se dedica a navegar por redes sociales, es motivo fundamental de la disminución en el rendimiento académico de muchos estudiantes, por ende, sus capacidades de atención y concentración se ven afectadas.

De igual manera Gómez y Marín (2017) mencionan que abusar del uso de las redes sociales se ha visto asociado con síntomas psicológicos que afectan a la vida académica del adolescente, síntomas como el insomnio, dificultad para prestar atención, descenso del

rendimiento escolar, depresión, repitencia y abandono escolar.

Existe una mínima cantidad de estudiantes que utilizan sus redes sociales para buscar información sobre sus clases, hacer grupos de estudio o buscar herramientas que faciliten su aprendizaje, sin embargo, gran parte de los adolescentes tiene repercusiones en distintas áreas como las académicas en este caso. Algunos dejan de hacer sus tareas o estudiar para sus exámenes, esto produce que bajen sus calificaciones.

Universia (2019) menciona que los adolescentes se encuentran en una era digital, lo que hace difícil evitar la idea de cómo han cambiado las redes sociales y se han implantado nuevos medios para la comunicación. Se tiene el poder de la comunicación con cualquier persona del mundo, pero este poder debe ir de la mano con la responsabilidad en las actividades académicas.

Cholán y Valderrama (2017) mencionan que la postergación de las ocupaciones académicas tiende a desencadenar en otra actividad que genera placer, donde las decisiones de cumplir los trabajos académicos se ven suplantados. Navegar por las redes sociales es una actividad que genera placer al estudiante, este placer con el tiempo es el que le da la connotación de una adicción. Además, incide en la regulación comportamental, ya que, al no haber un autocontrol, por la prevalencia del placer, hace que aumente las actitudes que llevan a una postergación académica y a la vez disminuya la autorregulación académica.

Las redes sociales se han convertido en un medio esencial para “existir” en este mundo, si no tienes una red social “no existes”, esto hace que los adolescentes se creen sus perfiles en las distintas redes sociales; es de conocimiento que los adolescentes, en este periodo están buscando constantemente su identidad, esto hace que exista mayor facilidad de ser atrapados por las redes sociales; y si no se usan con autocontrol, afectará al desarrollo a nivel personal, académico y social del adolescente.

### ***2.2.1.6 Adicción a las Redes Sociales y Adolescencia***

Para Echeburúa y De Corral (2010) los adolescentes son los que más se conectan a Internet, representando un grupo de riesgo para la adicción a las redes sociales, además de que se suelen inclinar en buscar sensaciones nuevas y están familiarizados con las nuevas tecnologías. Por lo cual, en la adolescencia al estar en la búsqueda de emociones fuertes puede llevar a las adicciones de diferentes tipos como el consumo de drogas o adicciones sin químicos como lo son las redes sociales.

Así mismo, Echeburúa (2013) considera que actualmente existe mucha facilidad para acceder a las nuevas aplicaciones tecnológicas, ya que en casa se suele tener ordenadores, servicio de Internet y celulares inteligentes, entre otros dispositivos digitales.

Por su parte, Chan (2011) refiere que de manera general las redes sociales, si bien sirven para intercambiar información de manera masiva, presenta interfaces que generan adicción, por la gratificación inmediata que otorgan a nivel emocional y conductual a quien la consume. Los adolescentes son quienes las consumen mayormente, ellos aún no tienen un apropiado control sobre sus impulsos, en especial si estos generan gratificación; es por ello que le otorgan una importancia mayor y empiezan a postergar diversas actividades.

Agregando a lo anterior, los individuos con adicción, especialmente los adolescentes, van deteriorando gradualmente su capacidad para comunicarse, expresarse y ser capaz de resolver conflictos, de hablar de lo que están sintiendo o de las dudas que puedan tener. Por la falta de estas habilidades, es que las situaciones cotidianas tienden a tener grandes efectos ansiosos y estresantes en los adolescentes (Alfaro et al., 2015)

La sintomatología de esta adicción es muy similar a los síntomas de adicción a sustancias químicas, se evidencia que navegar por redes sociales dejó de ser un simple pasatiempo, cuando el tiempo que los adolescentes pasan en redes excede lo habitual o



sienten necesario estar en sus redes sociales para estar tranquilos. Además de ello, es importante saber que los adolescentes se necesitan comunicar, nadie puede encontrar verdadera satisfacción estando aislado, mucho menos los adolescentes; las redes sociales han permitido que se tenga lazos más cercanos con los seres queridos que se encuentran lejos, incluso tener conocimiento de la vida de los famosos, que en esta edad muchos adolescentes suelen imitar, pero lamentablemente también ha hecho que ellos se aíslen de las personas que se tienen cerca. Al ocurrir esto, no desarrollan habilidades sociales esenciales para la resolución de conflictos, como siempre están tras una pantalla no saben qué hacer cuando se presenta un problema de verdad, por eso es que terminan con sintomatología ansiosa y estresante.

#### ***2.2.1.7. Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación Académica***

Según Terán (2019) darles un uso desmedido a las redes sociales, provoca que se den distintas alteraciones en la conducta de la persona, pasan a ser su centro de actividad fundamental, generando progresivamente un distanciamiento con familia y sociedad. Además, no hay un control sobre el tiempo empleado, los pensamientos están dirigidos constantemente en las redes sociales, lo que contribuye a la aparición de problemas en el desempeño y cómo se rinde a nivel académico, entre los que se encuentra la procrastinación de tareas escolares.

Para Andreassen (2015) cuando la persona presenta adicción a las redes sociales, empieza a buscar los sentimientos de gratificación que tuvo cuando empezó a navegar por estas aplicaciones, razón por la cual permanece la mayor parte posible de su tiempo sumergido en determinadas aplicaciones. Se da prioridad a las redes sociales antes que estudiar, trabajar, pasar tiempo con los amigos y los familiares.

Colás, et al. (2013) mencionan que usar excesivamente las redes sociales conlleva al

aplazamiento de actividades, que, aunque no se da de manera directa, ocurre voluntariamente al darle prioridad a otras actividades antes que los deberes académicos. Sin embargo, cuando se disminuye el uso de estas plataformas, automáticamente ocurre una gestión propicia de las tareas educativas.

Esta adicción es un problema que no debe ser asumido a la ligera, ya que tiene repercusiones serias en la vida de los adolescentes, al principio pueden parecer inofensivas, pero conforme va pasando el tiempo y el adolescente empieza a abusar del tiempo que pasa en redes sociales aparecen signos preocupantes, tales como comportamientos antisociales y algunas veces agresivos, aislamiento, falta de habilidades sociales, deserción escolar, desórdenes del sueño y bajo nivel académico.

## **2.2.2. Procrastinación**

### ***2.2.2.1 Definiciones de Procrastinación***

Balkis y Duru (2007) la definen como un fenómeno en el que la persona, aunque tenga intenciones de ser responsable en tareas o decisiones necesarias para ella, las termina dejando de lado sin importarle las inevitables consecuencias negativas y desagradables que se produzcan.

Según Álvarez (2010) es la tendencia a postergar o eludir cualquier tipo de tarea que tenga que realizarse en un tiempo determinado.

Para Arévalo (2011), la procrastinación viene a ser el hábito por postergar frecuentemente tareas o actividades que necesitan ser realizadas, para sustituirlas por otras de menor importancia pero que son más agradables de realizar y más gratificantes para la persona.

Según Domínguez (2016) la procrastinación es definida como el acto de posponer una tarea ya sea por la presencia de alguna dificultad o ausencia de satisfacción al realizarla, lo que trae por consecuencia un malestar subjetivo.

Entonces la procrastinación vendría a ser acto de aplazar las tareas o quehaceres que no son apetecibles de cumplir, reemplazándolos por otros que generan satisfacción al realizarlos, aunque a la larga traiga consecuencias negativas para la vida en general.

#### ***2.2.2.2. Definición de Procrastinación Académica***

Según Ellis y Knaus (1977) mencionan que es la tendencia a dejar de lado las tareas académicas para hacerlas en otro momento, aun sabiendo las consecuencias negativas que puede traer ello.

Para Solomon y Rothblum (1984) la procrastinación académica es el acto de posponer frecuentemente las tareas académicas hasta el punto de experimentar ansiedad.

Ferrari et al (1995) es evitar voluntariamente las responsabilidades académicas. El estudiante se niega a realizar una tarea en un tiempo determinado al no poseer la motivación a la hora de ejecutarla, percibiéndola como aversiva.

Busko (1998) la define como tender a dejar de lado las actividades académicas, ir postergando su realización, lo que conlleva a generar ansiedad al no cumplirlas.

Para Álvarez (2010) es la tendencia que tienen los alumnos de aplazar siempre o casi siempre las tareas académicas que se les asignan.

Entonces la procrastinación académica vendría a ser la conducta orientada a aplazar las actividades académicas complejas o poco gustosas del estudiante, donde influye su motivación por realizarlas.

#### ***2.2.2.3. Dimensiones de la Procrastinación Académica***

Para Domínguez et al. (2014) la procrastinación académica está compuesta por las siguientes dimensiones:

- Postergación de actividades: Acción de posponer las tareas y actividades académicas para última hora, especialmente las de materias o asignaturas que no terminan de ser del agrado del estudiante; donde se presenta irresponsabilidad y escasa disposición

para cumplirlas y problemas de organización de tiempo. No obstante, se priorizan la realización de actividades que generan un grado de placer.

- **Autorregulación académica:** Proceso activo mediante el cual los estudiantes dirigen sus conductas a evitar procrastinar, se plantean objetivos de aprendizaje que priman para ellos, utilizando un tiempo determinado para prepararse para sus exámenes, poniendo empeño y dedicación a adquirir conocimientos, ejerciendo un control de sus pensamientos, motivaciones para que le permitan involucrarse en sus actividades académicas a tal grado que si es necesario busque fuentes de ayuda presencial a fin de cumplir con sus responsabilidades académicas.

Estas dimensiones son muy importantes al momento de hablar de procrastinación académica ya que la postergación de actividades es lo más resaltante en el procrastinador académico, donde su motivación, disposición, responsabilidad, agrado determinan las actividades académicas que suelen ser aplazadas. Así mismo la autorregulación académica permite que esta conducta procrastinadora se regule, pero muchas veces es mermada por la gratificación que otorgan otras actividades más interesantes para la persona.

#### **2.2.2.4. Enfoques Sobre La Procrastinación**

##### **Enfoque Cognitivo - Conductual**

Ellis y Knaus (1977) desarrollan este enfoque y mencionan que las ideas irracionales que tiene una persona al realizar un trabajo, planteando lograr objetivos muy exagerados y de poca credibilidad, provocan que el individuo fracase. Por eso es que, al intentar calmar las consecuencias emocionales, demoran el inicio de los trabajos escolares hasta que no sea factible completarlos de manera adecuada, evitando así poner en duda sus capacidades y habilidades. Estas ideas irracionales que suelen ser expresadas como demandas u obligaciones son las que provocan que el sujeto compare su percepción de autovalía con su rendimiento. Los autores proporcionan una serie de pasos que cualquier procrastinador

recorre, iniciando en que primero desea realizar la tarea, luego decide hacerla, demorar en terminar, hasta que decide posponerla, se culpa por procrastinar, pero aun así sigue haciéndolo, luego completa la tarea en el último momento, se molesta por no haber aprovechado el tiempo y luego se promete a sí mismo que no lo volverá a hacer, para luego vuelva a procrastinar. Estas conductas se concretan en elecciones autolimitantes, que son cuando alguien se auto minusvalora y tiene pensamientos autocríticos y negativos de sí mismos que producen que aparezca la ansiedad, depresión, sentimientos de inutilidad y desencadene en más conductas procrastinadoras. Podemos decir entonces que la persona toma en cuenta las situaciones anteriores en las que procrastino y se devalúa así mismo por ellas. Teme fracasar y es esto que lo lleva a dilatar las tareas para evitar situaciones en las que una posible falla o fracaso se atribuirá a su capacidad como persona.

### **Enfoque Motivacional.**

Según Ferrari et al. (1995) este enfoque menciona que la motivación de lograr algo es un rasgo invariable, en el cual el individuo tiene conductas orientadas a conseguir el éxito, de esta manera llega a tener dos caminos, o el optimismo de lograr alcanzar un sueño con éxito siendo este producto de la motivación o que el miedo a fracasar lo paralice. Cuando el miedo al fracaso domina la situación donde se presenta una creencia de tener éxito, las personas prefieren realizar las tareas que les resulta más fáciles de hacer y donde confían que tendrán un éxito asegurado, dejando de lado la realización de tareas que le resultan más complicadas y donde creen que tendrán un fracaso asegurado.

Los enfoques antes presentados sustentan a la variable presentada, Procrastinación, estos tratan de explicar el origen de esta, como el cognitivo - conductual, quien menciona que las personas al plantearse objetivos muy altos, temen al fracaso, por esto es que dejan para después la realización de sus deberes. Por su parte, el enfoque motivacional menciona que las personas tienen la opción de arriesgar y realizar sus actividades o quedarse con el miedo de

fracasar en las tareas que les resultan difíciles, realizando de esta manera las tareas en donde se sienten más seguros de realizarlas adecuadamente.

#### **2.2.2.5. *Procrastinadores activos y procrastinadores pasivos***

Para Hsin y Nam (2005) hay dos clases de procrastinadores: los pasivos y los activos. Los procrastinadores activos, son aquellos que postergan el trabajo adrede, ya que les gusta trabajar bajo presión. En cambio, los procrastinadores pasivos son aquellos que no planean procrastinar, solo que dejan de realizar las actividades en el momento determinado. Sea procrastinador pasivo o activo, los dos presentan características similares, que se verán relacionados con el manejo del tiempo, la percepción de autoeficacia y los estilos de afrontamiento. Esto nos presenta dos tipos de personas, los que procrastinan a propósito y los que lo hacen sin querer, aunque la medida de la procrastinación no sea la misma, ya que algunos como los procrastinadores activos, procrastinan todo el tiempo y los procrastinadores pasivos, solo en algunas ocasiones, las repercusiones en cualquiera de los casos son las mismas.

#### **2.2.2.6. *Procrastinación y Adolescencia***

Los adolescentes suelen evitar realizar actividades que consideran tediosas, prefieren usar ese tiempo para socializar, realizar actividades de esparcimiento, navegar por las redes sociales o en el mejor de los casos no realizar ninguna actividad así tengan lo necesario para realizarla. Evitando frecuentemente las actividades que implican esfuerzo físico o mental, aun cuando saben que de eso depende su futuro en el área académica o laboral. (Ferrari et al., 1995)

Rengifo (2020) considera que en los adolescentes existe mayor riesgo de obtener conductas procrastinadoras por distintos motivos, en la esfera personal se presenta inseguridad, inmadurez, baja autoestima, ansiedad; socialmente hay más distracciones y la predisposición a experimentar.

Asimismo, Caballo (2007) menciona que los adolescentes que acostumbran postergar sus actividades hasta el último momento, suelen ser más sociables que los demás, ya que invierten ese tiempo en la integración con sus pares. Sin embargo, se caracterizan por ser personas irresponsables, que evaden las consecuencias de sus actos, carecen de un sentido de vida y proyección de un futuro, partícipes de actividades que les brindan satisfacción a corto plazo.

Los adolescentes que procrastinan usualmente presentan conductas de autosabotaje al seguir postergando sus responsabilidades y deberes, su actitud les permite racionalizar de manera errónea la situación, lo que conduce a no mostrar culpa por la demora de sus actividades, convirtiéndose en un incorrecto mecanismo de adaptación para enfrentarse a la vida diaria. (Kelly, 2002).

Según Rodríguez y Clariana (2017) aseguran que los estudiantes adolescentes son los que mayormente procrastinan, de esta manera desfavorecen su nivel académico, de no ser superadas estas conductas seguirán hasta cuando se inicie la etapa laboral.

La etapa de la adolescencia es complicada, ya que las personas se encuentran en búsqueda de su identidad, y muchas veces se sienten inseguros de ellos mismos y es lo que les lleva a sentir el temor de no estar haciendo las cosas bien, por otro lado, es muy común que en esta etapa se quiera pasar tiempo solo con los amigos, no quieran regirse a las normas y que las tareas académicas las dejen para el final, ya que les resulta más fácil emplear su tiempo en otra cosa donde no hay desgaste físico o mental.

### 2.3. Marco conceptual

#### **Adicción a las redes sociales**

Para Ecurra y Salas (2014) la adicción a las redes sociales está considerada como una adicción psicológica, caracterizada por el uso descontrolado, constante o repetitivo de las redes sociales que logra convertir la acción en un hábito que termina afectando el

comportamiento del sujeto por presencia de conductas ansiosas e irritables; además de la disminución de las relaciones sociales, así como el desenvolvimiento en cada una de las áreas de su vida.

### **Procrastinación Académica**

Busko (1998) la define como tender a dejar de lado las actividades académicas, ir postergando su realización, lo que conlleva a generar ansiedad al no cumplirlas.



# **CAPÍTULO III**

## **RESULTADOS**

**Tabla 3.***Nivel de Adicción a las Redes Sociales de los estudiantes*

Nivel de Adicción a las Redes Sociales	n	%
Bajo	42	34,7
Medio	39	32,2
Alto	40	33,1
Total	121	100,0

En la tabla 3 se observa prevalentemente un nivel bajo de adicción a las redes sociales en los estudiantes con un 34, 7%; mientras que, el 33,1 % muestran un nivel alto.

**Tabla 4.***Nivel de Adicción a las Redes Sociales por factores en los estudiantes*

Nivel de Adicción a las Redes Sociales por factores		no	%
Factor: Obsesión por las redes sociales	Bajo	48	39,7
	Promedio	35	28,9
	Alto	38	31,4
Factor: Uso excesivo de las redes sociales	Bajo	47	38,8
	Promedio	43	35,5
	Alto	31	25,6
Factor: Falta de control personal de las redes sociales	Bajo	46	38,0
	Promedio	40	33,1
	Alto	35	28,9
Total		121	100,0

En la tabla 4 se aprecia que en el factor obsesión por las redes sociales el 39,7% de estudiantes su nivel es bajo y 31,4 % su nivel es alto. En el factor uso excesivo de las redes sociales el 38,8% de estudiantes su nivel es bajo y el 25,6 su nivel es alto. Y en el factor falta de control el 38% de estudiantes su nivel es bajo y el 28,9 % su nivel es alto.

**Tabla 5.***Nivel de Procrastinación Académica de los estudiantes*

Nivel de Procrastinación	no	%
Bajo	45	37,2
Medio	37	30,6
Alto	39	32,2
Total	121	100,0

En la tabla 5 se evidencia que prevalece el 37,2 % de estudiantes con un nivel de procrastinación bajo; mientras que, el 32,2 % muestran un nivel alto.

**Tabla 6.***Nivel de Procrastinación Académica por dimensiones en los estudiantes*

Nivel de Procrastinación por dimensiones		no	%
Postergación de actividades	Bajo	56	46,3
	Medio	34	28,1
	Alto	31	25,6
Autorregulación académica	Bajo	45	37,2
	Medio	41	33,9
	Alto	35	28,9
Total		121	100,0

En la tabla 6 se observa que predomina un nivel bajo en la dimensión postergación de actividades en los estudiantes con un 46,3%; mientras que, se encuentra un nivel alto representado por un 25,6%. Y en la dimensión autorregulación académica el 37,2 % de estudiantes presentan un nivel bajo, mientras tanto el 28,9% se encuentran en un nivel alto.

**Tabla 7.**

*Correlación entre Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación Académica*

		Procrastinación Académica
Adicción a las Redes Sociales	rho	.287 **
	Sig.	.001

*Nota:* rho = coeficiente de correlación; sig. = significancia estadística; \*\* = Altamente significativo

En la tabla 7 se observa que entre adicción a las redes sociales y procrastinación se encuentra un valor de correlación de Spearman Brown de .287 con probabilidad .001 siendo altamente significativa ( $p \leq .01$ ), lo que evidencia que hay correlación positiva entre las variables consideradas.

**Tabla 8.**

*Correlación entre Adicción a las Redes Sociales en el factor obsesión por las redes sociales y Procrastinación Académica por dimensiones en los estudiantes*

Procrastinación		(Obsesión por las redes sociales)	
Dimensiones		rho	.283**
	Postergación de actividades	Sig.	.002
		rho	- .325**
	Autorregulación académica	Sig.	.000

*Nota:* rho = coeficiente de correlación; sig. = significancia estadística; \*\* = Altamente significativo

En la tabla 8 se observa que la correlación entre adicción a las redes sociales en el factor Obsesión por las redes sociales y procrastinación en la dimensión Postergación de actividades se observa un valor de correlación de Spearman Brown de .283 con probabilidad .002 siendo altamente significativa ( $p \leq 0.01$ ), denotando que hay correlación entre las variables consideradas. En la adicción a las redes sociales en el factor Obsesión por las redes sociales y procrastinación en la dimensión Autorregulación académica se observa un valor de correlación de Spearman Brown de -.325 con probabilidad .000 siendo está altamente significativa ( $p \leq 0.01$ ), denotando que hay correlación inversa entre las variables consideradas.

**Tabla 9.**

*Correlación entre Adicción a las Redes Sociales en el factor uso excesivo de las redes sociales y Procrastinación Académica por dimensiones en los estudiantes*

Variables	Correlación	Adicción a las Redes Sociales en el factor Uso excesivo de las redes sociales
	rho	.191*
Postergación de actividades	Sig.	.035
Dimensiones	rho	-.321**
Autorregulación académica	Sig.	.000

*Nota:* rho = coeficiente de correlación; sig. = significancia estadística; \*\* = Altamente significativo, \* = Significativa

En la tabla 9 se observa que entre adicción a las redes sociales en el factor Uso excesivo de las redes sociales y procrastinación en la dimensión Postergación de actividades se observa un valor de correlación de Spearman Brown de .191 con probabilidad .035 siendo significativa ( $p \leq 0.05$ ), denotando que hay correlación entre las variables consideradas. En la adicción a las redes sociales en el factor Uso excesivo de las redes sociales y procrastinación en la dimensión Autorregulación académica se observa un valor de correlación de Spearman Brown de -.321 con probabilidad .000 siendo está altamente significativa ( $p \leq 0.01$ ), denotando que hay correlación inversa entre las variables consideradas.



**Tabla 10.***Correlación entre Adicción a las Redes Sociales en el factor falta de control y**Procrastinación Académica por dimensiones en los estudiantes*

Variables	Correlación	Adicción a las Redes Sociales en el factor
		Falta de control personal de las redes sociales
Postergación de actividades	rho	.256**
	Sig.	.004
Dimensiones	rho	-.361**
	Autorregulación académica	Sig.

*Nota:* rho = coeficiente de correlación; sig. = significancia estadística; \*\* = Altamente significativo

En la tabla 10 se observa que la correlación entre adicción a las redes sociales en el factor Falta de control y procrastinación en la dimensión Postergación de actividades se observa un valor de correlación de Spearman Brown de .256 con probabilidad .004 siendo altamente significativa ( $p \leq 0.01$ ), denotando que hay correlación entre las variables consideradas. En la adicción a las redes sociales en el factor Falta de control y procrastinación en la dimensión Autorregulación académica se observa un valor de correlación de Spearman Brown de -.361 con probabilidad .000 siendo está altamente significativa ( $p \leq 0.01$ ), denotando que hay correlación inversa entre las variables consideradas.

# **CAPÍTULO IV**

## **ANÁLISIS DE RESULTADOS**

Nos encontramos en un mundo globalizado y en una era virtual, donde la mayoría de personas hacen uso de las redes sociales, que si bien es cierto ha ayudado a acercarnos con las personas que están lejos y a socializar de una manera diferente y más relajada. Los estudiantes adolescentes, no son ajenos al manejo de estas plataformas virtuales, las cuales ejercen influencia significativa en los diversos aspectos de su vida. En la actualidad los estudiantes del nivel secundario tienen cuentas en al menos una red social, la cual les permitirá interactuar con sus amigos o familiares y donde se podrá compartir información, fotos, videos o música, de igual manera la creación de grupos sociales dentro de la misma red y donde los participantes podrán hablar de temas específicos y de interés grupal (Castro y Mahamud, 2017). Además, los adolescentes son los que más tiempo pasan conectados a la red de internet, por esto se convierte en un grupo vulnerable, ya que tienden a buscar sensaciones nuevas, así mismo están familiarizados con las nuevas tecnologías a diferencia de las generaciones más antiguas, por esto cuando no se mide el tiempo en el que se usa estas plataformas se creará un hábito que afectará negativamente a quien la use; referente al área académica se destaca la influencia negativa en el cumplimiento y realización de sus tareas académicas (Echeburúa y De Corral, 2010; Fernández, 2013).

En cuanto a la variable adicción a las redes sociales tenemos un nivel bajo de adicción a las redes sociales en un 34,7 %; esto quiere decir que los alumnos usan las redes sociales con un control del tiempo cuando permanecen en ellas, no son su centro de atención, ni dependen de ellas para sentirse bien. Es así que (Cuyún, 2013; Young, 1997) mencionan que los usuarios no dependientes usan las redes sociales y el internet para informarse, conservan sus interacciones y amistades fuera del mundo digital y les dan un buen uso a las redes sociales. No obstante, un grupo de alumnos correspondiente al 33,1% presentan alto nivel en adicción a las redes sociales. Esto significa que los alumnos estarían empleando un tiempo

considerable a navegar por las redes sociales, centrando su atención y sus pensamientos en todo lo que concierne a estas redes, valorando la gratificación que obtiene al permanecer en ellas e ignorando las causas negativas que podrían generar a largo plazo en su vida. En este sentido (Escurra y Salas, 2014; Young, 1997) mencionan que estos aplicativos permiten socializar e interactuar con nuevas personas lo que llama mucho la atención de los adolescentes, los vínculos que se establecen por medio de ellas se crean de forma rápida y al estar conectados frecuentemente la interacción muchas veces es anónima, donde se crea un perfil de aprobación social que en el mundo real muchas veces no es posible. Sin embargo, al darles un uso continuo se establece una conducta mal adaptativa que busca lograr satisfacción, es entonces que al inicio estos comportamientos resultan placenteros, pero al volverse hábitos producen una necesidad incontrolable con altos niveles de ansiedad, que para reducir dicha ansiedad y evitar esa incomodidad se establece el uso desmedido de estas y se pierde el control sobre las mismas, lo que desencadena el comportamiento adictivo. Estos resultados coinciden con la investigación de Hernández (2020) quien también encontró predominancia del nivel bajo en un 55%; asimismo en la investigación hecha por Paredes (2019) sus resultados arrojaron prevalencia de un nivel bajo con un 56.9%. No obstante; discrepa con la investigación de Ccahuana y Pérez (2021) quienes encontraron una prevalencia en el nivel medio con un 43.4%, asimismo la investigación de Camacho (2022), quien encontró una prevalencia del nivel medio con 71.7%, del mismo modo la investigación de Cahuana (2019) que obtiene como resultado la prevalencia del nivel medio con un 43.4%; y de igual manera difiere con la investigación hecha por Mamani y Gonzales (2019) quienes obtuvieron prevalencia del nivel alto con un 68.9%.

De acuerdo con la variable procrastinación los resultados en la presente investigación demuestran que el 37,2% está en un nivel bajo; lo que quiere decir que estos estudiantes presentan motivación para presentar sus tareas y alcanzar el éxito deseado; sin embargo, en

algunas ocasiones pueden llegar a procrastinar en las tareas que les resulta difíciles o en las que existe el temor de no tener éxito al cumplirlas. De esta manera Ferrari (1995) menciona que cuando en el individuo aparece un miedo a fracasar y estas ideas dominan el propósito de tener éxito, entonces es ahí cuando tienden por escoger tareas donde están seguros de que las harán con éxito, llegando a poner como última prioridad las tareas que les resultan difíciles o complejas con las cuales ellos piensan que el fracaso es seguro. Por otro lado, existe un 32,2% de alumnos los cuales se ubican en un nivel alto de procrastinación. Esto quiere decir que están realizando a último momento sus actividades académicas y priorizando realizar otras en las que encuentran mayor satisfacción, de aquí que (Caballo, 2007; Ferrari et al.,1995) mencionan que los adolescentes que acostumbran postergar sus actividades hasta el último momento prefieren usar ese tiempo en actividades que les brindan satisfacción a corto plazo como socializar para integrarse con sus pares, realizar actividades de esparcimiento, navegar por las redes sociales; y suelen evitar realizar actividades que consideran tediosas, que implican esfuerzo físico o mental, aun sabiendo que de eso depende su futuro académico. Además de ello, a nivel cognitivo Ellis y Knaus (1977) refieren que las ideas irracionales que se tienen al realizar un trabajo donde el individuo asocia su autovalía con el rendimiento y eficacia que tenga en la realización del trabajo, hacen que retrase los trabajos escolares hasta que no sea factible completarlos de manera adecuada, evitando así poner en duda sus capacidades y habilidades. Sumado a ello, toma en cuenta las situaciones anteriores en las que procrastino y teme fracasar por lo que dilata las tareas para evitar situaciones en las que una posible falla o fracaso se atribuirá a su capacidad como persona. Estos resultados concuerdan con la investigación de Hernández (2020) quien también encontró predominancia del nivel bajo en un 37.2%. Sin embargo; discrepa con la investigación de Ccahuana y Pérez (2021) quienes encontraron una prevalencia en el nivel medio con un 43.4%, asimismo con la investigación de Camacho (2022), que encontró una prevalencia del nivel medio con 52.3%,

del mismo modo con la investigación de Cahuana (2019) que obtiene como resultado la prevalencia del nivel medio con un 43.4%, de igual manera difiere con la investigación hecha por Mamani y Gonzales (2019) quienes obtuvieron prevalencia del nivel medio con un 46.7%, del mismo modo discrepa con Paredes (2019) quien encontró prevalencia del nivel medio con un 66.7%.

Con respecto a la hipótesis general del estudio que dice que existe correlación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Trujillo, se acepta la hipótesis ya que en la presente investigación se encuentra que existe una correlación directa y altamente significativa entre las variables de investigación ( $\rho = .287$ ,  $p <= 0.01$ ), lo que quiere decir que cuando una de las variables aumenta la otra también lo hace; entonces a medida que los estudiantes pasan más tiempo navegando por las redes sociales, más aplazan sus actividades académicas. Es así que Ferrari et al. (1995) mencionan que los adolescentes que suelen evitar realizar actividades que consideran tediosas, prefieren usar ese tiempo en actividades recreativas, o navegando por las redes sociales; evitando frecuentemente las actividades que implican esfuerzo mental, como las actividades académicas. Los adolescentes al iniciar su actividad dentro de las redes sociales, les genera placer y con el uso constante van en busca de sentir ese mismo placer o gratificación, empleando un uso desproporcionado de estas plataformas, produciendo cambios conductuales, convirtiéndolas en el centro de atención y propiciando un distanciamiento progresivo de la familia y la sociedad; agregando a ello, se da la pérdida del control sobre el tiempo empleado, los pensamientos se vuelven constantes en relación a las redes sociales, lo que desencadena problemas al desempeñarse y rendir académicamente, donde se encuentra la procrastinación de tareas académicas (Andreassen, 2015; Terán, 2019) Esto coincide con lo hallado por Camacho (2022) quien encontró entre ambas variables una correlación estadística muy significativa y de tipo directa ( $\rho = .197$ ; sig. = .000). Así

mismo, Cahuana (2019) encontró una correlación significativa y directa ( $\rho = .297$ ,  $p < .05$ ) entre las variables. No obstante, en la investigación de Hernández (2020) se encontró una correlación significativa, moderada y de tipo directa ( $\rho = .487$ ,  $p < .05$ ). Sin embargo; no se halló correlación entre las variables en los estudios de Cahuana y Perez (2021) donde encontraron una  $\rho = .086$  y una  $p > 0.05$  y el de Paredes (2019) quien encontró una  $\rho = -.037$  y una  $p > 0.05$ .

Con respecto a la hipótesis específica del estudio que dice que existe correlación entre el factor obsesión por las redes sociales y las dimensiones (postergación de actividades y autorregulación académica) de la procrastinación académica de estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Trujillo, se acepta la hipótesis, ya que en la presente investigación se observa que existe una correlación directa y altamente significativa entre obsesión por las redes sociales y postergación de actividades ( $\rho = .283$ ,  $p < = 0.01$ ) lo que quiere decir que cuando una de las variables aumenta la otra también lo hace; de esta manera, cuando aparece la obsesión por las redes sociales, al mismo tiempo se dan las conductas de postergación de las actividades académicas. Cuando el adolescente va a realizar una tarea, se presentan ideas irracionales por el temor de las consecuencias de un posible fracaso es cuando empieza a aplazar las tareas académicas para último momento, sobre todo de los cursos que no le llaman mucho la atención, además que al postergarlas se da paso a una actividad que genera placer como estar en las redes sociales y la cual sustituye a las intenciones por cumplir los trabajos académicos (Domínguez, et al., 2014; Ellis y Knaus, 1977; Cholán y Valderrama, 2017). De igual manera Vilchis (2021) menciona que cuando hay ausencia temporal de conexión a las redes sociales, se producen síntomas de abstinencia como intranquilidad, depresión y ansiedad. Entonces al presentarse angustia por no conectarse a las redes sociales, se desata un cambio al percibir la realidad, muy parecido a la que se da en la experiencia con el consumo de drogas. Surgiendo como resultado problemas

en las esferas de la persona (académica, laboral, social, familiar y de salud). Asimismo, se evidencia correlación inversa y altamente significativa entre obsesión por las redes sociales y la autorregulación académica ( $\rho=-0.325$ ;  $p<0.000$ ), esto quiere decir que cuando la obsesión por las redes sociales aumenta, la autorregulación académica disminuye; es así que, cuando aumentan las conductas obsesivas referidas a las redes sociales, al mismo tiempo disminuye la autorregulación académica. Al dejarse de volcar todos los pensamientos al uso de estas redes, disminuir las preocupaciones generadas por ellas y al tomar el control de los pensamientos; es cuando se logra evidenciar un proceso mediante el cual los estudiantes optan por dirigir sus conductas a evitar procrastinar, planteándose objetivos y utilizando un tiempo determinado para el cumplimiento de sus responsabilidades académicas. (Escrura y Salas, 2014; Domínguez, et al., 2014). Esto coincide con lo hallado por Paredes (2019) quien encontró una correlación directa y altamente significativa entre obsesión por las redes sociales con postergación de actividades ( $\rho=0.329$ ;  $p=.000$ ) y una correlación inversa de alta significancia con autorregulación académica ( $\rho=-0.225$ ;  $p<0.001$ ).

Respecto a la hipótesis específica que dice existe correlación entre el factor uso excesivo de las redes sociales y las dimensiones (postergación de actividades y autorregulación académica) de la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Trujillo, se acepta la hipótesis ya que en la presente investigación se encuentra que existe una correlación directa y significativa entre uso excesivo de las redes sociales y postergación de actividades ( $\rho =.191$ ,  $p\leq 0.05$ ), lo que quiere decir que cuando una de las variables aumenta la otra también lo hace; así pues, cuando se da un uso excesivo de las redes sociales, a la par se postergan las actividades académicas. De manera que, al atender continuamente las alertas, los mensajes y, en especial, dar respuestas rápidas a comentarios o etiquetas en estas aplicaciones, se va propiciando el aplazamiento gradual de actividades entre las que se incluye las académicas (Villalobos,



2020); además, las dificultades para ejercer un uso moderado de estas redes, como emplear un tiempo adecuado al usarlas, tener un control en su uso; no hacen más que favorecer el aplazamiento de tareas y actividades académicas para última hora, especialmente en los cursos académicos menos agradables o donde las tareas suelen ser difíciles y complejas, mostrando poca disposición y motivación para realizarlas (Escurrea y Salas, 2014; Domínguez et al., 2014; Ferrari et al., 1995). No obstante, se priorizan la realización de actividades que generan un grado de placer, esto ocurre de forma voluntaria, donde domina el principio de placer que experimenta la persona y aumenta más el aplazamiento académico (Domínguez et al., 2014; Cholán y Valderrama, 2017; Colás et al., 2013). Así mismo, se evidencia correlación inversa y altamente significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y la autorregulación académica ( $\rho = -.321$ ,  $p < 0.01$ ), lo que significa que cuando el uso excesivo de las redes sociales aumenta, la autorregulación académica disminuye; es así que, cuando se da el uso excesivo de estas redes, las conductas de autorregulación académica se ven menguadas a la par. De aquí que, al generar grados de placer con el uso excesivo de las redes sociales, las conductas de autorregulación académica se ven aletargadas (Cholán y Valderrama, 2017). Mientras que al establecer límites en el uso de estas plataformas, actuando a favor de la consecución de objetivos de aprendizaje donde se emplea un tiempo determinado para prepararse para los exámenes y se involucra la dedicación para aprender, así como la motivación para alcanzar el éxito en las actividades académicas, buscando ayuda externa de ser necesaria con la finalidad de cumplir con las responsabilidades académicas; se evita la procrastinación académica y se da una gestión adecuada de las tareas académicas (Domínguez et al., 2014; Ferrari et al., 1995; Colás et al., 2013). Esto coincide con lo hallado por Paredes (2019) quien encontró una correlación directa y altamente significativa entre uso excesivo por las redes sociales con postergación de actividades ( $\rho = 0.263$ ;  $p = .000$ ) y una correlación inversa de alta significancia con autorregulación académica ( $\rho = -0.178$ ;  $p < 0.01$ ).

Respecto a la hipótesis específica que dice existe correlación entre el factor falta de control personal de las redes sociales y las dimensiones (postergación de actividades y autorregulación académica) de la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Trujillo, se acepta la hipótesis ya que en la presente investigación se encuentra que existe una correlación directa y altamente significativa entre falta de control personal de las redes sociales y postergación de actividades ( $\rho = .256$ ,  $p \leq 0.01$ ), lo que quiere decir que cuando una de las variables aumenta la otra también lo hace; de tal manera, cuando hay ausencia de control al usar las redes sociales, al mismo tiempo se postergan las actividades académicas. En la población adolescente el entorno que presentan estas aplicaciones tiene características atractivas para generar una adicción, ya que se interactúa con nuevas personas y se obtiene gratificación inmediata tanto emocional, como conductual; además, los adolescentes todavía no ejercen un apropiado control sobre sus impulsos que buscan gratificación inmediata, tienden a aplazar diversas actividades, especialmente las menos satisfactorias que en el ámbito escolar suelen ser los quehaceres académicos. (Chan, 2011; Young, 1997; Escurra y Salas, 2014). Sumado a ello; cuando hay una ausencia de límites claros, respecto a su uso, el adolescente prefiere encerrarse en su cuarto para conectarse a las redes sociales y descuida actividades que antes eran importantes para él, como realizar sus tareas académicas con tiempo; con esto se provoca la pérdida de control sobre el tiempo empleado, lo que favorece a la dependencia psicológica y con ello se da paso a la procrastinación. (Echeburúa, 2009, Universia, 2019; Terán, 2019; Echeburúa, 2009; Molina y Toledo, 2014). Así mismo, se evidencia correlación inversa y altamente significativa entre falta de control personal de las redes sociales y la autorregulación académica ( $\rho = -.361$ ,  $p \leq 0.01$ ); en otras palabras, cuando no se presenta control al usar las redes sociales, las conductas de autorregulación académica empiezan a mermarse en paralelo. De aquí que, al aumentar la falta de control que la persona tiene sobre las redes sociales, al no

establecer un tiempo determinado de su uso donde no interfiera con sus obligaciones académicas, disminuye la autorregulación académica ya que se ve soslayada por la gratificación inmediata que otorgan estas redes sociales (Cholán y Valderrama, 2017; Escurra y Salas, 2014). Mientras que; si se les da un uso adecuado y medido a estas redes sociales, donde destaca el interés por cumplir con las obligaciones académicas, así como la motivación para conseguir las metas académicas, la procrastinación académica se ve eludida y sopesa la gestión adecuada de las tareas académicas (Domínguez et al., 2014; Ferrari et al., 1995; Colás et al., 2013). Esto coincide parcialmente con lo hallado por Paredes (2019) quien encontró una correlación directa y altamente significativa entre falta de control personal de las redes sociales con postergación de actividades ( $\rho=0.179$ ;  $p<0.01$ ). Sin embargo, no encontró correlación con la autorregulación académica ( $\rho=-0.052$ ;  $p>0.05$ ).

Finalmente, los resultados encontrados dan a notar que los estudiantes de secundaria al verse inmersos en un mundo tecnológico donde la mayoría de sus pares cuenta con celulares e internet disponible para navegar en redes sociales y al usarse necesariamente de forma frecuente los equipos tecnológicos en casa y en las instituciones educativas con fines académicos, no se dan cuenta que tiene un peligro eminente de volverse una adicción. En este sentido el problema se acrecienta al no considerarlo de mayor significancia hasta que causa efectos en el entorno social, familiar y académico. En este último se ve mayormente reflejado el aplazamiento frecuente de las obligaciones académicas, las dificultades para regular el tiempo empleado en estas e incluso terminar en la deserción escolar.

**CAPÍTULO V**

**CONCLUSIONES Y**

**RECOMENDACIONES**

## 5.1. Conclusiones

1. En los estudiantes, el mayor porcentaje se ubica en el nivel bajo de adicción a las redes sociales (34,7%), seguido por un porcentaje de consideración que se ubica en un nivel alto (33,1%) y finalmente un nivel medio en el cual se encuentra un porcentaje (32,2%).
2. Se encontró que en la variable procrastinación académica, los estudiantes presentaron mayor porcentaje en un nivel bajo que representa al 37,2%, seguido por el nivel alto que corresponde al 32, 2 % y el 30,6% referente al nivel medio.
3. Los resultados evidencian que existe una correlación directa y altamente significativa ( $\rho = .287, p \leq 0.01$ ), entre las variables adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Trujillo.
4. Se identificó que existe una correlación directa y altamente significativa entre el factor obsesión por las redes sociales y la dimensión postergación de actividades ( $\rho = .283, p \leq 0.01$ ), mientras que se registró una correlación inversa y altamente significativa ( $\rho = -0.325; p < 0.000$ ) entre el factor obsesión por las redes sociales y la dimensión autorregulación académica.
5. Se identificó que existe una correlación directa y significativa entre el factor uso excesivo de las redes sociales y la dimensión postergación de actividades ( $\rho = .191, p \leq 0.05$ ), mientras que se registró una correlación inversa y altamente significativa ( $\rho = -.321, p \leq 0.01$ ) entre el factor uso excesivo de las redes sociales y la dimensión autorregulación académica.
6. Se identificó que existe una correlación directa y altamente significativa entre el factor falta de control personal de las redes sociales y la dimensión postergación de actividades ( $\rho = .256, p \leq 0.01$ ), mientras que se registró una correlación inversa y

altamente significativa ( $\rho = -.361$ ,  $p \leq 0.01$ ) entre el factor falta de control personal de las redes sociales y la dimensión autorregulación académica.

## 5. 2. Recomendaciones

1. Que el área de psicología a nivel preventivo realice campañas para los estudiantes de la I.E donde se realizó el estudio, donde brinde información sobre la adicción a las redes sociales y fomente actividades de recreación como deporte, juegos de mesa; así mismo se creen círculos de estudios para los estudiantes en la institución educativa para evitar la procrastinación académica.
2. Realizar programas de intervención para los estudiantes de 4to grado de la I.E con enfoque cognitivo conductual que traten sobre un adecuado uso de las redes sociales, donde se dé a conocer las repercusiones negativas que tienen las redes sociales al usarlas mucho tiempo, se trabajen casuísticas para detectar una situación de adicción para poder rectificar y volver a la práctica de un uso controlado o responsable; y se oriente a los adolescentes cómo utilizar las redes sociales para fines productivos en diversas áreas de su vida.
3. Ejecutar programas de intervención para los estudiantes de 4to grado de la I.E con enfoque cognitivo conductual sobre organización del tiempo y hábitos de estudio, donde se trabaje la jerarquización de prioridades para una adecuada administración del tiempo, así como la matriz de prioridades de Eisenhower y se use la metacognición con la finalidad de evitar los pensamientos negativos que tienen los adolescentes sobre sus tareas académicas los cuales pueden provocarles desmotivación.
4. Se recomienda realizar escuela para padres con los apoderados de los alumnos de 4to grado de la I.E ya que son redes de apoyo que permitirán fomentar conductas positivas desde casa y darle un mejor abordaje a la problemática de la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica.

5. Es recomendable realizar el estudio en muestras de poblaciones más grandes, donde se presenta que hay una problemática similar. A asimismo aplicar el estudio en otros ámbitos como el clínico o universitario.



# **CAPÍTULO VI**

## **REFERENCIAS Y ANEXOS**

## 6.1. Referencias

- Adicción a las redes sociales se ha convertido en un mal silencioso ( 2017).  
Posteando Trujillo. <https://posteandoentrujillo.blogspot.com/2017/03/adiccion-las-redes-sociales-se-ha.html>
- Alfaro, M.; Vázquez, M.; Fierro, A.; Herrero, B., Muñoz, M. y Rodríguez, L. (2015). Uso y riesgos de las tecnologías de la información y comunicación en adolescentes de 1318 años. *Acta Pediátrica Española*, 73(6), 126–135.
- Álvarez, J. (2021, 27 de Enero). Digital Report 2021: El informe sobre las tendencias digitales, redes sociales y mobile. We Are Social. <https://wearesocial.com/es/blog/2021/01/digital-report-2021-el-informe-sobre-las-tendencias-digitales-redes-sociales-y-mobile>
- Álvarez, Ó. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Revista Persona*, 9(13), 159–177
- Andreassen, C. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Araujo, E. ( 2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Scielo*, 10 (2). <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.10.494>
- Arévalo, E. (2011). *Construcción y validación de la escala de Procrastinación en adolescentes EPA*. [Tesis de doctorado] Universidad Privada Antenor Orrego
- Bahillo, L. (2021). *Historia de Internet: ¿cómo nació y cuál fue su evolución?* Marketing4ecommerce.net. <https://marketing4ecommerce.net/historia-de-internet/>

BBC News Mundo( 2019, 8 de Junio).Six Degrees: cómo fue y quién creó la primera red social de internet, inspirada por la teoría de los "seis grados".

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-48558989>

Balkis, M. & Duru, E. (2007) The Evaluation of the Major Characteristics and Aspects of the Procrastination in the Framework of Psychological Counseling and Guidance. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7(1), 376 - 385

[https://www.academia.edu/1456305/The\\_Evaluation\\_of\\_the\\_Major\\_Characteristics\\_and\\_Aspects\\_of\\_the\\_Procrastination\\_in\\_the\\_Framework\\_of\\_Psychological\\_Counseling\\_and\\_Guidance](https://www.academia.edu/1456305/The_Evaluation_of_the_Major_Characteristics_and_Aspects_of_the_Procrastination_in_the_Framework_of_Psychological_Counseling_and_Guidance)

Bringas, C; Ovejero, A; Herrero, J; Rodríguez, J. (2008). Medios Electrónicos Y Comportamiento Antisocial En Adolescentes. *Revista colombiana de psicología* 17. pp 93-104.

Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A Structural equation model*. [Tesis de maestría]. University of Guelph.

Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. 7.

[https://www.academia.edu/24963835/Vicente\\_E\\_Caballo\\_Manual\\_de\\_Evaluacion\\_y\\_Entrenamiento\\_de\\_Las\\_Habilidades\\_Sociales](https://www.academia.edu/24963835/Vicente_E_Caballo_Manual_de_Evaluacion_y_Entrenamiento_de_Las_Habilidades_Sociales)

Castro, B., y Mahamud, R. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Unife*, 25(2), 189-197.

<http://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/354/87>

Camacho, M. (2022). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes escolares de San Juan de Miraflores, 2021* [Tesis de pregrado Tesis de pregrado]. Universidad Autónoma del Perú.

<https://hdl.handle.net/20.500.13067/1784>

Carranza, R, y Ramírez, A. (2013). Procrastinación Y Características Demográficas Asociadas En Estudiantes Universitarios. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, 3(2),95-108.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=467646127006>

Cahuana, D. (2019). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Arequipa, 2019* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Peruana Unión

Ccahuana, L y Perez, S. (2021). *Procrastinación Académica y Adicción a las Redes Sociales en Estudiantes de 4to de Secundaria del Colegio Michael Faraday, Arequipa 2021.*(Tesis de Licenciatura). Universidad Autónoma de Ica.

<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/1706>

Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temática Psicológica*, 7(1), 53-62.

Cholán, A. y Valderrama, K. (2017). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Peruana Unión, Tarapoto, Perú.

Colás, P., González, T. y Pablos, J. (2013). Juventud y redes sociales: Motivaciones y usos preferentes. *Comunicar*, 20(40), 15-23.

Contreras, K. (2022). *Evidencias psicométricas del cuestionario de procrastinación académica en adolescentes estudiantes de una Institución Educativa del distrito de la Esperanza, 2021*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Cesar Vallejo

Cuyún, M. (2013). *Adicción a Redes Sociales en Jóvenes (Estudio Realizado con Jóvenes de 14-16 años del Colegio Liceo San Luis de Quetzaltenango*. [Tesis de pregrado , Universidad Rafael Landívar]. Archivo Digital.

<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Cuyun-Maria.pdf>

Domínguez, S. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Evaluar*, 16, 20-30.

<https://doi.org/10.35670/1667-4545.v16.n1.15715>

Domínguez, S. y Campos, Y. (2017). Influencia de la satisfacción con los estudios sobre la procrastinación académica en estudiantes de psicología: un estudio preliminar. *Liberabit*, 23(1), 123-135.

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272017000100010](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272017000100010)

Domínguez, S., Villegas, G., y Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293-304. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2.pdf>

Duarte, F. (2019, septiembre 19). Los países en los que la gente pasa más tiempo en las redes sociales (y los líderes en América Latina). BBC News.

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-49634612>

Echeburúa, E, y de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Redalyc*, 22(2), 91-95.

<https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>

Echeburúa, E. (2013). Atrapados en las redes sociales. *Revista Crítica*.

<http://www.revista-critica.com/la-revista/monografico/analisis/46-atrapados-en-las-redes-sociales>

Echeburua, E. y Requesens, A. (2012). *Adicción a redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Piramide

Escurre, M. y Salas, E. (2014). Uso de las redes sociales entre estudiantes universitarios Limeños. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 3(1), 75-90.

Escurre, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del Cuestionario de Adicción a las redes sociales (ARS). *Revista Liberabit*, 20 (1), 73-91.

Existe una relación entre el consumo de drogas y la exposición a las redes sociales (2022). *Noticias ONU*. <https://news.un.org/es/story/2022/03/1505362>

Ellis, A. & Knaus, W. (1977). *Overcoming procrastination: or how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles*. Signet

Fernández, S (2013). Trastorno de conducta y redes sociales en internet. *Salud mental*, 7(3), 521- 527. <http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v36n6/v36n6a10.pdf>

Fernández, A., y Rodríguez, A. (2014). Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(1), 2014, pp. 131-140

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79831197013>

Ferrari, J., Johnson, J. & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press.

[https://www.researchgate.net/publication/276292917\\_Procrastination\\_and\\_Task\\_Avoidance--Theory\\_Research\\_and\\_Treatment](https://www.researchgate.net/publication/276292917_Procrastination_and_Task_Avoidance--Theory_Research_and_Treatment)

Gómez, K., y Marín, J. (2017). *Impacto que generan las redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales en Iberoamérica los últimos 10 años*. [Tesis de grado]. Universidad Cooperativa de Colombia

Gonzales, G., y Ventura, S. (2020). *Evidencias de validez y confiabilidad del cuestionario de adicción a redes sociales en adolescentes del distrito de El Porvenir*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Cesar Vallejo

González, V., Merino, L. y Cano, M. (2009). Las e-adicciones. *Dependencias en la era digital. Ciberjuego, cibersexo, comunidades y redes sociales*. Nexus Medica

Griffiths, M (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76(76),14-19.

[https://www.researchgate.net/publication/284665745\\_Technological\\_addictions](https://www.researchgate.net/publication/284665745_Technological_addictions)

de la Hera, C. (2022, 05 de Julio). Historia de las Redes Sociales: cómo nacieron y cuál fue su evolución. Marketing Ecommerce.

<https://marketing4ecommerce.net/historia-de-las-redes-sociales-evolucion/>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6ta ed.). McGraw-Hill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Hernández, V. (2021). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de 5to de secundaria de Piura, 2020*. (Tesis de maestría). Universidad Cesar Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/59747>

Hsin, A. & Nam, J. (2005). Rethinking Procrastination: Positive effects of active procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 3, pp. 245-264.

Kelly, J. (2002). *Entrenamiento de las habilidades sociales*. Bilbao: Desclee de Brouwer, 7.  
[https://www.academia.edu/15157422/Entrenamiento\\_de\\_las\\_habilidades\\_sociales\\_7a\\_ed\\_pdf](https://www.academia.edu/15157422/Entrenamiento_de_las_habilidades_sociales_7a_ed_pdf)

Klassen, R y Kuzucu, E. (2009). Procrastinación académica y motivación de los adolescentes en Turquía . *Psicología de la Educación* , 29 (1), 69-81. <https://doi.org/10.1080/01443410802478622>

Luengo, A. (2004). Adicción a internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*, 2, 22-52. <http://www.jogoremoto.pt/docs/extra/BL5L6u.pdf>

Mamani, A. L. y Gonzales, D. (2019) *Adicción a redes sociales y su relación con la procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa Privada en Lima-Este* [Trabajo Fin de Grado] Universidad Peruana Unión  
[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1697/Ana\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1697/Ana_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



Molina, G., y Toledo, R. (2014). *Las redes sociales y su influencia en el comportamiento de los adolescentes, estudio a realizarse en cuatro colegios de la ciudad de cuenca con los alumnos de primer año de bachillerato*. [Tesis de Grado]. Universidad del Azuay

Olivares, P. (2014, 13 de enero). *Nomofobia: Esclavos del móvil*. EFE: Salud. <https://www.efesalud.com/nomofobia-esclavos-del-movil/>

Osorio, M., Molero, M., Pérez, M. y Mercader, I. (2014). Redes sociales en internet y consecuencias de su uso en estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 585-592.

Paredes, A. (2019). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Institución Educativa del Distrito de Paiján (Tesis de Maestría). Universidad Cesar Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/37872>

Pardo, D., Perilla, L. y Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5493101.pdf>.

Rodríguez, A. y Clariana, M. (2016). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-54692017000100045#:~:text=As%C3%AD%20pues%2C%20es%20posible%20afirmar,medida%20que%20nos%20hacemos%20mayores](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-54692017000100045#:~:text=As%C3%AD%20pues%2C%20es%20posible%20afirmar,medida%20que%20nos%20hacemos%20mayores).

Ruiz, C y Cuzcano, A. (2017). El estudiante Procrastinador. *Revista Educa UMCH*, 9 (1), 23 – 33.

<https://revistas.umch.edu.pe/EducaUMCH/article/download/30/26>

Sanchez,H., Reyes,C. y Mejía, K.(2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Universidad Ricardo Palma

<https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>

Smith, R. (Ed.). (2015). *Treatment strategies for substance and process addictions*. American Counseling Association.

Social Media: Perú es el primer país de la región con mayor porcentaje de alcance de redes sociales ( 2019, febrero 11). Gestión.

<https://gestion.pe/tecnologia/social-media-peru-primer-pais-region-mayor-porcentaje-alcance-redes-sociales-258321-noticia/?ref=gesr>

Solomon, L. & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.

Terán, A. (2019). Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC). *Lúa Ediciones*, 131-141.

Universia. (2019, Enero 16). ¿Cómo afectan las redes sociales al rendimiento académico? ... [https://www.universia.net/pe/actualidad/orientacion-academica/como-](https://www.universia.net/pe/actualidad/orientacion-academica/como-afectan-redes-sociales-rendimiento-academico-1163323.html)

[afectan-redes-sociales-rendimiento-academico-1163323.html](https://www.universia.net/pe/actualidad/orientacion-academica/como-afectan-redes-sociales-rendimiento-academico-1163323.html)

Valencia, R., Cabero, J., Garay, U. y Fernández Robles, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 18,99-125.

<https://www.tecnologia-ciencia-educacion.com/index.php/TCE/article/view/573/343>

Valle, M. (2017). *Procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N°126 “Javier Pérez de Cuéllar”, Lima – 2017*. [Tesis de Grado]. Universidad Inca Garcilaso de la Vega

[http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1671/TRAB.SUF.PROF.  
.%20MARIBEL%20LIZ%20VALLE%20RAMOS.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1671/TRAB.SUF.PROF.%20MARIBEL%20LIZ%20VALLE%20RAMOS.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Vilchis, M. (2021). Adicción a las redes sociales. *El Despertar de México*.

<https://www.periodicoeldespertar.com/editorial/adiccion-a-las-redes-sociales/>

Villalobos, J. (2020, marzo 27). ¿Adicto a las redes sociales? (Opinión experta). Tecnológico de Monterrey.

[https://conecta.tec.mx/es/noticias/guadalajara/salud/adicto-las-redes-sociales-opinion-  
experta](https://conecta.tec.mx/es/noticias/guadalajara/salud/adicto-las-redes-sociales-opinion-experta)

Young, K. (1996). Addictive use of the internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899- 902

## 6.2. Anexos

### **ASENTIMIENTO INFORMADO**

Por medio del presente documento manifiesto que se me ha brindado información para la participación en la investigación científica que se aplicará a los estudiantes de 4to año de secundaria.

Se me ha explicado que:

- El objetivo del estudio es determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Trujillo.
- El procedimiento consiste en responder a dos cuestionarios denominados Escala de Procrastinación Académica y Escala de Adicción a las Redes Sociales.
- El tiempo de duración de la participación de los estudiantes es de 40 minutos.
- Puedo recibir respuesta a cualquier pregunta o aclaración.
- Soy libre de rehusarme a que los estudiantes participen en cualquier momento y dejen de participar en la investigación, sin que ello los perjudique.
- No se identificará la identidad de los estudiantes y se reservará la información que proporcionen. Sólo será revelada la información que proporcionen cuando haya riesgo o peligro para su persona o para los demás o en caso de mandato judicial.
- Puedo contactarme con las autoras de la investigación Nathalie Rosales Martínez y Keila Tatiana Carranza Casamayor mediante correo electrónico para presentar mis preguntas y recibir respuestas.

Finalmente, bajo estas condiciones **ACEPTO** que los estudiantes participen de la investigación.

DNI del Director de la Institución Educativa: \_\_\_\_\_

Trujillo, 04 de Octubre del 2022.

En caso de alguna duda o inquietud sobre la participación en el estudio puedo escribir a los correos electrónicos [nrosalesm1@upao.edu.pe](mailto:nrosalesm1@upao.edu.pe) y [kcarranzac3@upao.edu.pe](mailto:kcarranzac3@upao.edu.pe).

CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

En el presente cuestionario, se presenta ante Ud. 24 ítems relacionados al uso de las redes sociales, conteste con la sinceridad que le caracteriza, no hay respuestas buenas o malas.

Marque con un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que usted siente, piensa o hace.

De acuerdo a las siguientes alternativas:

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

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

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

## ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

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

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

ÍTEMS		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 tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4	Asisto regularmente a clase.					
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra					
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					