

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO**  
**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**  
**PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA**



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

---

“Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de psicología del 8° al 10° ciclo de una universidad privada de Piura-2022”

---

**Área de Investigación:**

Psicología positiva y bienestar psicológico

**Autor:**

Jacinto Jacinto, Frank David.

**Jurado Evaluador:**

**Presidente:** Marcos Salazar, Yesluis Carol

**Secretario:** Ramírez Alva, José Melanio

**Vocal:** Vélez Sancarranco, Miguel Alberto

**Asesora:**

Espinoza Porras, Fátima Rosalía

**Código Orcid:** <https://orcid.org/0000-0001-8723-6478>

**Piura – Perú**

**2024**

**Fecha de sustentación:** 16/07/2024

## Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de psicología del 8° al 10° ciclo de una universidad privada de Piura-2022

### INFORME DE ORIGINALIDAD




### FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://repositorio.upao.edu.pe">repositorio.upao.edu.pe</a> Fuente de Internet	4%
2	Submitted to Universidad Privada Antenor Orrego Trabajo del estudiante	3%
3	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="https://repositorio.upla.edu.pe">repositorio.upla.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="https://repositorio.uct.edu.pe">repositorio.uct.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%

Excluir citas Activo  
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 1%

  
Dra. Fátima R. Espinoza Porras  
PSICÓLOGA  
C.Ps.P. 14102

## Declaración de originalidad

Yo, Espinoza Porras Fátima Rosalía, docente del programa de estudio de Psicología o Postgrado, de la Universidad Privada Antenor Orrego, asesor de la tesis de investigación titulada “Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de psicología del 8° al 10° ciclo de una universidad privada de Piura-2022”, autor Frank David Jacinto Jacinto, dejo constancia lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 9% así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software el día 27/03/2024
- 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

Piura 11, 05/2024



---

Dra. Espinoza Porras, Fátima R.

43088898

<https://orcid.org/0000-0001-8723-6478>

---

Br. Jacinto Jacinto, Frank David

73881896

“ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN  
ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DEL 8° AL 10° CICLO DE UNA  
UNIVERSIDAD PRIVADA DE PIURA-2022”

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del jurado, por cumplir con los requisitos solicitados para la elaboración de tesis, presento ante ustedes mi investigación con la finalidad de ser evaluada para obtener el Título Profesional en Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego. Considerando que, se evaluará de forma objetiva y quedando atento a las sugerencias que puedan brindarme.

**Piura, 05 de mayo, 2024**

**Br. Frank David Jacinto Jacinto**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo va a dedicado a mí, a mi hermosa madre, a mi hermana y a mi primer sobrino; Darien. También va a dedicada a los compañeros que conocí durante mi formación como psicólogo, quienes hicieron que la carrera sea divertida y reflexiva por la personalidad propia de cada uno.

## **AGRADECIMIENTOS**

Un profundo agradecimiento a la población participe de este estudio, los estudiantes de octavo, noveno y décimo ciclo de la carrera profesional de psicología.

Asimismo, agradecer a la Universidad Privada Antenor Orrego por brindarme las estrategias, enseñanzas y herramientas necesarias para formarme como un profesional en psicología.

Por último, un agradecimiento a todos los docentes que me acompañaron durante mi viaje de estudiante universitario, en especial a mi primera asesora de tesis Martha Sotelo y a mi asesora para la licenciatura Fátima Espinoza.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

Contenido	
CAPÍTULO I.....	13
MARCO METODOLÓGICO.....	13
<b>1.1. EL PROBLEMA</b> .....	13
1.1.1. Delimitación del problema.....	13
1.1.2. Formulación del problema.....	16
1.1.3. Justificación del estudio.....	16
1.1.4. Limitaciones.....	16
<b>1.2. OBJETIVOS</b> .....	17
1.2.1. Objetivo general.....	17
1.2.2. Objetivos específicos.....	17
<b>1.3. HIPÓTESIS</b> .....	18
1.3.1. Hipótesis general:.....	18
1.3.2. Hipótesis específicas:.....	18
<b>1.4. VARIABLES E INDICADORES</b> .....	19
<b>1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN</b> .....	20
1.5.1. Tipo de investigación.....	20
1.5.2. Diseño de investigación.....	20
<b>1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA</b> .....	21
1.6.1. Población.....	21
1.6.2. Muestra.....	22
1.6.3. Muestreo.....	22
<b>1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b> .....	22
1.7.1. Técnicas:.....	22
1.7.2. Instrumentos:.....	22
<b>1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b> .....	24
<b>1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO</b> .....	24
CAPÍTULO II.....	25
MARCO REFERENCIAL TEÓRICO.....	25
2.1. Antecedentes.....	25
A nivel internacional.....	25
A nivel nacional.....	26



A nivel regional .....	27
2.2. Marco teórico.....	29
Adicción a redes sociales:.....	29
Modelos teóricos sobre la adicción a redes sociales:.....	31
Dimensiones de la Adicción a redes sociales:.....	33
Procrastinación académica .....	35
Modelo de la procrastinación académica de Busko (1998):.....	36
Dimensiones de procrastinación académica:.....	37
Consecuencias: .....	38
2.3. Marco conceptual .....	38
CAPITULO III .....	40
RESULTADOS.....	40
CAPITULO IV .....	46
ANÁLISIS DE RESULTADOS .....	46
CAPITULO V .....	52
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	52
REFERENCIAS Y ANEXOS.....	54
7.1. Referencias.....	54
7.2. Anexos.....	59

## ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

<b>Tabla 1</b>	21
<b>Tabla 2</b>	40
<b>Tabla 3</b>	41
<b>Tabla 4</b>	42
<b>Tabla 5</b>	43
<b>Tabla 6</b>	43
<b>Tabla 7</b>	44
<b>Tabla 8</b>	44
<b>Tabla 9</b>	45
<b>Tabla 10</b>	45
<b>Tabla 11</b>	59

## RESUMEN

La finalidad de esta investigación fue determinar la relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en alumnos de psicología de una universidad privada de Piura, donde participaron 120 estudiantes que cursan los últimos ciclos de la carrera profesional. Se les aplicó el cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) elaborado por Escurra y Salas en 2014, además de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) adaptada por Domínguez, Villegas y Centeno en 2014. Para ello, se utilizó una metodología descriptiva correlacional de corte transversal y de diseño no experimental. Los resultados demostraron que no existe relación significativa  $p < .05$  según lo indica el valor de Pearson (-.100), con un nivel de significancia 0,278, sin embargo, todas las dimensiones de adicción a redes sociales presentaron correlación negativa con la dimensión autorregulación académica mientras que con la dimensión postergación de actividades las correlaciones fueron positivas. Se llegó a la conclusión que la adicción a redes sociales no siempre va relacionada con las conductas procrastinadoras de los alumnos y que esto dependerá de la formación que reciban los individuos.

**Palabras clave:** Adicción, redes sociales, procrastinación, universitarios, psicología.

## ABSTRACT

The purpose of this research was to determine the relationship between addiction to social networks and academic procrastination in psychology students at a private university in Piura, where 120 students participating in the last cycles of their professional career participated. The Social Network Addiction questionnaire (ARS) developed by Eскурra and Salas in 2014 was applied to them, in addition to the Academic Procrastination Scale (EPA) adapted by Domínguez, Villegas and Centeno in 2014. For this, a descriptive correlational methodology was used. cross-sectional and non-experimental design. The results showed that there is no significant relationship  $p < .05$  as indicated by the Pearson value (-.100), with a significance level of 0.278, however, all the social network addiction dimensions presented a negative correlation with the academic self-regulation dimension while with the dimension of postponement of activities, the correlations were positive. It was concluded that addiction to social networks is not always related to the procrastinating behaviors of students and that this will depend on the training that individuals receive.

**Keywords:** Addiction, social networks, procrastination, college, psychology.

# CAPÍTULO I

## MARCO METODOLÓGICO

### 1.1. EL PROBLEMA

#### 1.1.1. Delimitación del problema

Los universitarios se han visto obligados a incluir en su rutina diaria al internet debido a que proporciona información a una velocidad impresionante, pero además de ello, factores como la pandemia del COVID-19 obligo a todas las personas a hacer uso de las nuevas tecnológicas para evitar los contagios y seguir trabajando o estudiando. Esta adaptación al internet parece no incomodar a la población más joven, quienes se ajustaron positivamente al uso de las redes sociales como parte de la vida cotidiana. Sin embargo, las nuevas tecnologías no son malas en sí, sino que se vuelven un problema cuando la población adopta su uso como un hábito el cual puede generar dependencia y adicción.

Así tenemos que, según We Are Social (2021) dentro de sus muchos informes digitales señala que solo en el 2020, año de inicio de la pandemia, los usuarios aumentaron en 1.3 millones, es decir que cada 15 segundos, una persona nueva entraba en el mundo del internet. Esta cifra ha crecido durante los últimos tres años, tanto así que en la actualidad existen 4.200 millones de individuos a nivel mundial en las redes sociales, el equivalente al 53% de las personas en total.

Del mismo modo, el diario ABC (2019) de Estados Unidos, informó que el uso de las personas en internet va en aumento, sobre todo en la población juvenil. Según su informe, América del Norte y Europa son los que registran más consumidores con edades entre los 16 a 30 años. Estas cifras son preocupantes porque cada vez existen más usuarios y se estima que aquellos sujetos que utilizan más las redes sociales son propensos a tener síntomas depresivos o padecer algún trastorno mental como la ansiedad.

En la misma línea, la Organización Mundial de la Salud (2020) hizo una comparación acerca del uso indiscriminado de las nuevas tecnologías con la adicción a las drogas, donde halló que los efectos en el cerebro de la persona adicta a redes sociales se parecen a la de los adictos a la heroína y cocaína, de tal modo que se califica como una enfermedad.

Dentro del ámbito nacional, el Institut de Publique Sondage d'Opinion Secteur (2018) conocido mayormente por sus iniciales IPSOS, señala que más de 11 millones de personas utilizan redes sociales entre los 8 a 70 años (54% de la población peruana urbana), donde las principales actividades son navegar en Facebook (98%) y WhatsApp (72%). La mayoría se conectan a través del smartphone (75%). Esto refleja que las personas acceden a redes sociales comúnmente a través de un dispositivo móvil.

Por otro lado, el Ministerio Nacional de Salud (2019) advierte que utilizar descontroladamente las redes sociales puede ocasionar adicción y repercutir en un aislamiento social, por ello recomienda que su uso sea menor de 4 horas diarias. Alerta a los padres a tener precaución por si se presentan conductas adictivas ya que sus repercusiones alcanzan los ámbitos familiares, personales, sociales y académicos.

Es así como, dicha adicción afecta varias esferas de la vida cotidiana, siendo una de ellos el ámbito académico. Dado que la población universitaria suele pasar gran parte de su tiempo sumergidos en TikTok, Instagram, WhatsApp y otras redes, se debe tener en cuenta que el uso diario e indiscriminado puede ocasionar efectos negativos en ellos porque la tecnología puede volver más fácil la procrastinación debido a que el internet promueve la obtención de todo al alcance de la mano sin mucho esfuerzo.

Un estudio teórico realizado en Colombia encontró que los estudiantes que practicaban la procrastinación tenían relacionados otros factores tales como la personalidad, el perfeccionismo y la motivación, lo cual puede repercutir en ansiedad, estrés y deserción académica (Villalobos y Becerra, 2017).

Según la Revista Ciencia Latina (2022) existe mayor riesgo de procrastinación en los adolescentes y jóvenes, ya que reconoce que a mayor edad existe mayor nivel de postergación de actividades académicas, puesto que existen factores externos que suelen ser mas interesantes a primera vista que realizar las tareas, además resalta que son los varones quienes tienen mayor predisposición a dejar sus actividades para después.

Garzón et ál. (2020) realizaron una investigación donde los resultados demostraron que las razones porque la población iraní procrastinaba, no era igual a la de la población turca a pesar de pertenecer al mismo continente. Asimismo, recalcó que en el continente Latinoamericano existen pocos estudios que actualicen las cifras procrastinadoras en los estudiantes, aunque recordaron que las cifras de procrastinación durante la década de los 70 era de un 4% de la población mundial y que actualmente en el siglo XXI esta cifra bordea el 15 a 20%.

Un artículo de la revista Propósitos y Representaciones realizado en Perú logró determinar que la procrastinación académica en estudiantes de pregrado está asociada a factores estresantes y a la interacción con el ambiente en el que se desarrollan, lo que a largo plazo perjudica su bienestar psicológico (Delgado et al., 2021). Sin embargo, no existen artículos a nivel regional que se encarguen de brindar cifras exactas sobre la procrastinación en estudiantes piuranos, lo que limita su análisis dentro de la región.

Ante ello, se hace relevante investigar la relación que tienen ambas problemáticas entre sí, pues es muy común ver a los jóvenes pasar horas en el celular navegando por internet, dejando las tareas para después. Además, las cifras de procrastinación en universitarios van en aumento, lo cual hace suponer que ambas problemáticas van a crecer con el tiempo.

En relación a la población de estudio, se sabe que los alumnos pertenecen a categorías socioeconómicas medio y medio-alto, con edades entre 18 a 26 años y se reconoce que presentan problemas en la continuidad de los cursos, muchos reprobaban una materia que los atrasa en la malla universitaria, perjudicando su rendimiento, además, muchos no están 100% seguros de la carrera que están cursando por lo que al no tener la motivación e interés suficiente, realizan otras actividades de ocio, prefiriendo procrastinar en vez de estudiar.

Por lo descrito anteriormente, genera interés cómo el estilo de vida tan cambiante de la actualidad puede favorecer y perjudicar nuestra forma de aprender, ya que, si no utilizamos bien las nuevas tecnologías, estas pueden dominar a la persona volviéndola adicta y generando daños en ámbitos académicos, familiares, sociales y personales.

### 1.1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de psicología de una universidad privada de Piura?

### 1.1.3. Justificación del estudio

El siguiente estudio tuvo el valor teórico de la investigación sirve como base para próximas investigaciones dentro de la misma línea, permitiendo que los resultados sean valiosos para otros investigadores porque constituyen una fuente de información sobre una base de datos que existe hasta este momento sobre las variables de investigación.

Del mismo modo, la investigación tuvo implicancia práctica porque de acuerdo con los resultados, pueden crearse estrategias de promoción y prevención, así como crear y ejecutar programas o talleres acerca del tema de investigación.

Cuenta con relevancia social porque ayuda a comprobar que las redes sociales y el uso indiscriminado puede tener un impacto negativo en la sociedad, una adicción genera malos hábitos y esto puede impedir la formación de buenos profesionales.

Asimismo, esta investigación es conveniente ya que es útil para la comunidad científica, al igual que en la rama psicológica ya que ofrece nueva información comprobada a cerca de las variables de investigación, problemática que ha avanzado a la par que surgen nuevas y más tecnologías que son atractivas para la población estudiantil.

### 1.1.4. Limitaciones

Los resultados obtenidos, no pueden ser generalizados a otras poblaciones, debido a la metodología utilizada y aspectos demográficos de la población.

El estudio tuvo dificultades previas respecto a estudios que analicen ambas variables en la región.



## **1.2. OBJETIVOS**

### 1.2.1. Objetivo general

Determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de psicología del 8° al 10° ciclo de una universidad privada de Piura.

### 1.2.2. Objetivos específicos

Describir los niveles de adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología del 8° al 10° ciclo de una universidad privada de Piura.

Describir los niveles de procrastinación académica en estudiantes de psicología del 8° al 10° ciclo de una universidad privada de Piura.

Establecer la relación entre la dimensión obsesión por las redes sociales y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de psicología del 8° al 10° ciclo de una universidad privada de Piura.

Establecer la relación entre la dimensión obsesión por las redes sociales y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de psicología del 8° al 10° ciclo de una universidad privada de Piura.

Establecer la relación entre la dimensión falta de control personal y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de psicología del 8° al 10° ciclo de una universidad privada de Piura.

Establecer la relación entre la dimensión falta de control personal y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de psicología del 8° al 10° ciclo de una universidad privada de Piura.

Establecer la relación entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de psicología del 8° al 10° ciclo de una universidad privada de Piura.

Establecer la relación entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de psicología del 8° al 10° ciclo de una universidad privada de Piura.

### **1.3. HIPÓTESIS**

#### **1.3.1. Hipótesis general:**

Existe relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de psicología del 8° al 10° ciclo de una universidad privada de Piura.

#### **1.3.2. Hipótesis específicas:**

Existe adicción a redes sociales en estudiantes de psicología del 8° al 10° ciclo de una universidad privada de Piura.

Existe procrastinación académica en estudiantes de psicología del 8° al 10° ciclo de una universidad privada de Piura.

Existe relación entre la dimensión obsesión por las redes sociales y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de psicología del 8° al 10° ciclo de una universidad privada de Piura.

Existe relación entre la dimensión obsesión por las redes sociales y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de psicología del 8° al 10° ciclo de una universidad privada de Piura.

Existe relación entre la dimensión falta de control personal y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de psicología del 8° al 10° ciclo de una universidad privada de Piura.

Existe relación entre la dimensión falta de control personal y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de psicología del 8° al 10° ciclo de una universidad privada de Piura.

Existe relación entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y la dimensión autorregulación académica en estudiantes de psicología del 8° al 10° ciclo de una universidad privada de Piura.

Existe relación entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y la dimensión postergación de actividades en estudiantes de psicología del 8° al 10° ciclo de una universidad privada de Piura.

## 1.4. VARIABLES E INDICADORES

**Variable 1:** Adicción a redes sociales: Es una adicción sin sustancia o adicción no tóxica porque no existe un psicotrópico que altere la percepción, sino que consiste en un trastorno comportamental por la necesidad irracional de usar las nuevas tecnologías (Escorra y Salas, 2014).

### **Dimensiones:**

- Obsesión por las redes sociales (compuesta por los indicadores pensamiento constante a redes sociales y ansiedad por su uso).
- Falta de control personal (compuesta por el indicador preocupación por falta de acceso a redes sociales).
- Uso excesivo de las redes sociales (compuesta por el indicador descuido de los estudios).

### **Escala de medición:** Ordinal

**Variable 2:** Procrastinación académica: Álvarez (2010) define a la procrastinación como el aplazamiento de las actividades curriculares para después porque el sujeto considera que es una tensión muy grande y que carece de las habilidades necesarias para cumplirla, prefiriendo actividades que le generen mayor placer o satisfacción.

### **Dimensiones:**

- Autorregulación académica (compuesta por los indicadores establece objetivos, evalúa el contexto y crea estrategias).
- Postergación de actividades (compuesta por los indicadores genera retrasos, aplaza actividades y no cumple actividades).

### **Escala de medición:** Ordinal

## 1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN

### 1.5.1. Tipo de investigación

Esta investigación es básica porque según CONCYTEC (2020) es el tipo que investigación que se utiliza para obtener nuevos conocimientos con la finalidad de aportar datos actualizados sobre el tema estudiado, más no contribuye en solucionarlo, en el caso del presente estudio se ofrecen resultados renovados que resalten la importancia de estudiar la adicción a redes sociales y la procrastinación académica.

### 1.5.2. Diseño de investigación

Se utilizó el diseño no experimental, puesto que las variables no han sido manipuladas, ni se expuso a los participantes a estímulos externos, asimismo, el tipo de investigación fue descriptivo-correlacional, la cual según Marroquín (2012) es aquel análisis que describe, explica, detallada y específica, además de intentar encontrar algún vínculo significativo entre las variables de estudio, cuyos datos se obtienen de la verificación de hipótesis y la ejecución de estrategias estadísticas.



M: Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Piura

O1: Adicción a Redes Sociales

O2: Procrastinación Académica

R: Relación de las variables de estudio

## 1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA

### 1.6.1. Población

La población viene a ser un conjunto de individuos de los cuales interesa conocer algo para el estudio, en este caso se empleó la población censal pues se escogieron a todos los participantes (López, 2004). Se escogió a los alumnos que se encuentran cursando los ciclos 8<sup>vo</sup>, 9<sup>no</sup> y 10<sup>mo</sup> de la carrera de psicología de una universidad privada de Piura, de ambos sexos, con edades que oscilan entre los 19 a 25 años llegando a conformar un total de 120 participantes.

**Tabla 1**

*Distribución de los estudiantes matriculados en la facultad de Psicología de una universidad privada de Piura.*

Ciclo	Frecuencia	Porcentaje
Octavo	34	28.5%
Noveno	49	41%
Decimo	37	30.5%
	120	100%

Fuente: Coordinación de programa de estudio de psicología

Criterios de inclusión:

- Sujetos que cursen los ciclos del octavo, noveno y décimo de la carrera de psicología.
- Aquellos estudiantes que aceptaron firmar el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Aquellos estudiantes que no desean responder los instrumentos de evaluación.

- Aquellos alumnos que no cursan los ciclos del octavo, noveno y décimo ciclo de psicología.

#### 1.6.2. Muestra

No hubo muestra para este estudio porque se trabajó con población censal.

#### 1.6.3. Muestreo

La técnica de muestreo realizada, fue no probabilístico por conveniencia el cual consiste en seleccionar a personas de la población que son accesibles para que participen en la recolección de datos, esto debido a las razones o proximidad que establecen con los investigadores (Hernández et al., 2014).

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

#### 1.7.1. Técnicas:

La evaluación psicológica es una herramienta que permite conocer y cuantificar características humanas de un determinado grupo poblacional, la finalidad es estudiar y explicar los comportamientos de dichos sujetos. Puede ser a través del uso de cuestionarios como instrumentos de evaluación y medición (Fernández, 2000).

#### 1.7.2. Instrumentos:

- a) Ficha técnica: **Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)**: elaborado por Escurra y Salas en Lima, Perú, 2014.

Descripción del instrumento: Tiene como finalidad medir el grado de adicción a redes sociales en personas adolescentes y adultas, el tiempo aproximado de aplicación es de 10 a 15 minutos y puede ser de manera colectiva o individual, tiene 24 ítems que son contestados bajo la Escala de Likert donde 1 equivale a nunca y 5 a siempre. Asimismo, son 3 dimensiones; Obsesión por las redes sociales (compuesta por los indicadores pensamiento constante a redes sociales y ansiedad por su uso, contabilizando 10 ítems), falta de control personal (compuesta por el indicador preocupación por falta de acceso a redes sociales, del cual se desprenden 4 ítems) y uso excesivo de las redes sociales (compuesta por el

indicador descuido de los estudios del cual se desprenden 8 ítems). La interpretación depende de la puntuación directa y el baremo indicado, donde 24 a 40 es un nivel bajo y 56 a 120 un nivel alto.

Propiedades psicométricas:

Tanto la validez y la confiabilidad del instrumento fueron realizados por los creadores del instrumento, Ecurra y Salas en 2014 en la ciudad de Lima. Para la validez utilizaron el análisis exploratorio encontrando el KMO de 0.95 lo que indica que es adecuado. Por su parte, la confiabilidad fue realizada por el alfa de Cronbach en donde encontraron valores de 0.88 y 0.92, reflejando que cuenta con alta confiabilidad y siendo apto para el uso.

b) Ficha técnica: **Escala de procrastinación académica (EPA)**: creado por Deborah Busko (1998) en Estados Unidos, traducido al español por Álvarez (2010) y adaptado al contexto peruano por Domínguez, Villegas y Centeno (2014).

Descripción del instrumento: Su finalidad es reconocer los niveles de procrastinación académica en adolescentes y adultos, el tiempo aproximado de aplicación es menor a 10 minutos, puede aplicarse de manera colectiva o individual. Cuenta con 12 preguntas en su adaptación peruana que son contestados bajo la Escala de Likert donde 1 equivale a nunca y 5 a siempre. Asimismo, tiene 2 dimensiones: autorregulación académica conformada por 4 ítems y postergación de actividades conformada por 8 ítems. La interpretación se realiza según el puntaje directo y el baremo al que corresponda, donde 0 a 21 es un nivel bajo y de 30 a 40 un nivel alto.

Propiedades psicométricas:

El instrumento original fue validado por Busko en la Universidad de Guelph, EEUU, para ello utilizó el análisis factorial exploratorio (psicométrico) el cual arrojó que los ítems oscilan de 0.26 a 0.65, lo que quiere decir que son estadísticamente significativos y al ser mayores de 0.20 son aceptados, el KMO fue de 0.82, indicando que es adecuado. Por su parte, la confiabilidad fue hallada con el Alfa de Cronbach encontrando valores de 0.82 y 0.86, lo que quiere decir que es confiable (Álvarez, 2010). La versión en español fue realizada por Álvarez, pero con una muestra de estudiantes secundarios, por ello, y de acuerdo con la finalidad de esta

investigación, se utilizó la versión de Domínguez, Villegas y Centeno (2014) quienes sí la adaptaron para población universitaria en Lima. Su análisis factorial confirmatorio demostró la presencia de estructura bifactorial y un valor KMO de 0.812, reflejando ser apto para el uso, mientras que la confiabilidad fue hallada gracias al alfa de Cronbach que arrojó un valor de 0.816.

## **1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Primero se realizó la coordinación del permiso para acceder a la población con la directora del departamento de psicología. Aceptada la autorización, se envió una solicitud para poder establecer las horas disponibles entre los docentes y el investigador para aplicar los instrumentos. Posteriormente, la aplicación inició con el consentimiento informado y las indicaciones previas, inmediatamente firmado virtualmente el consentimiento, se aplicó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales seguido de la Escala de procrastinación académica teniendo en consideración los criterios de inclusión y exclusión. Al terminar la aplicación de los instrumentos, se seleccionaron los protocolos resueltos correctamente para proceder a codificarlos e ingresarlos a la base de datos de Excel.

## **1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO**

Con la recolección de datos, se pasó a efectuar el proceso de los datos y su respectivo análisis de las respuestas obtenidas, para lo cual se aplicaron técnicas estadísticas. Primero, se verificó si cumplían con las condiciones de normalidad en la distribución de las puntuaciones en cada variable de estudio. Posteriormente, se utilizó la estadística descriptiva e inferencial para el análisis de datos, a través del programa estadístico SPSS versión 25. Finalmente, se observaron y analizaron las respuestas estadísticamente para el análisis de los objetivos de la investigación.



## CAPÍTULO II

### MARCO REFERENCIAL TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes

##### A nivel internacional

Ramos et ál. (2017), estuvieron a cargo de un estudio en Ecuador, con el objetivo de encontrar relación alguna entre la adicción a redes sociales y la procrastinación, para ello utilizaron un enfoque correlacional con una muestra de 250 universitarios a los cuales les aplicaron la EAIL y EPA, donde encontraron que todas las variables y dimensiones se relacionan significativamente y que quienes pasaban más tiempo en internet eran más propensos a procrastinar afectando negativamente su rendimiento, noto que cuando la procrastinación aumentaba sucedía lo mismo con adicción a redes sociales. Encontró que aquellos estudiantes que tenían un rendimiento alto procrastinaban menos (26.83%) porque pocos hacían un uso desproporcionado de las redes sociales (18.93%), mientras que aquellos que tenían un rendimiento medio procrastinaban más (31.12%) y usaban las redes por períodos más largos de tiempo (20.85%). Concluyó que la procrastinación se debe al estilo de crianza, pues aquellos que procrastinan más tienen padres permisivos a comparación de los que procrastinaban menos quienes refirieron que los criaron para ser autónomos y conscientes de sus actos.

Vergara (2020) llevo a cabo un estudio en Argentina para encontrar la relación entre adicción a redes y procrastinación en estudiantes de 18 y 35 años, utilizando un diseño descriptivo-correlacional y aplicó el cuestionario ARS y EPA en una muestra de 211 personas. Encontró que, ante la predisposición al uso de las plataformas digitales, mayores son los riesgos de un abuso y dependencia hacia estas. Los varones fueron los que demostraron un mayor uso y menor regulación a la hora de hacer las actividades académicas, ya que los resultados de las pruebas aplicadas denotaron una media de 38.54 a comparación de las mujeres 29.58, reflejando que los hombres procrastinan más. Concluyó que la falta de control predominó en esta población, y un factor de riesgo es el fácil acceso, el refuerzo y la necesidad con la que estas plataformas se han incluido en la vida cotidiana.

Ramírez et ál. (2021), realizaron un estudio en México con la finalidad de encontrar relación entre adicción a redes y la procrastinación durante el aislamiento por el covid-19 con un enfoque cuantitativo y una muestra de 250 estudiantes universitarios de entre 17 a 36 años, los resultados demostraron que los cambios ocasionados por el aislamiento y covid-19 repercutieron negativamente en el uso de las redes sociales, donde la mayoría de los universitarios entró en un manejo desproporcionado de la internet, lo cual afectaba -entre otras cosas- a su rendimiento académico. Esta investigación encontró que el 48% de estudiantes postergaba las actividades académicas mientras que un 42% tenía buena autorregulación para hacerlas, asimismo 49% de estudiantes tenían la necesidad de mantenerse informados vía redes sociales y un 41% tenía problemas para moderar su uso de redes sociales. Finalmente, concluyen que los docentes tienen un rol importante en la motivación y orientación de los estudiantes para prevenir conductas procrastinadoras.

A nivel nacional

Fernández y Quevedo (2018) en Pimentel, realizaron un estudio con la finalidad de encontrar relación entre la dependencia a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios, con una metodología cuantitativa descriptivo correlacional y una muestra de 266 estudiantes, encontró que existe un 26.7% de estudiantes con niveles altos de procrastinación y adicción de redes sociales, 44% en la media y 29.3% en un nivel bajo, confirmando que las variables se relacionan, y que los jóvenes pasan gran parte del tiempo en las redes porque reciben refuerzos positivos que los incentiva a permanecer conectados como la facilidad de acceder a una conversación con otras personas. En conclusión, el círculo social puede influir en un uso desproporcionado de las redes, donde ellos evitan actividades académicas por actividades más placenteras, también interviene el aspecto cognitivo pues los estudiantes buscan maneras de manejar el ocio o el estrés entrando en una realidad virtual que ocasiona que los alumnos posterguen sus tareas perjudicando el rendimiento académico.

Torres (2020) realizó una investigación en Trujillo, con el objetivo de encontrar relación entre adicción a redes sociales y procrastinación, donde utilizó un enfoque no experimental-correlacional y participaron 275 alumnos a quienes se les aplicó las escalas de ARS y EPA. Los resultados demostraron que existía relación pero que se desarrollaba dentro de un efecto pequeño pues solo un 2.2% presentaba adicción en un nivel alto, un 5.8% uso excesivo, 1.5% obsesión y 3.3% falta de control, en nivel medio se encontró el 40% de la población participe. En la población en la que encontró niveles significativos, se pudo reconocer que aquellos que consideran necesario navegar en las social media suelen posponer, postergar y retrasar actividades académicas. Concluye que es la tecnología quien tiene mayor influencia en este tipo de comportamientos procrastinadores, pues actualmente tiene un valor importante en el rol de aprendizaje y enseñanza.

Sin embargo, Achulli y Vino (2020) en Cuzco, en su estudio con enfoque descriptivo-correlacional, donde participaron 374 estudiantes y se les aplicó las mismas pruebas que Torres (2020), sí encontró una relación significativa entre las variables de investigación, donde reconocía que, a mayor grado de adicción, los riesgos de procrastinar también son más grandes. El 53% de los participantes presentaban procrastinación en nivel alto y un 59% niveles altos de adicción. En cuanto a las dimensiones, encontró que aquellos que presentan menor obsesión, menor falta de control y menor uso excesivo por las redes, tienen niveles medios de procrastinación, mientras que aquellos que presentan niveles altos en las dimensiones mencionadas, presentaron niveles altos de procrastinación. En conclusión, a mayor tiempo en las redes sociales, mayores serán las probabilidades de procrastinar.

#### A nivel regional

Morocho (2019) publicó un artículo en Piura, con la finalidad de reconocer el uso que le dan los estudiantes de la UNP a las redes sociales, para ello utilizó el enfoque cuantitativo, donde participaron 381 estudiantes, encontró que el 26.67% usaba más de 5 horas diarias de internet, el 51% se conectaba por las noches, el 76% lo hace a través de un teléfono celular, un 90% usa a más de una red social, siendo la de más uso WhatsApp con 60% y concluyó que el uso que le da este grupo poblacional es por diversión, algunos utilizan aplicaciones para compartir

noticias, mensajear, escuchar música o distraerse, pero que son muy pocos los que lo utilizan con fines académicos, lo cual puede conllevar a una procrastinación. Asimismo, el 93.33% de los encuestados manifestó haberse conectado al internet todos los días, además se confirmó que las noticias que circulan en la red marcan la pauta de conversación de este grupo poblacional.

Hernández (2020) también realizó una investigación en Piura con el objetivo de reconocer la implicación de las redes sociales y la procrastinación en universitarios, para ello utilizó un enfoque cuantitativo y una muestra de 300 estudiantes, encontrando que existía una asociación entre dichas variables, un 14% se encontraba dentro del nivel alto, un 30% medio y un 55% bajo, mientras que en procrastinación académica un 16% estaba en nivel alto, 35.5% medio y 48.7% en nivel bajo, se concluyó que quienes pasaban más tiempo en el internet era quienes postergaron actividades para después. El autor concluye que es un mecanismo de defensa ante la ansiedad que los universitarios presentan debido a los estudios. Menciona que aquellos que procrastinan más es porque en sus primeros años de educación no recibieron las pautas para fomentar su educación y que se vieron obligados a estudiar, a hacer trabajos y en algunos casos se usó la violencia, esto generó la ansiedad que lo lleva a postergar tareas académicas por otras que le generen satisfacción.

Pinto (2021) realizó un estudio en la UCV de Piura, para descubrir si existe relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica, utilizando un enfoque correlacional en donde participaron 369 estudiantes. Los resultados demostraron la existencia de relación positiva y significativa entre las variables de estudio ( $r = .417^{**}$ ), por su parte, la variable adicción y la dimensión autorregulación académica tuvieron relación negativa ( $-.312^{**}$ ) mientras que con la dimensión postergación de actividades la relación fue positiva significativa ( $.476^{**}$ ), esto quiere decir que aquellos estudiantes que usan más las redes sociales, suelen procrastinar en mayor medida. Concluyó que un uso descontrolado puede generar adicción porque las redes sociales producen placer y gratitud, donde los jóvenes experimentan aceptación por parte del resto y su número de amigos incrementa, lo que refuerza que pasen más tiempo y que a largo plazo trae consecuencias negativas.

## 2.2. Marco teórico

### **Adicción a redes sociales:**

Según la OMS, mencionado por Arones y Barzola (2018), una adicción es el uso y consumo en forma compulsiva de cierto producto que genera bienestar y una sensación de placer en la persona. Este proceso se forma cuando la persona siente tanta satisfacción que logra adaptarse al estímulo, si no se controla su uso, puede volver dependiente al usuario hasta caer en un cuadro donde la persona necesita la sustancia para evitar el malestar que le genera no consumir.

Esta conducta ha existido desde hace mucho tiempo, pero casi siempre se asimiló al uso de alguna sustancia lícita o ilícita. Sin embargo, en los tiempos modernos, los estudios han llegado a la conclusión que existe un tipo de adicción que no necesita una sustancia específica, sino que es una adicción donde está involucrado el individuo con un aparato que le genera placer.

Ante esto, Vergara (2020) señala que los avances en la vida humana han incorporado la necesidad de usar el internet para adaptarse a los nuevos estilos de vida, por lo que hace énfasis al uso del término “adicciones tecnológicas” el cual hace referencia al uso desmedido y compulsivo de las tecnologías. Recalca que dicho avance tecnológico puede generar cierto grado de dependencia limitando la libertad de los humanos.

Dentro de la misma línea, Ecurra y Salas (2014) indican que los niños y jóvenes de la actualidad han nacido en un mundo tecnológico, formando parte de la cultura del mundo digital, por ello es relativamente normal que estas nuevas generaciones presenten comportamientos adictivos a las plataformas sociales.

Así pues, Goldberg en 1995, fue el primero en proponer características de la población que mostraba una tendencia al uso desproporcionado de las redes sociales, más adelante autores como Young, Kendall, Navarro, Echeburúa, Ruedas, entre otros, fueron los que propusieron definiciones, explicaciones, herramientas de medición y tratamiento para aquellas conductas adictivas a internet (Ecurra y Salas, 2014).

Y aunque es notorio que este tipo de adicción parece ser inofensiva a primera vista, los jóvenes deben tener bastante precaución con su uso ya que son la población que se siente más atraída por su uso y abuso. Al principio estos comportamientos generan placer en el individuo, pero una vez que se establecieron como hábitos existe la obligación de aplacar la necesidad que presentan por no usarlo.

Al comienzo estos comportamientos están controlados por reforzadores positivos, pero cuando el abuso se hace presente es reforzado por estímulos negativos y es durante este proceso que pasa a ser una adicción. Algunas personas incluso llegan a sacrificar la satisfacción de sus necesidades básicas con la finalidad de seguir usando las redes.

La diferencia con otras adicciones es que en esta problemática se habla de una adicción sin sustancia o adicción no tóxica, pero que consiste en un trastorno comportamental por la necesidad irracional de usar las nuevas tecnologías (Escrura y Salas, 2014).

Sin embargo, esta problemática no está clasificada específicamente en trastornos del DSM, pero sí existe un apartado de adicciones a sustancias, la cual consistente en una definición similar al de adicción a las redes, es por eso que Echeburúa (1992) citado en Escrura y Salas (2014) clasifica “nuevas adicciones” donde modifica la palabra sustancias por tecnologías, videogames y redes. Estos comportamientos adictivos van a depender del uso, tiempo, intensidad y el grado de interferencia que tendrá con los otros ámbitos de la vida cotidiana.

Asimismo, después de la pandemia del covid-19, se demostró que su uso es indispensable para subsistir. Las clases universitarias se vieron afectadas porque todo paso a ser en modalidad virtual lo que también perjudicó los hábitos de estudio de algunos universitarios. Se hizo evidente que algunos estudiantes se conectaban a las clases virtuales, pero preferían navegar por las diferentes plataformas del internet en lugar de prestar atención real a las clases, es por eso que las cifras de adicción a redes sociales entre la población universitaria han incrementado significativamente según lo señala Ramírez et al (2021).

Los estudios han demostrado que esta adicción no solo influye en los comportamientos, sino que también intervienen en los procesos mentales, desde la forma en cómo se relaciona la persona hasta en la forma en cómo siente, incluso en los juicios morales. Por ello Balaguer (2012) recalca que los adultos que no han estado acostumbrados al uso de las tecnologías, se les hace difícil entender a las nuevas generaciones que de por sí están obligadas a hacer un uso de estas.

Entonces se puede entender que estos avances tecnológicos no solo son en la parte industrial, sino que también alteran la forma de ver y percibir el mundo que los rodea, lo cual puede ser más peligroso para aquellos que aún están en formación.

Modelos teóricos sobre la adicción a redes sociales:

a. Modelo de Ecurra y Salas:

Ecurra y Salas (2014) crearon el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) analizando los criterios diagnósticos del DMS-IV en el apartado de trastornos relacionados a sustancias, sin embargo, sustituyeron el término “sustancias” con el término de “redes sociales” pues consideraron que la adicción en estos casos se da sin el abuso de un estupefaciente pero, los criterios diagnósticos pueden ser aplicados bajo cualquier conducta adictiva como en los videojuegos, la cleptomanía, el internet y también en las redes sociales.

Según el DSM-V la adicción es considerada una enfermedad de índole fisiológico y psicológico, con características sociales e individuales, las cuales perturban el equilibrio emocional de la persona y hasta generan dependencia. Se considera adicción cuando se hace un control abusivo, compulsivo y de forma continua, afectando la percepción, los comportamientos y pensamientos. Asimismo, considera que la persona puede tener episodios de craving, es decir las recaídas al consumo después de haber estado un tiempo sin su uso.

Estas características pueden verse en personas adictas a sustancias, así como en adictos a las redes sociales porque los criterios mencionados se pueden ver en todas las conductas adictivas sin importar la causa, ya que el comportamiento funcional es uno de los primeros que se ve alterado pues

la persona preferirá dejar de realizar otras actividades, como ir al colegio o al laburo, pone de lado a su familia, amigos, relaciones sociales, puede alterar su ciclo del sueño, hambre y volver al consumidor más irritable o ansioso, con la finalidad de priorizar su conducta adictiva.

b. Modelo biológico:

Esta postura relaciona a la adicción con una condición neurobiológica, ya que las investigaciones han demostrado que los adictos a internet presentan un menor nivel dopaminérgico a comparación de aquellos que hacen un uso moderado de estas plataformas.

Esto puede explicarse con el aporte de Álvarez (2010) quien explica que usar las redes genera felicidad en el individuo y esto gracias a los me gusta, el postear una foto, ver videos de entretenimiento, etc., porque causa una alteración en las conexiones neuronales del cerebro, en su estructura y funcionamiento.

Por eso a la persona adicta se le hace difícil dejar de usar las redes sociales porque muchas veces lo hace solo para disminuir el malestar que le ocasiona el no usarlo.

c. Modelo sociocognitivo:

Este modelo explica que la persona se hace adicta a redes sociales porque tiene pobres habilidades sociales, no se logra relacionar con facilidad y aquello que no logra en la vida real puede conseguirlo a través de un mundo virtual.

Sin embargo, esta teoría incluye otras características como la autoeficacia de las plataformas, lo cual lo hace muy atractivo cognitivamente hablando, esto puede ocasionar que los consumidores tengan altas expectativas sobre su uso dejando de lado la autorregulación que deberían aplicar durante su manejo (Becerra, 2017).

Se puede ver que las teorías intentan dar una explicación a este comportamiento, sin embargo, a pesar de que algunos autores la consideran como una enfermedad, aun no existe una clasificación definida en ningún manual de diagnóstico, razón por la cual su debate sigue en pie.



## Dimensiones de la Adicción a redes sociales:

Autores como Ecurra y Salas (2014) definen tres dimensiones:

### a. Obsesión por las redes sociales:

Carballeira (2018) menciona que actualmente las redes son una tentación para la población juvenil, pues encuentran diversas actividades que les generan placer como compartir fotos, videos, pertenecer a un grupo social y es por eso que es casi imposible que un sujeto no haya desarrollado una obsesión por las redes.

Por obsesión se entiende aquellos comportamientos consecuentes que se repiten frecuentemente para evitar el displacer que le genera no hacerlo. Gran parte de desarrollar una obsesión va a depender de la madurez emocional del sujeto, pues puede regular su uso o emplearlo para cosas positivas, etc.

Se puede reflejar en el uso desproporcionado de estas, así como en un pensamiento excesivo para usarlas, además de contar con un horario desorganizado para realizar sus actividades. Asimismo, la persona puede presentar irritabilidad, niveles altos de ansiedad, poca tolerancia a la frustración, se aburre fácilmente y siente desesperación por utilizar y navegar en las redes (Torres, 2020).

### b. Falta de control personal en el uso de las redes sociales:

Ecurra y Salas (2014) citado en Achulli y Vino (2020) consideran que la falta de control es la ausencia de una vigilancia adecuada sobre el uso de las nuevas tecnologías, por lo general las personas descuidan o interrumpen la realización de otras actividades para acceder a sus redes.

Las personas con poco control tienen dificultades para desconectarse o para poner un alto a su navegación por las redes, sus grados de intensidad de uso suelen ser altos por lo que prefieren pasar mucho más tiempo en el internet para calmar sus deseos de necesidad (Torres, 2020).

c. Uso excesivo de las redes sociales:

Este concepto, definido según Ecurra y Salas (2014), se refiere al manejo de las redes por encima de lo esperado o planificado, la persona presenta niveles altos de ansiedad cuando no las utiliza y por lo general no miden el tiempo que pasan navegando, así como está pendiente de las notificaciones del móvil. Puede utilizarlo adecuadamente como por ejemplo contestar un mensaje mientras se está manejando, o en una ceremonia importante (Torres, 2020).

Estas características no se presentan con la misma intensidad en todas las personas adictas a las redes, sino que van a depender de las características individuales del propio sujeto, pues algunos pueden ser conscientes del tiempo excesivo que utilizan en las redes y pueden regular sus horarios, pero otros se concentran en los factores negativos como la tensión de realizar dicha actividad, el miedo a hacerlo mal, por lo que prefieren pasar tiempo en redes sociales.

Influencia de la adicción a redes sociales en los universitarios:

Algunas repercusiones para este grupo poblacional pueden ser desde consecuencias mentales, corporales y emocionales. Dentro de las consecuencias mentales se encuentra el aumento de los neurotransmisores de adrenalina, lo cual repercute en mayores índices de ansiedad e incluso estrés (Torres, 2020).

Dentro de las repercusiones comportamentales, los universitarios pueden aplazar las actividades curriculares para después con la finalidad de seguir en las redes, algunos no logran organizar sus tiempos y pueden ver afectado su rendimiento académico. En el peor de los casos, los universitarios pueden presentar una deserción académica (Sánchez, 2019).

Por otro lado, entre las consecuencias psicológicas se encuentran la falta de atención, pues el cerebro de la persona adicta estará pendiente de cuándo y a qué hora empezará a utilizar las redes, lo cual dificulta una plena concentración y altera los diversos procesos psicológicos. Asimismo, puede presentar una baja motivación, un rendimiento académico por lo bajo de lo esperado y tener una percepción pobre de sus capacidades (Torres, 2020).

Esto pone en evidencia que las repercusiones que puede tener la adicción a las nuevas tecnologías pueden afectar tanto a nivel neuronal como comportamental.

Finalmente, otra de las influencias de esta adicción, es el aplazamiento de las actividades para después, por usar las redes sociales. Esto puede entenderse como una de las tantas conductas procrastinadoras pues los estudiantes deciden posponer las tareas por actividades que le generan mayor bienestar (Ramírez et ál., 2021).

### **Procrastinación académica**

Álvarez (2010) define a la procrastinación como el aplazamiento de las actividades curriculares para después porque el sujeto considera que es una tensión muy grande y que carece de las habilidades necesarias para cumplirla. El sujeto se concentra en todos los factores negativos, lo cual hace que la procrastinación se le haga más fácil (Torres, 2020).

Del mismo modo, un artículo de la revista The New York Times (2019) señala que a primera impresión la procrastinación se puede entender como una problemática que deriva de la flojera, pero que en sí esconde factores emocionales que intervienen en las conductas procrastinadoras. Señala que muchas veces, los universitarios que procrastinan son porque tienen una mala regulación de sus emociones, tienen una tendencia a desvalorizar sus habilidades, o empiezan a tener ideas irracionales sobre los resultados del desarrollo de la actividad.

Además, estos sujetos reflejan sentimientos de inseguridad, problemas para gestionar los tiempos, problemas en los estados de ánimo además de autoestima o inseguridad.

Otros autores como Núñez y Cisneros (2019) señalan que la problemática de la procrastinación ha aumentado en las últimas décadas. Sin embargo, indican que se debe tener en cuenta que no todos los resultados de las investigaciones siempre van a demostrar niveles altos de procrastinación, pues va a depender del instrumento escogido para evaluar a la población y el contexto.

Asimismo, Busko señala que las conductas procrastinadoras en el ámbito académico es la referencia al aplazamiento de actividades curriculares a través del retraso de su realización excusándose que puede hacerlas mañana o más tarde. También menciona que dichos comportamientos de aplazamiento se relacionan con la rutina cotidiana, pues comúnmente las personas adoptan responsabilidades que van desarrollando durante el transcurso del día, sin embargo, las personas con conductas procrastinadoras indican una evasión ante las responsabilidades y un mal desempeño e inclusión al sistema social (Estrada, 2019).

Esta problemática se debe a que los estudiantes no tienen un autocontrol asertivo, les falta organizarse en cuanto a tiempos y actividades, además que la mayoría de ellos, al estar en una etapa de formación, toman malas decisiones.

Esto refleja que un conjunto de actitudes inadecuadas puede generar comportamientos procrastinadores. Pero además de eso, el contexto en el que el sujeto se desarrolla va a influir en la construcción de sus hábitos de estudio (Ruiz y Cuzcano, 2018).

Como consecuencia, a largo plazo la persona puede llegar a perder oportunidades valiosas para su crecimiento académico ya que estará acostumbrada a aplazar actividades importantes, perjudicando su futuro.

Asimismo, puede verse afectada la salud mental pues el sujeto que procrastina sabe que tiene otras actividades más importantes por hacer, ese conocimiento entre saber que hacer, pero desear hacer otra actividad puede aumentar los niveles de ansiedad, lo cual puede permanecer a lo largo del tiempo (Estrada, 2019).

Modelo de la procrastinación académica de Busko (1998):

Busko señala que la procrastinación es el aplazamiento consciente de actividades académicas para realizar diversas actividades que no generen presión sino más bien placer. Señala que las personas procrastinadoras tienen como idea fundamental que el trabajo debe ser perfecto y al no alcanzar sus ideales, se desmotivan y pierden interés en culminar la actividad (Contreras, 2019).

Por lo tanto, describe tres factores que considera fundamentales para la procrastinación, uno que el perfeccionamiento influye en la procrastinación, otro que la procrastinación tiene relación con el perfeccionamiento y por último que ambas se relacionan entre sí. Por lo general, estas conductas son pensamientos irracionales que lo único que hacen es aumentar los niveles de procrastinación en los universitarios.

Esta teoría también involucra aspectos sociales, demográficos y factores individuales pues el contexto sociocultural donde se desarrolle el individuo va a determinar ciertas conductas.

Dimensiones de procrastinación académica:

Busko (1998) señala la existencia dos dimensiones:

a. Autorregulación académica:

Se refiere a la regulación propia que hace cada persona acerca de sus estrategias y procesos de aprendizaje. Para ello es necesario que conozca que es lo que se hará, que reconozca que sabe hacer y acceder a mucho más conocimiento a través de la metacognición (Alarcón, 2021).

También puede entenderse como el autoconocimiento que tiene la persona para saber organizar, planificar y ejecutar sus aprendizajes, además se necesita que establezcan los objetivos que se pretenden lograr, al igual que reconocer y controlar sus motivaciones y conductas con la finalidad de lograr dichos objetivos.

García (2012) señala que el concepto de metacognición está relacionado con la autorregulación académica pues ambos se refieren a las conductas regularizadas, organizadas y reglamentadas que deben gestionar para tener un conocimiento consciente sobre sus acciones de aprendizaje.

b. Postergación de actividades:

Busko (1998) citado en Estrada (2019) indica que este comportamiento está relacionado con el estrés crónico, pues dejar las tareas para después los agota mentalmente. Además, indican que hay dos tipos de personas que postergan actividades, aquellas que las realizan a último momento definiéndose como trabajadores funcionales bajo presión y los

otros que son los evitativos, pues eluden la realización de las actividades porque les produce estrés.

Consecuencias:

La procrastinación puede traer muchos problemas en la comunidad universitaria. Muchas veces las exigencias de las casas de estudio son vistas como estresantes o que saturan el tiempo en la vida del joven, es por ello por lo que dejan para después lo que pueden hacer en el momento.

Esto a la larga genera una sensación de insatisfacción y de preocupación lo cual aumenta los niveles de ansiedad y de estrés, la persona puede sentirse más cansada de lo normal y más nerviosa afectando sus niveles de rendimiento, sus estados de sueño, ánimo, hambre, perjudica a la concentración y a la atención.

Al verse afectado los procesos psicológicos, la persona no podrá contar con todas las capacidades para afrontar las exigencias de la universidad, por ello muchas veces puede repercutir también en una deserción de los cursos, bajas notas o desaprobar ciertas materias, así como dejar los estudios por completo.

### 2.3. Marco conceptual

➤ Adicción a redes sociales:

Según Ecurra y Salas (2014) son aquellas conductas irracionales donde la persona presenta una gran necesidad de acceder al internet, además existe un uso descontrolado y poca autorregulación para manejar estas conductas.

Dimensiones:

- Obsesión por las redes sociales: Son aquellos comportamientos consecuentes que se repiten frecuentemente para evitar el displacer que le genera no hacerlo (Carballeira, 2018).
- Falta de control personal en el uso de las redes sociales: Es la ausencia de una vigilancia adecuada sobre el uso de las nuevas tecnologías, por lo general las personas descuidan o interrumpen la realización de otras actividades para acceder a sus redes (Achulli y Vino, 2020).

- Uso excesivo de las redes sociales: Según Ecurra y Salas (2014), se refieren al manejo de las redes por encima de lo esperado o planificado, la persona presenta niveles altos de ansiedad cuando no las utiliza y por lo general no miden el tiempo que pasan navegando.

➤ Procrastinación académica:

Según Busko es el aplazamiento consciente de las tareas que son percibidas como tediosas y difíciles de realizar, la persona considera que carece de habilidades que le permitan desarrollar con facilidad cierta actividad por lo que decide dejarla para después para realizar otras tareas que le generen bienestar (Estrada, 2019).

Dimensiones:

- Autorregulación académica: Se refiere a la regulación propia que hace cada persona acerca de sus estrategias y procesos de aprendizaje. Para ello es necesario que conozca que es lo que se hará y que reconozca que sabe hacer (Alarcón, 2021).
- Postergación de actividades: Se refiere a pasar las actividades para después. Este comportamiento está relacionado con el estrés crónico, pues dejar las tareas para después los agota mentalmente (Estrada, 2019).

**CAPITULO III**  
**RESULTADOS**

**Tabla 2**

*Relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica*

		Procrastinación académica
Adicción a redes sociales	Correlación de Pearson	-.100
	Sig. (bilateral)	.278
	N	120

En la tabla 2 se evidencia que no existe correlación significativa  $p < .05$  entre la adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de psicología de una universidad privada de Piura.

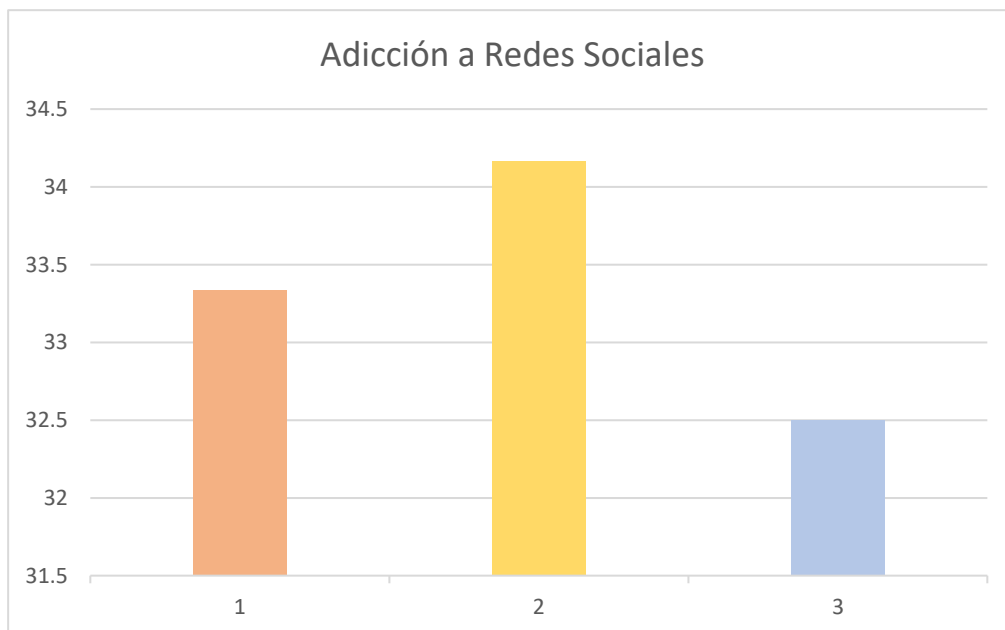


**Tabla 3**

Niveles de adicción a redes sociales

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Alto	40	33.3%	33.3%
Medio	41	34.2%	34.2%
Bajo	39	32.5%	32.5%
Total	120	100%	100.0%

**Figura 1**

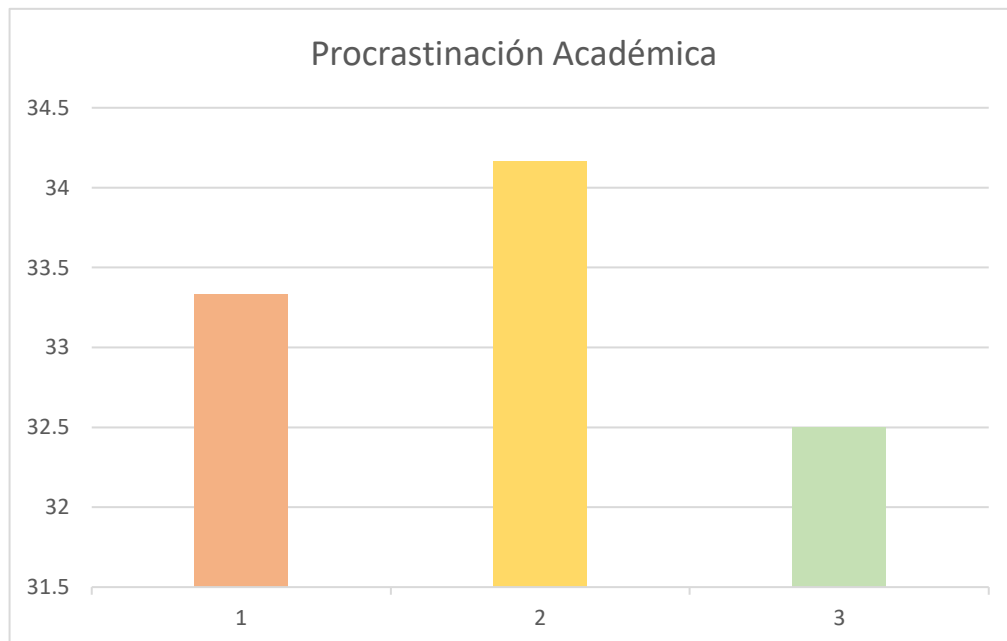


**Tabla 4**

Niveles de procrastinación académica

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Alto	40	33.3%	33.3%
Medio	41	34.2%	34.2%
Bajo	39	32.5%	32.5%
Total	120	100%	100.0%

**Figura 2**



**Tabla 5**

*Relación entre la dimensión obsesión por las redes sociales y la dimensión autorregulación académica de procrastinación*

		Autorregulación académica
Obsesión por las redes sociales	Correlación de Pearson	-.298**
	Sig. (bilateral)	<.001
	N	120

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Tabla 6**

*Relación entre la dimensión obsesión por las redes sociales y la dimensión postergación de actividades de procrastinación académica*

		Postergación de actividades
Obsesión por las redes sociales	Correlación de Pearson	.534**
	Sig. (bilateral)	<.001
	N	120

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Tabla 7**

*Relación entre la dimensión falta de control personal y la dimensión autorregulación académica de procrastinación*

		Autorregulación académica
Falta de control personal	Correlación de Pearson	-.267**
	Sig. (bilateral)	.003
	N	120

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Tabla 8**

*Relación entre la dimensión falta de control personal y la dimensión postergación de actividades de procrastinación académica*

		Postergación de actividades
Falta de control personal	Correlación de Pearson	.590**
	Sig. (bilateral)	<.001
	N	120

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Tabla 9**

*Relación entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y la dimensión autorregulación académica de procrastinación*

		Autorregulación académica
Uso excesivo de las redes sociales	Correlación de Pearson	-.240**
	Sig. (bilateral)	.008
	N	120

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Tabla 10**

*Relación entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y la dimensión postergación de actividades de procrastinación académica*

		Postergación de actividades
Uso excesivo de las redes sociales	Correlación de Pearson	.464**
	Sig. (bilateral)	<.001
	N	120

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

## CAPITULO IV

### ANÁLISIS DE RESULTADOS

El presente estudio surgió con la finalidad de determinar la relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios del octavo al décimo ciclo de psicología de Piura. Según los resultados obtenidos en la tabla 2, se ha determinado que no existe correlación significativa  $p < .05$  entre las variables de estudio, según lo indica el valor de Pearson (-.100), con un nivel de significancia 0,278 por este motivo se rechaza la hipótesis de estudio la cual señala que existía relación entre ambas variables, dichos resultados discrepan con Pinto (2021) quien en su investigación encontró una correlación significativa con efecto medio en estudiantes piuranos de psicología. Asimismo, de acuerdo con la revisión teórica, las redes sociales han tomado gran importancia durante la última década, un factor para ello fue el covid-19 (Ramírez et al., 2021), que demostró la importancia de las nuevas tecnologías para la continuidad de la rutina diaria, sin embargo, el uso desmedido que las personas le den va a depender de los estilos de crianza que se utilicen durante su formación, así lo afirma Ramos et ál. (2017) quien identificó que los procrastinadores tienen padres permisivos, a comparación de los que no procrastinan quienes presentan características como autonomía y responsabilidad. A partir de ello, se puede explicar porque en este grupo poblacional no se encontró relación de forma general, puesto que en la formación en la carrera de psicología se brindan estrategias, herramientas y técnicas tanto sociales como emocionales que permiten enfrentar asertivamente todo tipo de adicciones. Del mismo modo, Estrada (2019) afirma que las personas aprenden los comportamientos de aplazamiento de acuerdo con su rutina cotidiana, es así como la población de estudio, al estar cursando los últimos ciclos universitarios, es probable que hayan encontrado formas de adaptarse al estudio durante sus cuatro o más años de estudio, evitando que la procrastinación perjudique sus habilidades académicas, diferenciándolos de los nuevos ingresantes pues desconocen la mayor parte de estrategias socioemocionales. Por lo expuesto anteriormente, se comprende que la adicción a redes sociales no siempre va relacionada con las conductas procrastinadoras de los alumnos y que esto dependerá de la formación que reciban los individuos.

Dentro de los objetivos específicos, primero se logró identificar los niveles de adicción a redes sociales (ARS) en estudiantes de psicología de una universidad privada de Piura, encontrando que predomina el nivel medio (34.2%), seguido del nivel alto (33.3%) y por último el nivel bajo (32.5%). Los resultados demuestran que la mayoría de estudiantes controla el uso de las redes sociales y no presentan adicción, estos resultados coinciden con la investigación de Fernández y Quevedo (2018) en Pimentel, donde el 44% de su población presentaron niveles medios de adicción, mientras que Hernández (2020) encontró que 30% estudiantes piuranos tenían niveles medios de adicción pero la mayoría (55%) no presentaba rasgos adictivos, sin embargo, Achulli y Vino (2020) encontraron que en Cuzco el 59% presentaba niveles altos de ARS, mientras que en México, Ramírez et ál. (2021) concluyeron que el 41% de su población tenía problemas para moderar su uso de redes sociales. Ecurra y Salas (2014) en su teoría de adicción a redes sociales indican que cuando existe una necesidad por usar las redes sociales, la falta de control será notorio lo que ocasiona un uso excesivo de estas. Sin embargo, de acuerdo con los resultados, se logra inferir que los niveles de adicción varían de acuerdo a características sociodemográficas e individuales.

En la misma línea, se identificó los niveles de procrastinación académica, encontrando los mismos porcentajes que la variable anterior; nivel medio 34.2%, nivel alto 33.3% y nivel bajo 32.5%, indicador que la población analizada no procrastina en exceso, pero si no prioriza sus actividades puede desencadenar malos hábitos académicos. Ramírez et ál. (2021) en su estudio encontró que el 48% de estudiantes postergaban las actividades, mientras que Torres (2020) encontró que el 40% tenía niveles medios de procrastinación. Tal como lo explican Núñez y Cisneros (2019) la problemática de la procrastinación ha aumentado en las últimas décadas, sin embargo, se debe tener en cuenta que no todos los resultados de las investigaciones siempre van a demostrar niveles altos de procrastinación, pues va a depender del instrumento escogido para evaluar a la población y el contexto. Esto explicaría porque en el presente estudio la población presentó niveles medios de procrastinación mientras que la revisión bibliográfica demuestra que algunos pueden encontrar niveles más altos.

Asimismo, se planteó encontrar la relación entre la dimensión obsesión por las redes sociales y la dimensión autorregulación académica. De acuerdo con los resultados de la tabla 5, existe una correlación negativa y significativa (-.298\*\*), esto quiere decir que a medida que las conductas obsesivas disminuyan, los estudiantes controlaran mejor sus emociones y sus comportamientos, para regular sus actividades académicas. Pinto (2021) también encontró correlación negativa significativa (-.312\*\*) entre la variable ARS y la dimensión autorregulación académica, mientras que Torres (2020) encontró que aquellos que se obsesionan más por las redes sociales suelen procrastinar más. Según Ruiz y Cuzcano (2018) los comportamientos procrastinadores son un conjunto de actitudes inadecuadas, entre los que esta regular o no los comportamientos hacia una meta establecida, en el caso de los estudiantes tiene que dirigir su accionar hacia el cumplimiento de sus actividades académicas, por lo tanto los resultados de esta investigación reflejan que los estudiantes presentan una buena regulación sobre sus estrategias y procesos de aprendizaje, además que pueden organizarse, planificar y ejecutar lo aprendido. De acuerdo con la teoría de Busko (1998) factores sociales e individuales influyen en las conductas procrastinadores, por ello se puede entender que este grupo poblacional al estar en un entorno donde se aborden temas como la prevención de todo tipo de adicciones, pueden saber hacia dónde dirigir sus comportamientos, evitando apegarse al uso indiscriminado de las redes y priorizando las actividades curriculares.

El cuarto objetivo específico fue encontrar relación entre la dimensión obsesión y la dimensión postergación de actividades, donde la tabla 6 revela que existe correlación positiva significativa (.534\*\*), es decir que a medida que la obsesión incremente, la postergación también lo hará. Estos resultados coinciden con la investigación de Achulli y Vino (2020) quienes también encontraron que aquellos con mayor obsesión, tienen niveles más altos de procrastinación, asimismo Morocho (2019) indica que la mayor parte de los universitarios usa las redes sociales, pero son pocos los que lo utilizan con fines académicos, lo cual conlleva la procrastinación. De acuerdo con la revisión bibliográfica, Carballeira (2018) señala que las plataformas digitales son una tentación para la población más joven, pues actividades como postear una foto, dar me gusta o generar interacciones con otros usuarios, produce una sensación de placer ocasionando



que a largo plazo los jóvenes se acostumbren y lleguen a desarrollar obsesión por su uso, por su parte, Fernández y Quevedo (2018) explican que la procrastinación aumenta cuando se usa desproporcionadamente las redes sociales, ya que al usarlo existen refuerzos positivos incentivando que la gente permanezca enganchadas a dichas plataformas. Esto también es apoyado en la postura teórica de Busko quien afirma que las personas aplazan sus actividades conscientemente porque el solo hecho de pensarlas genera tensión, prefiriendo hacer otras actividades que les produzcan bienestar (Contreras, 2019). A partir de ello, se puede entender que, al encontrar una sensación placentera, los estudiantes dejarán de lado las actividades académicas para dedicar mayor tiempo a lo que les da placer que en este caso sería usar las redes sociales.

En cuanto a la tabla 7 se encontró correlación negativa entre la dimensión falta de control personal y la dimensión autorregulación académica según el valor de Pearson (-.267\*\*) esto quiere decir que cuando los estudiantes mejoren sus conductas académicas, presentarán menos reacciones impulsivas y desenfrenadas para utilizar las redes sociales. Vergara (2020) encontró en su población de estudio que la falta de control predominaba como factor de riesgo y que ello se debería al fácil acceso, los refuerzos positivos y la necesidad con la que estas plataformas se han incluido en la vida cotidiana, sin embargo, Achulli y Vино (2020) descubrieron que, a menor falta de control, los niveles de procrastinación son medios. Según Estrada (2019) los estudiantes que no tienen un autocontrol asertivo suelen ser desorganizados en cuanto a tiempos y actividades, lo que los hace tomar malas decisiones como el procrastinar más, mientras que aquellos estudiantes que regulan su conducta, se organizan y son conscientes sobre sus procesos de aprendizaje (García, 2012) pueden tener mejor autorregulación académica. Busko insiste en su teoría que los aspectos sociales, demográficos e individuales definen como el individuo oriente sus conductas, por ello se comprende que los estudiantes de psicología suelen ser conscientes y priorizan sus actividades académicas en lugar de siempre estar conectado a las redes.

Del mismo modo, la tabla 8 demuestra que la falta de control personal y la dimensión postergación de actividades tienen una correlación positiva tal como lo indica el valor de Pearson (.590) con un nivel de significancia 0.01, lo que significa que cuando estas personas navegan durante más tiempo sin horarios establecidos,

se les puede desbordar de las manos trayendo como consecuencia una falta de control sobre su uso. Tales resultados concuerdan el trabajo de Torres (2020) quien encontró que su población tenía la tendencia a postergar sus actividades por querer pasar más tiempo en las redes sociales. Estos también coinciden con la información de Arones y Barzola (2018) quienes afirman que los jóvenes prefieren pasar mucho tiempo en las redes debido que les genera placer, y que las personas siempre tienen la tendencia a inclinarse por aquellas actividades que les generan sensación de bienestar, aplazando actividades, las cuales, desde su perspectiva, generan tensión. Esto se explica bajo la teoría del Modelo Biológico, el cual explica que al hacer cosas placenteras se liberan conexiones neuronales como la liberación de la dopamina, alterando la estructura y funcionamiento del cerebro, lo que lo hace más propenso a querer pasar más tiempo navegando (Álvarez, 2010). Tal como se ha explicado antes, dar me gusta, encontrar videos entretenidos y mantener vínculos con otras personas son reforzadores positivos que enganchan a los individuos y ocasiona que su falta de control hacia las redes sociales aumente dejando las tareas para después. Se logra entender que a medida que la persona hace un uso descontrolado de las redes, deja las actividades para después porque encontró placer en cosas más simples, lo cual puede perjudicar su salud mental pues dicha preocupación aumenta los niveles de ansiedad y estrés.

Por su parte, en la Tabla 9 se analizó la relación entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y la dimensión de autorregulación académica, encontrando una correlación negativa y significativa (-.240\*\*) según el valor de Pearson, lo que indica que, a menor uso descontrolado, mejores serán las conductas autorreguladoras en el ámbito académico. Ramírez et al (2021) encontró que 41% de su población tenía problemas para moderar su uso de redes sociales y que esto se debió a factores como el confinamiento del covid-19. Fernández y Quevedo (2018) encontraron que las redes sociales en los jóvenes tienen gran influencia por lo que son blancos fáciles para hacer un uso desproporcionado, ocasionando que posterguen sus tareas. Achulli y Vino (2020) hallaron que aquellos que presentan menor uso excesivo, tienen niveles medios de procrastinación. Según Torres (2020) no todas las personas van a presentar un menor uso de las redes, sino que dependerán de características individuales pues algunos pueden ser conscientes del tiempo excesivo y pueden regular sus horarios. Ante ello, se

infiere que el grado de importancia, frecuencia y la sensación de necesidad que presenten los estudiantes van a ser diferentes, y el tiempo que decidan pasar en redes sociales influirá en sus conductas académicas.

Finalmente, en la Tabla 10 se encontró una correlación positiva y significativa (.464\*\*) entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y la dimensión postergación de actividades, lo que quiere decir que, a mayor uso, el aplazamiento de tareas también aumentara. Los resultados coinciden con el estudio de Pinto (2021) quien encontró que a mayor adicción a redes sociales, mayor postergación de actividades (.476\*\*), asimismo Hernández (2020) señala que quienes pasan más tiempo en el internet son quienes postergan actividades para después, explicando que esto se debe a un mecanismo de defensa ante la ansiedad generada por los estudios. El estudio regional de Morocho (2019) demuestra que los estudiantes de la UNP pasan 5 horas diarios en el internet y el celular es una herramienta facilitadora para ello, sin embargo, el uso que le dan es de ocio lo que a largo plazo puede conllevar a la procrastinación. El modelo teórico de Ecurra y Salas (2014) de adicción a redes sociales, menciona que las conductas adictivas dan pie al desequilibrio emocional porque se hace un uso abusivo, compulsivo y de forma continua que afecta la percepción, los comportamientos y los pensamientos. Las consecuencias psicológicas se evidencian con la falta de atención, de concentración y la necesidad de estar pendiente a usar las tecnologías, esto conlleva a que el alumno tenga una baja motivación por otras actividades (Torres, 2020) aplazando las tareas para después con la finalidad de seguir en las redes sociales, afectando el rendimiento académico o concluyendo en deserción académica (Sánchez, 2019). A partir de ello, se puede concluir que usar excesivamente las redes sociales, perjudica de manera comportamental pero también de manera neuronal porque las conexiones cerebrales se modifican de tal modo que prefieren aquello que les produce placer en lugar de priorizar actividades académicas que de por sí generan estrés, pero esto no termina ahí, porque al aplazarlas, se acumulan más tareas que al final generan estrés y ansiedad, generando más tensión en el estudiante, por ello es necesario que los estudiantes controlen el uso de estas plataformas para evitar algún tipo de adicción.

## CAPITULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### Conclusiones:

Se determino que no existe relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Piura, lo que es apoyado por el nivel de significancia que es .275.

En cuanto a los niveles de adicción a redes sociales se encontró que predomina el nivel medio (34.2%), seguido del nivel alto (33.3%) y por último el nivel bajo (32.5%).

En cuanto a los niveles de procrastinación académica, también se encontró que predomina el nivel medio (34.2%), seguido del nivel alto (33.3%) y por último el nivel bajo (32.5%).

La investigación pudo determinar que, la dimensión obsesión a redes sociales se relaciona negativa y significativamente con la dimensión autorregulación académica, lo que significa que cuando los universitarios tengan menores conductas obsesivas podrán ejecutar asertivamente sus actividades curriculares.

Esta misma dimensión, obsesión, se relacionó positivamente con la dimensión postergación de actividades, es decir que cuando existe una fijación o sensación de necesidad de usar redes sociales, los estudiantes dejaron las tareas para después.

Del mismo modo se determinó que la falta de control personal y la autorregulación académica se relacionan de manera negativa, indicador que, si los estudiantes regulan su uso, orientaran sus conductas hacia la realización de las tareas universitarias.

Asimismo, la falta de control y la postergación de actividades tienen una correlación positiva, es decir que cuando los estudiantes pasan más tiempo en redes sociales, pueden generar un descontrol dejando y retrasando las tareas para después.

En cuanto a la dimensión uso excesivo y la dimensión autorregulación académica, estas se correlacionan de manera negativa, indicador que a menor tiempo en las redes mejor planificación para hacer las tareas.

Finalmente, el uso excesivo se relaciona positivamente con postergación de actividades, es decir que, a mayor tiempo en las redes, mayor es el riesgo de procrastinar y dejar las tareas para después.

## **Recomendaciones**

Según los resultados de la investigación se recomienda, intervenir con la población que obtuvo puntajes medios en ambas variables para mejorar la organización y planificación de su tiempo y actividades, así como fortalecer sus hábitos de estudio, de modo que les permita culminar su etapa universitaria.

A los estudiantes que presentan indicadores de riesgo para controlar su uso a las redes sociales, tales como usos excesivos o conductas obsesivas, se recomienda involucrarlos en actividades extracurriculares que ofrece la universidad, de modo que les permita adquirir un horario asertivo para su formación a la par que disminuye su uso de redes sociales.

Mientras que para aquellos estudiantes que suelen procrastinar más se recomienda que soliciten orientación psicológica con sus docentes o en las plataformas que la universidad brinda como bienestar universitario, con la finalidad de descubrir la metodología que mejor se adapte a su forma de almacenar la información.

Asimismo, se sugiere que, en base a los resultados, se pueda realizar reuniones con los docentes universitarios donde reciban información sobre las adicciones tecnológicas y como podría perjudicar el rendimiento académico de los estudiantes, así mismo brindarles estrategias y herramientas de soporte socioemocional para prevenir las adicciones y sus consecuencias.

Finalmente, a la casa de estudios, se recomienda plantear programas preventivos en relación a la adicción a redes sociales y procrastinación académica bajo el enfoque cognitivo-conductual, con la finalidad que la población comprenda cuales son las consecuencias y así evitar las deserciones académicas.

## REFERENCIAS Y ANEXOS

### 7.1. Referencias

- ABC Familia (2019, 07 de marzo). *El impacto de internet en la salud mental de los jóvenes ya es cuantificable*. [El impacto de internet en la salud mental de los jóvenes ya es cuantificable \(abc.es\)](https://www.abc.es)
- Achulli, M. y Vino, B. (2020). *Procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, 2018*. [Tesis de pregrado, Universidad Andina del Cusco]. Repositorio Institucional UAC. [https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/3803/Maria\\_Bridly\\_Tesis\\_bachiller\\_2020.PDF?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/3803/Maria_Bridly_Tesis_bachiller_2020.PDF?sequence=1&isAllowed=y)
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Persona*, (13), 159 – 177. <https://doi.org/10.26439/persona2010.n013.270>
- Araujo, E. D. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista digital de investigación en docencia universitaria*, 10(2), 48 – 58. [Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima \(scielo.org.pe\)](https://scielo.org.pe)
- Arones, D. y Barzola, L. (2018). *Adicción a redes sociales y rendimiento académico en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas*. [Tesis de maestría, Universidad Alas Peruanas]. Repositorios Latinoamericanos. [Adicción a redes sociales y rendimiento académico en estudiantes de Psicología de la Universidad “Alas Peruanas”. Ayacucho, 2018 \(uchile.cl\)](https://repositorio.uchile.cl)
- Balaguer, R. (2012). La nueva matriz cultural. Claves para entender como la tecnología moldea nuestras mentes. *Pearson*. [La nueva matriz cultural – Roberto Balaguer](https://www.pearson.com)
- Becerra, J. (2017). *Conducta adictiva a redes sociales y la relación con el modelo de los cinco factores de personalidad*. [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León]. Repositorio Académico Digital. [Conducta adictiva a redes sociales y relación con el modelo de los cinco factores de personalidad. - Repositorio Institucional UANL](https://repositorio.uanl.mx)

- Carballeira, E. (2018, 14 de noviembre). *Obsesión en las redes sociales: El nuevo estilo de comunicación*. Servicios sociales. [Obsesión en las redes sociales: el nuevo estilo de comunicación | Social \(auca.edu\)](#)
- Castro, S. y Mahamud, K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Av. Psicológica*, 2(25), 189 – 197. [PROCRASTINACIÓN.pdf \(unife.edu.pe\)](#)
- Córdova, J., Hidrobo, J., Estrella, M., Rueda, G., Rosero, X. y Díaz, E. (2022). Procrastinación académica de adolescentes en tiempos de pandemia. *Revista Ciencia Latina Científica Multidisciplinar*, 6 (3), 3658 – 3677. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/2490/3684>
- De la Cuadra, E. (2018). Internet: Conceptos básicos. *Cuadernos de Documentación Multimedia*, 5, 35 – 56. <https://revistas.ucm.es/index.php/CDMU/article/view/59279>
- Delgado, A., Oyanguren, N., Reyes, A., Zegarra, A. y Cueva, M. (2021). El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. *Propósitos y representaciones*, 9 (3). [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2307-79992021000300005#:~:text=Mientras%20que%2C%20en%20el%20Per%2C%20BA,Hussain%20%26%20Sultan%2C%202010](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992021000300005#:~:text=Mientras%20que%2C%20en%20el%20Per%2C%20BA,Hussain%20%26%20Sultan%2C%202010).
- 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>
- Echeburúa, E. y de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91 – 96. [Redalyc. Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto](#)
- Fernández, J. y Quevedo, X. (2018). *Dependencia a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios*. [Tesis de licenciatura,

Universidad Señor de Sipán]. Repositorio USS. [Fernández Toscano & Quevedo Lopez.pdf \(uss.edu.pe\)](#)

Fernández, R. (2000). *Evaluación psicológica: conceptos, métodos y estudio de casos*. 2.<sup>a</sup> edición. Editorial Pirámide. [https://www.academia.edu/36502435/Evaluaci%C3%B3n\\_Psicol%C3%B3gica\\_de\\_Roc%C3%ADo\\_Fern%C3%A1ndez\\_2a\\_ed](https://www.academia.edu/36502435/Evaluaci%C3%B3n_Psicol%C3%B3gica_de_Roc%C3%ADo_Fern%C3%A1ndez_2a_ed)

Garzón, A., de la Fuente, J. y Acelas, L. (2020). *Características y dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes universitarios colombianos*. [03 Características y dimensiones de la procrastinacion Garzón Umerenkova.pdf \(konradlorenz.edu.co\)](#)

Hernández, V. (2020). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de 5to de secundaria de Piura, 2020*. [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio UCV. [Hernández BVM-SD.pdf \(ucv.edu.pe\)](#)

IPSOS Perú. (2018, 14 de mayo). *Perfil del usuario de redes sociales*. [8767573613f84694c66c0ce92e07dca0 \(ipsos.com\)](#)

Lieberman, C. (2019, 26 de marzo). Procrastinar no es un asunto de holgazanería sino de manejo de las emociones. *The New York Times*. [Procrastinar no es un asunto de holgazanería, sino de manejo de las emociones - The New York Times \(nytimes.com\)](#)

López, P. (2004). Población, muestra y muestreo. *Punto cero*, 9 (8), 69 – 74. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1815-02762004000100012#:~:text=a\)%20Poblaci%C3%B3n.,los%20accidentes%20viales%20entre%20otros%22](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012#:~:text=a)%20Poblaci%C3%B3n.,los%20accidentes%20viales%20entre%20otros%22).

Marín, V., Vega, E. y Passey, D. (2019). Determinación del uso problemático de las redes sociales por estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2) 135 – 149. [Determinación del uso problemático de las redes sociales por estudiantes universitarios \(redalyc.org\)](#)

Morocho, A. (2019). *El consumo de redes sociales de los estudiantes de la promoción 2018 de la escuela profesional de ciencias de la comunicación de*



*la universidad nacional de Piura, 2019.* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Piura]. Repositorio Institucional UNP. [El consumo de redes sociales de los estudiantes de la promoción 2018 de la Escuela Profesional de Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional de Piura en el año 2019 \(unp.edu.pe\)](#)

Pinto, G. (2021). *Adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes del Primer ciclo 2021 de la Escuela de Psicología en una Universidad de Piura* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. [Adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes del Primer ciclo 2021 de la Escuela de Psicología en una Universidad de Piura \(ucv.edu.pe\)](#)

Ramos, C., Jadán, J., Paredes, L., Bolaños, M. y Gómez, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios pedagógicos*, 63(3), 275 – 289. [Redalyc. Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos nombre de la revista](#)

Ramírez, E., Cuaya, I., Guzmán, M., y Rojas, J. (2021). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(4), 1 – 19. [Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19 \(Social media addiction and academic procrastination in university students during COVID-19 confinement\) \(aacademica.org\)](#)

Ruiz, C. y Cuzcano, A. (2018). El estudiante procrastinador. *DIALNET*, (9), 23 – 33. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7145921>

Salas, E. & Ecurra, M. (2014). Uso adictivo de las redes sociales en estudiantes universitarios limeños. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 3 (1), 75-90. [\(18\) USO DE REDES SOCIALES ENTRE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS LIMEÑOS USING SOCIAL NETWORKING AMONG COLLEGE STUDENTS FROM LIMA | Edwin Salas Blas - Academia.edu](#)

- Salas, E. y Ecurra, M. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20 (1), 73-91. [a07v20n1.pdf \(scielo.org.pe\)](#)
- Sánchez, J. (2019). Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios. *Nuevas Ideas en Informática Educativa*, 15, 114 - 120. [TISE 2019 paper 83.pdf](#)
- Torres (2020). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo*. [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo] Repositorio UCV. [Torres SPJ-SD.pdf \(ucv.edu.pe\)](#)
- Valencia, R., Cabero, J., Garay, U. y Fernández, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 18, 99-125. [Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes | Revista Tecnología, Ciencia y Educación \(tecnologia-ciencia-educacion.com\)](#)
- Vergara, F. (2020). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adultos entre 18 y 35 años residentes en CABA y Buenos Aires*. [Tesis de titulación, Universidad Argentina de la Empresa] Repositorio Universitario UADE. [Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adultos entre 18 y 35 años, residentes en CABA y Gran Buenos Aires \(uade.edu.ar\)](#)
- Villalobos, D., y Becerra, L. (2017). *Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios*. [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional UCC. [Repositorio Institucional UCC: Procrastinación académica en estudiantes universitarios. Un estudio teórico](#)
- We Are Social (2021, 27 de enero). *Digital report 2021: El informe sobre las tendencias digitales, redes sociales y mobile*. [Digital Report 2021: El informe sobre las tendencias digitales, redes sociales y mobile. - We Are Social Spain](#)

## 7.2. Anexos

### Anexo 1

**Tabla 11**

*Pruebas de normalidad de las variables de estudio.*

	Kolmogórov Smirnov	Sig.(p)
Adicción a redes sociales	,069	,200
Obsesión	,091	,016
Falta de autocontrol	,085	,034
Uso excesivo	,078	,070
Procrastinación	,071	,200
Autorregulación	,073	,178
Aplazamiento	,163	,200

En la muestra de estudio se evidencia una prevalencia de puntajes no significativos ( $p > 0.05$ ) en la variable adicción redes sociales y sus dimensiones significando eso la preponderancia de una distribución normal en los datos obtenidos, asimismo en el caso de la variable Procrastinación y sus dimensiones se evidencia valores no significativos ( $p > 0.05$ ) por ende se infiere la presencia de una distribución normal, por todo ello se consideró como coeficiente correlativo el estadístico de Pearson, al ser una prueba ideal para distribuciones simétricas.

Anexo 2:

Consentimiento informado:

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Se me ha explicado que:

La presente investigación es realizada por el estudiante Frank Jacinto Jacinto de la carrera de psicología de X ciclo de la Universidad Privada Antenor Orrego, el cual tiene como principal fin determinar si existe alguna relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de psicología de una universidad privada de Piura.

Esta investigación consiste en responder a dos cuestionarios evaluativos relacionados al tema de investigación. Si usted acepta formar parte de este estudio, se le solicita por favor, responder los siguientes ítems, teniendo como tiempo de aplicación no más de 15 minutos.

Esta participación es de carácter voluntario y anónimo. La información recolectada será confidencial y no será usada con otros fines o propósitos externos a la investigación, así mismo mantendrán en todo momento la privacidad de los datos que brinde para la investigación. De igual manera manifiesto que puedo retirarme de la investigación en el momento que yo crea pertinente sin importar el motivo y no teniendo ninguna consecuencia por ello. Los datos los datos de la investigación si estos significan un peligro para mi salud personal o para la salud pública.

Puedo contactarme con el autor del estudio, Frank Jacinto Jacinto mediante correo electrónico para absolver mis dudas.

Finalmente, conocidas las indicaciones, **ACEPTO** ser partícipe del siguiente estudio.

Piura, ..... de 2022.

**Frank Jacinto Jacinto**

**DNI N°: 73881896**

Anexo 3:

Protocolo del cuestionario de Adicción a redes sociales:

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales		Respuestas				
		S	CS	AV	RV	N
1	Siento gran necesidad de permanecer conectado 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 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 quedé desconectado de las redes sociales					
6	Me pongo de mal humor si no puedo conectarme a las redes sociales					
7	Me siento ansioso 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 a las redes sociales.					

17	Permanezco mucho tiempo conectado a las redes sociales					
18	Estoy atento 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 las redes sociales					
20	Descuido mis tareas y los estudios por estar conectado a las redes sociales					
21	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales					
22	Mi pareja o amigos o familiares me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales					
23	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido					
24	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entró y uso la red social					

**Anexo 4:**

**Protocolo de respuesta de la Escala de Procrastinación Académica**

	Nunca	PV	A veces	CS	S
1.- Cuando debo hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto					
2.- Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes					
3.- Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior					
4.- Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase					
5.- Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda					
6.- Asisto regularmente a clases					
7.- Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible					
8.- Postergo los trabajos de los cursos que no me gusta					
9.- Postergó las lecturas de los cursos que no me gustan					
10.- Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio					
11.- Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido					
12.- Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio					
13.- Trato de terminar mis trabajos importantes con la debida anticipación					
14.- Me tomo el tiempo para revisar mis tareas antes de entregarlas					

15.- Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy					
16.- Disfruto la mezcla de desafío con emoción al esperar hasta el último minuto para completar una tarea					



