



# UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

## FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL

### ESCUELA PROFESIONAL DE TRABAJO SOCIAL



**ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN  
ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE JULIACA, 2023.**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**LIZBETH MARY HANCCO SEJJE**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL**

**PUNO - PERÚ**

**2024**



NOMBRE DEL TRABAJO

ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y PROCR  
ASTINACIÓN ACADÉMICA EN LOS ESTU  
DIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONA  
L DE JULIACA, 2023.

AUTOR

LIZBETH MARY HANCCO SEJJE

RECuento DE PALABRAS

27383 Words

RECuento DE CARACTERES

156697 Characters

RECuento DE PÁGINAS

125 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.2MB

FECHA DE ENTREGA

May 31, 2024 2:02 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

May 31, 2024 2:04 PM GMT-5

● **18% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 17% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 10% Base de datos de trabajos entregados
- 5% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)

  
M. Sc. Beatriz Vilma Manríquez Marón  
DOCENTE AUXILIAR  
Facultad de Trabajo Social  
UNA - PUNO

  
  
Dra. Ysabel C. Hito Montaña  
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN  
FTS - UNA

Resumen



## DEDICATORIA

A Dios, fuente inagotable de sabiduría e inteligencia, agradezco por ser mi fortaleza constante, guiándome en los momentos más difíciles y permitiéndome alcanzar las metas que me he propuesto para seguir creciendo tanto en lo personal como en lo profesional.

A mis amados padres, Víctor Hanco y Meliliana Seje, les dedico mi reconocimiento eterno. Cada día de mi vida han sido mi apoyo incondicional y fuente de motivación para cumplir mi formación académica. Aprecio sus grandes deseos para que triunfe en la vida, siendo un ejemplo palpable de lucha, trabajo y perseverancia.

A mis queridos hermanos, Hierson y Luis, les agradezco su apoyo y aliento que me impulsaron a continuar en momentos difíciles. Sus palabras de valor, aliento y fuerza fueron fundamentales en mi camino.

A mis compañeras, amigos y, de manera especial, a Magaly, les estoy agradecida por brindarme apoyo emocional y comprensión. Siempre me motivaron a seguir adelante, y su respaldo ha sido fundamental en este viaje pesado.

**Lizbeth Mary Hanco Seje**



## AGRADECIMIENTO

A Dios, fuente de bendiciones y guía constante en nuestro camino. Su amor incondicional y dirección han sido nuestro sostén en los momentos de alegría y dificultad. Cada desafío se ha convertido en una oportunidad para crecer, aprender y fortalecer nuestra fe y resiliencia.

A las autoridades y docentes de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, así como al personal administrativo y compañeras de la Facultad de Trabajo Social, les dedico mi más sincero agradecimiento y reconocimiento por su valiosa colaboración en esta investigación.

Quiero expresar mi gratitud a mi asesora de tesis, la M.Sc. Beatriz Vilma Mamani Marón, por su dedicación, guía y apoyo a lo largo de nuestro proceso de tesis. Su profundo conocimiento, paciencia incansable y voluntad de compartir sus sabias perspectivas han sido fundamentales para el desarrollo de nuestras ideas y la riqueza de nuestra investigación.

Quiero expresar un especial agradecimiento al Lic. Juan Carlos Parí por su colaboración invaluable y apoyo, así como a los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca que participaron en la recolección de datos. Su tiempo, cooperación y colaboración desinteresada han sido esenciales para el éxito de mi investigación.

**Lizbeth Mary Hanco Seje**



# ÍNDICE GENERAL

|  | Pág.      |
|--|-----------|
| <b>DEDICATORIA</b>                             |           |
| <b>AGRADECIMIENTO</b>                          |           |
| <b>ÍNDICE GENERAL</b>                          |           |
| <b>ÍNDICE DE TABLAS</b>                        |           |
| <b>ÍNDICE DE ANEXOS</b>                        |           |
| <b>ACRÓNIMOS</b>                               |           |
| <b>RESUMEN .....</b>                           | <b>12</b> |
| <b>ABSTRACT.....</b>                           | <b>13</b> |
| <b>CAPÍTULO I</b>                              |           |
| <b>INTRODUCCIÓN</b>                            |           |
| <b>2.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>   | <b>17</b> |
| <b>2.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....</b>      | <b>22</b> |
| 2.2.1. Problema general .....                  | 22        |
| 2.2.2. Problemas específicos.....              | 22        |
| <b>2.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b> | <b>22</b> |
| 2.3.1. Hipótesis general.....                  | 22        |
| 2.3.2. Hipótesis específicas.....              | 23        |
| <b>2.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO .....</b>    | <b>23</b> |
| <b>2.5. OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>  | <b>25</b> |
| 2.5.1. Objetivo General.....                   | 25        |
| 2.5.2. Objetivos Específicos .....             | 25        |



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

|             |  |           |
|-------------|--|-----------|
| <b>2.1.</b> | <b>ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>       | <b>26</b> |
| 2.1.1.      | A nivel internacional .....                        | 26        |
| 2.1.2.      | A nivel nacional .....                             | 30        |
| 2.1.3.      | A nivel local .....                                | 33        |
| <b>2.2.</b> | <b>MARCO TEÓRICO .....</b>                         | <b>36</b> |
| 2.2.1.      | Adicción a redes sociales .....                    | 36        |
| 2.2.1.1.    | Clasificación de las redes sociales .....          | 40        |
| 2.2.1.2.    | Tipos de redes sociales.....                       | 41        |
| 2.2.1.3.    | Ventajas y desventajas de las redes sociales ..... | 43        |
| 2.2.1.4.    | Dimensiones del uso de redes sociales .....        | 45        |
| 2.2.1.5.    | Teorías de las redes sociales.....                 | 51        |
| 2.2.2.      | Procrastinación.....                               | 53        |
| 2.2.2.1.    | Procrastinación académica .....                    | 54        |
| 2.2.2.2.    | Ciclo de la procrastinación.....                   | 56        |
| 2.2.2.3.    | Dimensión de la procrastinación académica.....     | 57        |
| 2.2.2.4.    | Modelos teóricos de la procrastinación.....        | 63        |
| <b>2.3.</b> | <b>MARCO CONCEPTUAL .....</b>                      | <b>66</b> |
| 2.3.1.      | Redes sociales .....                               | 66        |
| 2.3.2.      | Adicción a las Redes Sociales .....                | 66        |
| 2.3.3.      | Obsesión por las redes sociales.....               | 67        |
| 2.3.4.      | Falta de control personal.....                     | 67        |
| 2.3.5.      | Uso excesivo de las redes sociales.....            | 68        |
| 2.3.6.      | Niveles de adicción a las redes sociales.....      | 68        |



|  |    |
|--|----|
| 2.3.7. Procrastinación.....                        | 69 |
| 2.3.8. Procrastinación académica.....              | 70 |
| 2.3.9. Nivel de la procrastinación académica ..... | 71 |

### **CAPÍTULO III**

#### **MATERIALES Y MÉTODOS**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO .....</b>          | <b>73</b> |
| <b>3.2. TIPO Y MÉTODO DE ESTUDIO .....</b>                  | <b>73</b> |
| 3.2.1. Tipo de la investigación .....                       | 73        |
| 3.2.2. Método de la investigación .....                     | 74        |
| 3.2.3. Diseño de la investigación .....                     | 74        |
| <b>3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOJO DE DATOS.....</b> | <b>74</b> |
| 3.3.1. Técnicas de recolección de datos.....                | 74        |
| 3.3.2. Instrumentos de recolección de datos .....           | 75        |
| <b>3.4. POBLACIÓN Y MUESTREO DEL ESTUDIO .....</b>          | <b>77</b> |
| 3.4.1. Población .....                                      | 77        |
| 3.4.2. Muestra .....  | 78        |
| <b>3.5. PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO.....</b>                  | <b>80</b> |
| 3.5.1. Baremación o escala de valoración.....               | 81        |

### **CAPÍTULO IV**

#### **RESULTADO Y DISCUSIÓN**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>3.6. RESULTADO DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>      | <b>87</b> |
| 3.6.1. Resultado para el objetivo específico 1 ..... | 87        |
| 3.6.2. Resultado para el objetivo específico 2 ..... | 89        |
| 3.6.3. Resultado para el objetivo específico 3 ..... | 92        |
| 3.6.4. Resultado para el objetivo general.....       | 95        |



|  |            |
|--|------------|
| <b>3.7. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS .....</b> | <b>99</b>  |
| 3.7.1. Prueba de hipótesis específica 1 .....  | 99         |
| 3.7.2. Prueba de hipótesis específica 2 .....  | 100        |
| 3.7.3. Prueba de hipótesis específica 3 .....  | 102        |
| 3.7.4. Prueba de hipótesis general.....        | 103        |
| <b>V. CONCLUSIONES .....</b>                   | <b>106</b> |
| <b>VI. RECOMENDACIONES .....</b>               | <b>108</b> |
| <b>VII. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS .....</b>    | <b>110</b> |
| <b>ANEXO .....</b>                             | <b>117</b> |

**Área: Desarrollo y calidad de vida**

**Tema: Adicción a de redes sociales y procrastinación académica.**

**FECHA DE SUSTENTACIÓN: 05 de junio del 2024**





## ÍNDICE DE TABLAS

|  | <b>Pág.</b> |
|--|-------------|
| <b>Tabla 1</b> Estudiantes matriculados .....  | 77          |
| <b>Tabla 2</b> Muestra seleccionada de los variables .....   | 80          |
| <b>Tabla 3</b> Cuadro de valoración de la Variable X .....   | 81          |
| <b>Tabla 4</b> Cuadro de valoración de la Variable Y .....   | 83          |
| <b>Tabla 5</b> Uso excesivo de redes sociales y procrastinación académica.....   | 87          |
| <b>Tabla 6</b> Dependencia emocional y procrastinación académica .....   | 89          |
| <b>Tabla 7</b> Impacto negativo en las actividades académicas y procrastinación<br>académica.....                            | 92          |
| <b>Tabla 8</b> Adicción a redes sociales y procrastinación académica .....   | 95          |
| <b>Tabla 9</b> Prueba de correlación de uso excesivo de redes sociales y procrastinación<br>académica.....                   | 99          |
| <b>Tabla 10</b> Prueba de correlación de dependencia emocional y procrastinación<br>académica.....                           | 101         |
| <b>Tabla 11</b> Prueba de correlación de impacto negativo en las actividades académicas y<br>procrastinación académica ..... | 102         |
| <b>Tabla 12</b> Prueba de correlación de adicción a redes sociales y procrastinación<br>académica.....                       | 104         |



## ÍNDICE DE ANEXOS

|  | <b>Pág.</b> |
|--|-------------|
| <b>ANEXO 1.</b> Operacionalización de variable.....  | 118         |
| <b>ANEXO 2.</b> Matriz de consistencia .....   | 119         |
| <b>ANEXO 3.</b> Instrumento .....  | 120         |
| <b>ANEXO 4.</b> Declaración jurada de autenticidad .....   | 124         |
| <b>ANEXO 5.</b> Autorización para el depósito de tesis o trabajo de investigación en el<br>repositorio institucional ..... | 125         |



## ACRÓNIMOS

- ARS:** Escala de Adicción a Redes Sociales
- EPA:** Escala de Procrastinación Académica
- COVID 19:** Enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2
- INEI:** Instituto Nacional de Estadística e Informática del Perú.
- SPSS:** Plataforma de software estadístico.
- UNAJ:** Universidad Nacional de Juliaca.



## RESUMEN

En la presente investigación, titulado Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en los Estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023, tiene como objetivo general: determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica. La hipótesis general formulada: existe una relación significativa entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica. La metodología adoptada es de enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de naturaleza descriptiva-correlacional y un enfoque transversal, utilizando el método hipotético-deductivo. La población objetivo abarca a 2785 estudiantes, con una muestra conformada por 338 participantes. Los instrumentos empleados son la Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los resultados obtenidos revelan una conexión significativa entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica, evidenciada por una correlación de Rho Spearman = 0,632 lo que indica una fuerte correlación positiva. Además, se constata una relación destacada entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica, reflejada por una correlación de Rho Spearman = 0,716. Asimismo, se observa una correlación entre la dependencia emocional y la procrastinación académica, la cual presenta una correlación de Rho Spearman = 0,638. Por último, el impacto negativo en las actividades académicas y la procrastinación académica exhiben una correlación positiva fuerte de Rho Spearman = 0,541, con un valor de significancia  $p= 0.000$ , inferior a 0.05. De este modo, se concluyó que existe una relación directamente proporcional entre la adicción a redes sociales y la procrastinación.

**Palabras claves:** Adicción, redes sociales, procrastinación académica, rendimiento académico.



## ABSTRACT

The present research, entitled Social Networking Addiction and Academic Procrastination in the Students of the National University of Juliaca-2023, it has as its general objective: to determine the relationship between social networking addiction and academic procrastination. The general hypothesis formulated: there is a significant relationship between social media addiction and academic procrastination. The methodology adopted is of a quantitative approach, with a non-experimental design of a descriptive-correlational nature and a transversal approach, using the hypothetical-deductive method. The target population is 2785 students, with a sample of 338 participants. The tools used are the Social Network Addiction Scale (ARS) and the Academic Procrastination Scale (EPA). The results revealed a significant link between social media addiction and academic procrastination, evidenced by a Rho Spearman correlation = 0.632 indicating a strong positive correlate. Furthermore, there is a prominent relationship between excessive use of social media and academic procrastination, reflected by a Rho Spearman correlation = 0.716. Also, a correlation is observed between emotional dependence and academic procrastination, which has a Rho Spearman correlate = 0.638. Finally, the negative impact on academic activities and academic procrastination exhibit a strong positive correlation of Rho Spearman = 0.541, with a  $p=0,000$  significance value, less than 0.05. Thus, it was concluded that there is a directly proportional relationship between social media addiction and procrastination.

**Keywords:** Addiction, social media, procrastination, academic performance.



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

A medida que la tecnología ha avanzado, el panorama del mundo moderno se ha transformado drásticamente, brindando un acceso instantáneo a información específica a través de las comunicaciones y redes sociales. La difusión de contenido en línea, dirigido a diversas audiencias y especialmente orientado a los jóvenes, ha generado estrategias de adicción y consumo. Este evento resulta en la dispersión de la atención, en muchas instancias, en una interpretación distorsionada de la información. Esta situación afecta directamente la vida diaria y de manera más notable, afectando al rendimiento académico, que ha experimentado una disminución gradual con el tiempo, especialmente entre niños y jóvenes en general. Esta influencia distractora se refleja claramente en la ejecución de las responsabilidades académicas.

La adicción a las redes sociales y la procrastinación académica son dos fenómenos que han ganado relevancia en el ámbito estudiantil, sobre todo en la era digital. En el contexto de la Universidad Nacional de Juliaca en 2023, es fundamental comprender a fondo cómo el uso excesivo de las redes sociales afecta negativamente el rendimiento académico de los estudiantes y su bienestar general. El uso generalizado de las redes sociales entre los estudiantes universitarios presenta desafíos significativos en términos de gestión del tiempo, concentración y productividad académica. La facilidad de acceso a plataformas de redes sociales a través de dispositivos móviles y computadoras ha conducido a un aumento en el tiempo dedicado a estas actividades en comparación con las responsabilidades académicas. Esta situación plantea interrogantes sobre cómo el uso



excesivo de las redes sociales influye en el rendimiento académico, la salud mental y el bienestar general de los estudiantes.

La presente investigación se organiza en cuatro capítulos que abordan de manera integral la problemática planteada.

En el Capítulo I: En el siguiente capítulo se presentará la introducción general, se delinea la problemática central que aborda la adicción a las redes sociales y su relación con la procrastinación académica. Dentro de este marco, se presenta de manera clara y concisa el problema de investigación, abarcando tanto su dimensión general como los aspectos específicos que serán objeto de estudio. Asimismo, se formula tanto la hipótesis general como las hipótesis específicas que servirán como guía para la investigación, estableciendo así las expectativas y direcciones clave para el análisis de datos. Este capítulo inicial no solo se limita a plantear el escenario de investigación, sino que también se adentra en la justificación del objetivo de la investigación. Esta justificación proporciona una base lógica y convincente sobre la importancia y la relevancia del estudio propuesto, destacando por qué es fundamental abordar la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica

El Capítulo II: En el siguiente capítulo se presentará una revisión exhaustiva de antecedentes a nivel internacional, nacional y local, con el propósito de respaldar y fundamentar teóricamente la investigación. A través de esta revisión, se busca trazar una línea clara que conecte la problemática en estudio con el contexto internacional, nacional y local. Además, se realiza un análisis detallado del marco teórico y conceptual relacionado con adicción a redes sociales y la procrastinación académica. Este proceso no solo sirve para contextualizar la investigación, sino que también proporciona un fundamento sólido en las teorías existentes que están directamente vinculadas al área de



estudio. La revisión minuciosa de estos antecedentes contribuye a enriquecer la comprensión del fenómeno en cuestión y a establecer las bases teóricas sobre las cuales se desarrolla la investigación.

En el Capítulo III: En el siguiente capítulo se presentará la descripción de los materiales y métodos empleados en la investigación, destacando también la ubicación geográfica que sirve como contexto para el estudio. Se profundiza en la naturaleza del estudio, abordando con detalle el tipo de investigación, el método aplicado y el diseño del estudio. Asimismo, se expone con claridad la técnica e instrumentos seleccionados para llevar a cabo la recolección de datos, brindando una visión integral del enfoque metodológico empleado, además, se presenta de manera transparente la población y la muestra del estudio, indicando la aplicación de la fórmula de muestreo utilizada. Este detalle es esencial para comprender la representatividad de los datos recopilados y la validez de las conclusiones derivadas de la muestra seleccionada. Por último, se proporciona una información detallada sobre el procesamiento estadístico. Se delimitan los métodos específicos utilizados para analizar los datos, destacando cómo se gestionaron y evaluaron las variables clave de la investigación. Este capítulo no solo establece la metodología en términos generales, sino que profundiza en cada etapa del proceso de investigación, garantizando así la transparencia y reproducibilidad de los resultados obtenidos

El Capítulo IV: Este capítulo es la culminación del trabajo de investigación, detallando los resultados obtenidos y su análisis en base a los objetivos e hipótesis iniciales. La información está estructurada y organizada para facilitar la comprensión y evaluación de los hallazgos. Las conclusiones se basan en objetivos establecidos, proporcionando un resumen preciso de los resultados y su relevancia. Una discusión





crítica vincula los hallazgos con el marco teórico y los contextualiza dentro de la literatura existente. También se incluyen recomendaciones destinadas a mejorar la comprensión del fenómeno o abordar sus implicaciones prácticas. El capítulo concluye con referencias bibliográficas y anexos relevantes.

## **2.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Las redes sociales se han convertido en parte integral de la vida cotidiana de las personas en la era digital en la que vivimos, especialmente entre los jóvenes estudiantes universitarios. Estas plataformas ofrecen innumerables oportunidades para la comunicación, el entretenimiento y la obtención de información, pero también plantean desafíos significativos en términos de gestión del tiempo y rendimiento académico. La adicción a redes sociales y procrastinación académica son dos fenómenos contemporáneos que han ganado relevancia en la educación superior.

El siglo XXI ha marcado un cambio radical en los patrones sociales, impulsado en gran medida por el desarrollo de Internet y las tecnologías de comunicación. Las formas de interactuar y establecer relaciones sociales, buscar parejas o reconectar con viejos amigos han evolucionado significativamente en comparación con épocas pasadas. En este nuevo panorama, ha surgido un perfil de internauta que busca relaciones a nivel global, y este territorio, que antes apenas había sido explorado superficialmente, es ahora el hogar de las redes sociales. . Fernández (2023) estima que para el año 2024, habrá alrededor de 5.000 millones de usuarios mensuales activos, principalmente en Europa, América y Asia. La expansión de estas plataformas en estas regiones no solo se refleja en la cantidad de usuarios, sino también en la cantidad de tiempo que las personas pasan en ellas.



Según Moreno (2018) señala que, en América Latina el uso de la tecnología de la información y la comunicación ha experimentado un aumento significativo a nivel mundial. El 67% de los habitantes de América Latina se conecta regularmente a las redes sociales. Sin embargo, es importante señalar que el acceso a Internet y el uso de las redes sociales no son uniformes en todos los países de la región. En consecuencia, se observa que, entre los diez países más poblados de América Latina, algunos tienen una mayor accesibilidad que otros. Ecuador lidera con un 81% de acceso, seguido por Argentina con un 78.6%, Chile con un 77%, Brasil con un 65.9%, México con un 65.3%, Venezuela con un 60%, Colombia con un 58.1%, Perú con un 56%, Cuba con un 38.8% y Guatemala con un 34.5%. Latinoamérica se destaca como la región líder en el mundo en términos de tiempo dedicado al uso de redes sociales. Además, es relevante mencionar que Perú ocupa el octavo lugar a nivel global en cuanto a la cantidad de tiempo que sus habitantes pasan conectados a estas plataformas tecnológicas.

Durante el período de cuarentena en respuesta a la pandemia de COVID-19, se evidenció un significativo incremento en la cantidad de individuos que hicieron uso de Internet en Perú, llegando a un total de 13.2 millones de personas conectadas. De estos usuarios, el 78% estaba activamente conectado a las redes sociales. Facebook (94%) y WhatsApp (86%) fueron las plataformas más populares y utilizadas (Ipsos Perú, 2020).

En el año 2020, se pudo notar un aumento en la disponibilidad de servicios de Internet en los hogares peruanos. En Lima Metropolitana, el 66.6% de los hogares tenían acceso a Internet, en el resto urbano era el 47.4%, mientras que en el área rural solo el 9.9%. Esto representó un aumento a nivel nacional de 5.9 puntos porcentuales en comparación con el mismo trimestre del año anterior. Además, se observaron incrementos específicos en los hogares de Lima Metropolitana, resto urbano y el área rural, con



aumentos de 6.4, 6.3 y 4.2 puntos porcentuales, respectivamente. También, se pudo notar que los jóvenes y adolescentes son los usuarios más activos de Internet. La red está disponible para el 90.9% de la población de 19 a 24 años y el 88.3% de la población de 12 a 18. El 70.6% de los niños de 6 a 11 años también usa Internet. Sin embargo, en la población de 60 años o más, solo el 26.9% utiliza Internet. Asimismo, se observó que aquellos con un mayor nivel educativo tienen un mayor acceso a los servicios de Internet. El 96.1% de la población con educación superior universitaria y el 90.7% de aquellos con educación superior no universitaria acceden a Internet en mayor medida. Les siguen aquellos con educación secundaria, con un 75.9%, mientras que la población con educación primaria o niveles educativos inferiores tiene un acceso significativamente menor, con solo un 44.0% (INEI, 2020). Estos datos demuestran una creciente disponibilidad y uso de Internet en Perú, con diferencias significativas en función de la ubicación geográfica, la edad y el nivel educativo de la población.

En la Región de Puno, se presenta una prevalencia constante del 31.2% en lo que respecta a la adicción a los juegos en línea y su frecuencia de uso. También se infiere que los adolescentes recurren al Internet por motivos personales, ya que encuentran en los juegos en línea una forma de entretenimiento y, en ocasiones, una manera de reducir la sensación de soledad que experimentan (Calderón y Benito, 2019).

Las redes sociales han experimentado un notable aumento en su uso en los últimos tiempos y se han integrado completamente en la rutina diaria de millones de personas en todo el globo. Con el incremento de la popularidad de estas plataformas digitales, también ha surgido una preocupación cada vez mayor en torno a la problemática de la adicción a las redes sociales.



Según Echeburúa y Corral (2010) caracterizan a la adicción a redes sociales por el uso excesivo y compulsivo de estas plataformas, a menudo a expensas de otras actividades importantes. La dependencia hacia Internet o las redes sociales se manifiesta cuando se abusa de su uso y se pierde el control sobre el mismo. Esto se evidencia cuando surgen síntomas de abstinencia, como ansiedad, depresión e irritabilidad, cuando no es posible acceder temporalmente a la red. Además, se observa una creciente tolerancia, lo que significa que se necesita pasar más tiempo en línea para sentir satisfacción. Todo esto tiene un impacto negativo en la vida cotidiana de la persona. Es importante destacar que, si se utiliza de manera equilibrada, esta tecnología es beneficiosa, siempre y cuando no se posterguen las responsabilidades habituales ni afecte negativamente la vida normal de la persona.

La adicción a las redes sociales presenta problemas importantes en el ámbito académico, debido a la necesidad de equilibrar múltiples responsabilidades académicas y personales, los estudiantes universitarios son una población especialmente vulnerable. El acceso continuo a las redes sociales a través de dispositivos móviles y computadoras lleva a la procrastinación de las tareas académicas.

Según Castro y Mahamud (2017) definen que la procrastinación no implica necesariamente evitar por completo una tarea, sino más bien aplazarla. Aunque en actividades cotidianas esto causa ansiedad y preocupación, generalmente se terminan realizando las tareas, lo que no suele tener consecuencias negativas. Sin embargo, en el ámbito académico, investigaciones han demostrado que aproximadamente el 25% de los estudiantes tienden a postergar o dejar de lado sus tareas, lo que se relaciona con efectos académicos adversos.



Se señala que hay una correlación directa entre el incremento en la dependencia de las redes sociales y una mayor propensión a postergar las responsabilidades académicas. Esto implica que a medida que la adicción a las redes sociales se vuelve más frecuente en un grupo de estudiantes, y cuanto más tiempo dedican a estas plataformas de comunicación, es más probable que desarrollen el hábito negativo de retrasar sus tareas académicas.

De acuerdo con Tarazona et al. (2016) indican que la procrastinación académica es un problema fundamentalmente social porque se manifiesta a través de patrones de comportamiento tanto individuales como sociales, los cuales tienen su origen en el entorno familiar. Este problema hace que los estudiantes universitarios opten por actividades que les dan gratificación instantánea y placenteras en lugar de posponer, evitar o incluso abandonar sus tareas académicas. Estos estudiantes suelen posponer sus deberes académicos para un futuro incierto, utilizando expresiones como "más tarde", "mañana" o "a la última hora". Esto resulta en no cumplir con las tareas, compromisos y actividades académicas programadas por sus profesores, que deberían realizarse de manera adecuada en fechas y horarios establecidos, sin razón real ni justificación.

En todo el mundo, la adicción a las redes sociales se ha convertido en una preocupación cada vez mayor. Los síntomas de esta adicción incluyen un uso excesivo y compulsivo de las redes sociales, lo que conduce a la pérdida de tiempo, la interrupción de las actividades académicas y la procrastinación de tareas importantes. Esta procrastinación académica, caracterizada por la postergación sistemática de las responsabilidades académicas, afecta negativamente el rendimiento académico de los estudiantes.



Cuando los estudiantes pasan demasiado tiempo en las redes sociales, tienden a postergar sus tareas académicas, lo que a su vez significa que tienen menos tiempo para estudiar y prepararse para exámenes. Esta falta de tiempo disponible afecta negativamente su rendimiento en las evaluaciones, lo que a menudo conduce a la realización de trabajos apresurados y de baja calidad. Los estudiantes pueden sentirse presionados para completar tareas rápidamente debido a la falta de tiempo, lo que resulta en una disminución de la calidad de su trabajo y, en última instancia, en calificaciones más bajas.

## **2.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **2.2.1. Problema general**

- ¿Existe relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca- 2023?

### **2.2.2. Problemas específicos**

- ¿Existe relación entre el uso excesivo de las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional De Juliaca-2023?
- ¿Existe relación con la dependencia emocional y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023?
- ¿Existe relación con el impacto negativo en las actividades y la procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023?

## **2.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **2.3.1. Hipótesis general**

- Existe una relación significativa entre la adicción a redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023.



### **2.3.2. Hipótesis específicas**

- Existe una relación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023.
- Existe una relación significativa entre la dependencia emocional y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023.
- Existe una relación significativa entre el impacto negativo en las actividades y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023.

## **2.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO**

Las redes sociales se han convertido parte de la vida cotidiana en un mundo cada vez más conectado. Estas plataformas son utilizadas por millones de personas, incluidos estudiantes universitarios, para mantenerse informados, conectarse con amigos y compartir sus experiencias. Sin embargo, el uso excesivo de las redes sociales y la adicción han surgido como preocupaciones crecientes en la sociedad actual. Por lo tanto, la relación entre la procrastinación académica de los estudiantes universitarios y la adicción a las redes sociales se ha convertido en un tema de gran preocupación. Esta investigación examina cómo el uso excesivo de las redes sociales tiene un efecto negativo en el desempeño académico de los estudiantes y en su bienestar general.

Esta investigación se basa en el hecho de que las redes sociales están cada vez más presentes en la vida cotidiana de los jóvenes universitarios. Estas plataformas, que originalmente fueron creadas para promover la interacción y el intercambio de datos, se han convertido en parte integral de la vida de la generación actual de estudiantes. Sin



embargo, su uso excesivo y sin control ha dado lugar a una serie de efectos negativos, siendo la procrastinación académica uno de los más importantes. Esto no solo tiene un impacto negativo en el rendimiento académico de los estudiantes, sino que también limita sus posibilidades profesionales en el futuro. Además, esta investigación es relevante para el bienestar de los estudiantes. La procrastinación y la adicción a redes sociales causan estrés, ansiedad y bajo rendimiento académico en los estudiantes universitarios, la procrastinación académica causada por pasar tiempo excesivo en estas plataformas resulta en tareas entregadas tarde y trabajo de baja calidad. Esto, a su vez, afectaría en su desempeño profesional a un futuro.

La investigación sobre la adicción a redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes universitarios es un tema relevante y actual. El trabajador social desempeña un papel importante en esta investigación, ya que identifica los factores sociales y culturales que contribuyen a estos problemas, evaluar las necesidades y desafíos individuales de los estudiantes, promover hábitos de vida saludables y colaborar con los estudiantes para establecer estrategias efectivas de gestión del tiempo. Además, el trabajador social trabaja con los docentes y administradores universitarios para desarrollar políticas y programas que aborden estos problemas y promuevan un ambiente académico saludable y productivo. La investigación beneficia tanto a la institución como a los universitarios al identificar los factores que contribuyen a estos problemas, proporcionar información útil a los estudiantes y contribuir al conocimiento existente en el campo.

La Universidad Nacional de Juliaca recibirá una comprensión más profunda de cómo la adicción a redes sociales afecta el rendimiento académico de sus estudiantes a través de esta investigación. Estos resultados permitirán a la universidad a crear





programas que ayuden a los estudiantes que se enfrentan a problemas como la adicción a redes sociales y procrastinación académica. Estos programas ofrecen una variedad de recursos, como talleres de gestión del tiempo y asesoramiento, para ayudar a los estudiantes a mantener un equilibrio saludable entre sus actividades en línea y sus deberes académicos. Dado que los estudiantes que adquieran habilidades de gestión del tiempo efectivas y eviten caer en la adicción a redes sociales serán más propensos a tener éxito académico y terminar sus programas de estudio, este enfoque tiene el potencial de aumentar las tasas de retención estudiantil.

## **2.5. OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN**

### **2.5.1. Objetivo General**

- Determinar la relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca- 2023.

### **2.5.2. Objetivos Específicos**

- Identificar la relación entre el uso excesivo a las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023.
- Analizar relación de dependencia emocional y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023.
- Conocer la relación con el impacto negativo en las actividades y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca- 2023.



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

El fundamento de esta investigación se apoya en una revisión exhaustiva de la literatura académica y científica. Se llevó a cabo una búsqueda de trabajos previos, tesis, artículos académicos y revistas científicas, dando prioridad a aquellas que han sido revisadas y aprobadas por expertos, con el objetivo de garantizar la máxima confiabilidad de las fuentes consultadas. El proceso de revisión bibliográfica se inició a nivel internacional y se amplió gradualmente a nivel nacional y local. Este enfoque permite establecer un marco contextual que abarca desde una perspectiva global hasta una más local, proporcionando una comprensión integral del objeto de estudio.

##### 2.1.1. A nivel internacional

Guamán y Ticsalema (2022) llevo a cabo una investigación titulada: "Relación entre la adicción a Internet y la procrastinación académica en adolescentes de 15 a 18 años de la Unidad Educativa Municipal 'Calderón' en la ciudad de Quito durante 2021", tuvo como objetivo: Establecer el nivel de relación entre la adicción a Internet y la procrastinación académica en adolescentes de 15 a 18 años de dicha institución educativa. Este estudio utilizó una metodología correlacional no experimental con un enfoque de corte transversal cuantitativo. El estudio incluyó 243 estudiantes. El Test de Adicción a Internet (TAI), adaptado por Matalinares y Baca, y la Escala de Procrastinación Académica (EPA), adaptada por Álvarez, fueron los instrumentos utilizados. El programa Microsoft



Excel y el paquete estadístico IBM SPSS 25 se utilizaron para procesar la información recopilada. Los resultados del análisis correlacional bivariado, que se calculó utilizando el coeficiente de correlación de Pearson, mostraron una correlación positiva y moderada entre la procrastinación académica y la adicción a Internet. Esto demuestra que existen altas relaciones entre estas dos variables. Además, se observó un aumento en el uso problemático de Internet entre los hombres y una disminución en la autorregulación académica. Y llegó a la conclusión de que la adicción a Internet es un comportamiento dañino que se caracteriza por la pérdida de control sobre el uso de Internet y se manifiesta a través de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos. Esto conlleva a consecuencias negativas que afectan principalmente la vida personal, familiar, social y escolar del individuo.

Por su parte Melgaard et al., (2021) en su artículo de investigación denominado: “Procrastinación académica y aprendizaje en línea durante la pandemia de COVID-19”, el objetivo de este artículo es: Explorar la posibilidad de que los procrastinadores hayan sido impactados de manera diferente en comparación con otros. La investigación es exploratoria y el diseño no es experimental. La muestra fue de 19 estudiantes de licenciatura y 120 estudiantes de programas de maestría de una universidad noruega. La Escala de Dilación de Tuckman (TPS) se utilizó como herramienta. Los resultados preliminares del artículo destacan las diferencias entre los procrastinadores y los no procrastinadores en términos de deseo de estudiar y satisfacción con los resultados del aprendizaje. En comparación con los no procrastinadores, los procrastinadores tienen más dificultades para motivarse. Los hallazgos preliminares también



muestran problemas con la participación de los estudiantes y el uso de cámaras para todos los estudiantes durante las clases en línea. En conclusión, debido a su falta de autorregulación, los procrastinadores experimentaron dificultades adicionales en términos de rendimiento académico, motivación y compromiso en línea. Esto demuestra lo crucial que es brindar asistencia específica a este grupo de estudiantes para mejorar su experiencia de aprendizaje en línea.

Por otro lado, Cárdenas et al. (2021) en su investigación titulada: "Procrastinación académica en estudiantes universitarios de una Institución Pública: El caso de la Facultad de Ciencias Educativas", tuvo como objetivo: Evaluar el grado de procrastinación académica en una muestra compuesta por 147 estudiantes pertenecientes a tres programas educativos de la Facultad de Ciencias Educativas de la Universidad Autónoma del Carmen (UNACAR). Para llevar a cabo esta evaluación, se utilizó una versión adaptada del cuestionario Procrastination Assessment Scale Students (PASS). El cuestionario adaptado constó de tres secciones: la primera se enfocó en recopilar información académica relevante sobre los estudiantes; la segunda sección evaluó la frecuencia de procrastinación, el nivel de preocupación que esta procrastinación podría causar y el interés de los estudiantes en reducir su tendencia a postergar tareas académicas; finalmente, la tercera sección exploró las posibles razones detrás de este comportamiento procrastinador. Los resultados obtenidos revelaron que los estudiantes exhiben conductas procrastinadoras en niveles moderados, y se identificó que la etapa de la realización de trabajos finales es donde más tienden a procrastinar. Además, se encontró una relación entre la procrastinación académica y el rendimiento académico. Por otro lado, las razones detrás de la procrastinación



se vinculan principalmente a aspectos de actitud y emociones, ya que los participantes manifestaron que les resulta difícil iniciar una tarea debido a la falta de confianza en su capacidad para llevarla a cabo de manera exitosa.

Al respecto, Suárez et al. (2022) en su artículo científico titulada: "Perfiles de adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios: Diferencias en la procrastinación académica y el rendimiento.", tuvo como objetivo: Identificar perfiles de estudiantes con valores similares en el uso excesivo, falta de control y obsesión por las redes sociales. Un total de 1784 estudiantes de 24 universidades españolas participaron en el estudio. Se utilizaron el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales y la versión en español de la Prueba de Evaluación de la Procrastinación en Estudiantes. Los perfiles se identificaron mediante el Análisis de Perfil Latente y las diferencias entre los grupos se analizaron mediante el método de tres pasos de Bolck-Croon-Hagenaars. Los resultados mostraron tres perfiles en cuanto al uso excesivo de redes sociales: baja adicción, adicción moderada y alta adicción. Se encontraron diferencias significativas entre los tres perfiles latentes en la procrastinación académica, indicando que cuanto mayor es la adicción a las redes sociales, mayor es la tendencia a procrastinar. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas entre los grupos en cuanto al rendimiento académico. En conclusión, aunque la adicción a las redes sociales está relacionada con el comportamiento de procrastinación, se considera que podrían ser un recurso útil en el proceso de formación inicial de los estudiantes universitarios.



### 2.1.2. A nivel nacional

Según la investigación, Inga et al. (2021) denominado: "La relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de medicina humana en la Región Junín en 2019", el objetivo principal fue: Determinar la conexión existente entre la adicción a las redes sociales y la tendencia a procrastinar en los estudiantes de medicina humana en la Región Junín en 2019. El estudio utilizó un enfoque cuantitativo de naturaleza aplicada, con un alcance correlacional y un diseño transversal correlacional no experimental; Las facultades de medicina humana de tres instituciones educativas, la Universidad Nacional del Centro del Perú, la Universidad Peruana Los Andes y la Universidad Continental, incluyen a 496 estudiantes. La muestra se seleccionó mediante muestreo no probabilístico. Ambos instrumentos validados para esta investigación, la Escala de Evaluación de la Adicción a las Redes Sociales y la Escala de Procrastinación Académica, se utilizaron para recopilar datos. Los hallazgos, analizados a través del coeficiente de evaluación de Spearman, mostraron una relación estadísticamente significativa entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales ( $\rho=0,281$ ) ( $p<0,05$ ). Este descubrimiento se observará tanto en la procrastinación académica en general como en sus componentes específicos, lo que demuestra que un aumento en la adicción a las redes sociales está relacionado con un aumento en la procrastinación académica. Esta asociación se atribuye al aumento en el uso de las redes sociales, lo que ha provocado cambios en el comportamiento de los estudiantes, como la tendencia a retrasar las tareas académicas.



Por otra parte, Aguilar (2022) en su investigación denominado: “Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de ciencias de la salud de una universidad privada, Lima 2021”, tuvo como objetivo: Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de ciencias de la salud de una universidad privada. La investigación emplea un enfoque científico general y un método específico de tipo descriptivo transversal, de diseño correlacional no experimental. Se aplicó un muestreo intencional no probabilístico para encuestar a 435 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad César Vallejo, que incluyó a 120 estudiantes de disciplinas como enfermería, estomatología, medicina, nutrición y psicología. Se emplearon escalas de adicción a las redes sociales estudiantiles y se realizó un análisis estadístico utilizando el coeficiente de correlación de Spearman (Rho), que arrojó un valor de 0,963 con una significancia menor a 0,05. Los hallazgos revelaron una relación directa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación, lo que indica que niveles más altos de adicción están asociados con un aumento en la procrastinación académica. En conclusión, el estudio estableció una relación significativa (coeficiente 0,963) entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación en los estudiantes, sugiriendo que el incremento en la adicción a las redes sociales está correlacionado con un mayor nivel de procrastinación.

Por otro lado, Rodas y Puma (2021) en su investigación titulada: “Adicción al internet y procrastinación académica en tiempos de la COVID 19”, tuvo como objetivo: Determinar la relación que existe entre la adicción al internet y la procrastinación académica de los estudiantes de nivel secundario de la I.E.



40174 Paola Frassinetti Fe y Alegría 45 en Arequipa, 2021. El estudio se lleva a cabo bajo un tipo de investigación básica, con un nivel correlacional y un diseño no experimental. La escuela secundaria I.E. 40174 Paola Frassinetti - Fe y Alegría 45 cuenta con 67 estudiantes de la sección A y B del segundo grado. La muestra se obtiene mediante el método no probabilístico, por lo que se seleccionará a la población censal. La muestra incluye toda la población. La escala de adicción al internet de Lima es una herramienta para medir la adicción al internet y la procrastinación académica. Los principales hallazgos indicaron que los estudiantes navegan en línea más de 40 horas a la semana, incluidas las clases académicas, con un nivel de adicción moderado del 37% y un nivel alto de adicción del 36%. Como resultado, el 62% de los estudiantes experimentaron un alto nivel de procrastinación laboral, lo que indica que existe una relación entre la variable de adicción a Internet y la procrastinación académica.

Por otra parte Camacho (2022) en su investigación de tesis sobre: "Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes escolares de un centro educativo público de San Juan de Miraflores, 2021", tuvo como objetivo general: Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes escolares de un centro educativo público ubicado en San Juan de Miraflores durante el año 2021. Este estudio se desarrolló como una indagación de tipo correlacional, caracterizada por un diseño no experimental y transversal. La muestra de participantes seleccionada para este estudio incluyó a un total de 325 estudiantes de secundaria pertenecientes a una escuela pública ubicada en la ciudad de San Juan de Miraflores, en el sur de Lima, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) de





Escurra y Salas (2014) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998). Se encontró evidencia utilizando el coeficiente de compensación de Spearman para establecer una compensación directa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. Aunque de baja intensidad, esta evaluación fue significativamente significativa ( $\rho = .197$ ;  $\text{sig.} = 000$ ). El 71,1% (233) de los adictos a las redes sociales estaban en el promedio. El 52.3% (170) respondió al promedio sobre la procrastinación académica. Además, los resultados muestran que el sexo de los participantes influyó en la evaluación de los factores de obsesión, autorregulación académica, aplazamiento de actividades y variable de procrastinación académica.

### **2.1.3. A nivel local**

Rodriguez (2021) en su trabajo de investigación titulada: "Dependencia a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios del I y II ciclo de una Universidad de Juliaca - 2021", el objetivo fue: Establecer una relación significativa entre la dependencia a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de los ciclos I y II de una universidad en Juliaca. El estudio utilizó un diseño de corte transversal, no experimental y correlacional. La muestra de estudio consistió en 122 estudiantes de ambos sexos que recibieron dos escalas: la Escala de Dependencia de las Redes Sociales (2013) y la Escala de Procrastinación Académica. Ambos instrumentos demostraron ser suficientemente confiables. Los resultados obtenidos indicaron que tanto las dimensiones como las variables no presentaron una distribución normal ( $p < 0.05$ ) según la prueba de K-S, lo que llevó a realizar un análisis no paramétrico utilizando el Rho de Spearman. Los hallazgos revelaron una correlación



significativa entre la dependencia a las redes sociales (DRS) y la procrastinación académica ( $Rho = 0.465$ ;  $p = 0.0001$ ), así como para las dimensiones de DRS, dependencia ( $Rho = 0.449$ ;  $p = 0.0001$ ), tolerancia ( $Rho = 0.417$ ;  $p = 0.0001$ ) y abstinencia ( $Rho = 0.489$ ;  $p = 0.0001$ ).

Por otro lado, Aguilar y Cartagena (2022) en su investigación denominado: “Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación Académica en adolescentes de una institución educativa pública de la ciudad de Juliaca, 2022”. El objetivo de esta investigación fue: Investigar la relación entre los constructos de adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes de un colegio público en Juliaca. Para ello, se empleó una metodología básica, no experimental, correlacional y de corte transversal. Se utilizó una muestra no probabilística de 220 adolescentes de 14 a 17 años. El Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) creado por Escurra y Salas (2014) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998), que fue adaptado al Perú por Álvarez (2010) y validado por Domínguez et al. (2014), se utilizaron para lograr este objetivo. Las variables del estudio tenían una relación directa, de grado regular y estadísticamente significativa, según la prueba no paramétrica Rho de Spearman ( $rs=.617$  y  $p=.001$ ). Se descubrió que la adicción a las redes sociales en los adolescentes también aumentará la procrastinación en los adolescentes y viceversa, con un tamaño de efecto mediano de 38.

Por otro lado, Ramos y Vargas (2022) en su investigación de tesis titulada: "Redes Sociales y Rendimiento Académico en los Estudiantes de la Institución Educativa Secundaria 'José María Arguedas' de Mazocruz, Puno, 2021", tuvo como objetivo: Demostrar la relación entre el uso de las redes sociales y el



rendimiento académico de los estudiantes en la mencionada institución educativa durante el año 2021. Esta investigación es de tipo cuantitativo con un nivel básico y un diseño descriptivo correlacional. La población de interés consistió en 188 estudiantes de ambos sexos de primero a quinto año de secundaria. Debido a la pequeña cantidad de participantes, se utilizó una muestra de tipo censal y no probabilística. Este estudio utilizó un cuestionario que se centró en los logros académicos de los estudiantes y el uso de las redes sociales, lo que permitió evaluar su desempeño académico. Los resultados demostraron una evaluación significativa entre el uso de las redes sociales y el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela secundaria "José María Arguedas" en Mazocruz, Puno, en 2021. El resultado está respaldado por un valor ( $\rho=0,781$ ;  $p=0,000<0,05$ ), que indica una correlación positiva, directa y significativa entre las dos variables. Se ha demostrado que el uso inadecuado de las redes sociales está relacionado con un desempeño académico más bajo de los estudiantes en esta institución.

Por su parte Huaquisto (2023) en su investigación titulada: “Adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una institución educativa privada de secundaria, Juliaca–2022”. Su Objetivo fue: Determinar la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación de los estudiantes. El material y el método de la investigación fueron de tipo aplicado, con un diseño descriptivo correlacional no experimental. La muestra incluyó 84 estudiantes de una institución educativa privada de secundaria en Juliaca, 2022. Se utilizaron un cuestionario sobre la adicción a las redes sociales y otro sobre la escalada de procrastinación académica. Los resultados se presentan descriptivamente y las hipótesis se validan con la prueba Rho de Spearman. Los hallazgos indicaron que



el 51,19% de los estudiantes de la muestra tenían una adicción a las redes sociales de nivel bajo, el 46,43% tenían una adicción de nivel medio y el 2,38% tenían una adicción de nivel alto. En cuanto a la variable de procrastinación, el 65,48% de los participantes de la muestra tenían un nivel medio, el 17,85% tenían un nivel alto y el 16,67% tenían un nivel bajo. Conclusión, Los estudiantes de Juliaca 2022, una institución educativa privada de secundaria, encontraron una relación significativa entre la procrastinación y la adicción a las redes sociales, con un valor p de 0,023 y una calificación de Rho de 0,248, lo que indica una baja positividad. Con un valor p de 0,023 y una elevación de Rho de 0,248, lo que indica una baja positividad, los estudiantes de Juliaca 2022, una institución secundaria privada, descubrieron una relación significativa entre la procrastinación y la adicción a las redes sociales.

## 2.2. MARCO TEÓRICO

### 2.2.1. Adicción a redes sociales

#### **Adicción**

En un estudio de 2022, Inchurraga como se citó a Antunez (2020) informa que etimológicamente la palabra adicto viene del latín addictum, participio pasado del verbo addico que significa, adjudicar, ofrendar, designar. En la época de la República Romana, el término addictum se utilizaba como adjetivo para designar al hombre que, para saldar una deuda, se convertía en esclavo al no poseer otros bienes más que su propio cuerpo. Esta situación era una forma de cumplir con el compromiso contraído, reflejando una dependencia extrema y una falta de libertad personal.



Pedrero et al. (2011) menciona que la adicción se caracteriza actualmente como una situación en la que el comportamiento, que está orientado a la búsqueda de placer o a la disminución del malestar, se presenta en un patrón que cumple dos condiciones: una falla recurrente en los mecanismos de control del comportamiento y una persistencia del comportamiento a pesar de las consecuencias negativas de gran envergadura.

Por otro lado, Araujo (2015) define que la adicción es un estado de falta de control en el que la persona inicia una actividad con la intención de dedicarle un tiempo determinado, pero encuentra que no puede detenerla. Y todo ello, a pesar del daño que dicho comportamiento le causa o podría causar, y a pesar de que el individuo realmente quiera controlar dicho comportamiento. Así mismo Escurra y Salas (2014) define “La adicción psicológica se caracterizan porque son comportamientos repetitivos que resultan placenteros en un primer momento, pero una vez que se instalan como hábitos, generan estados de necesidad que no son controlados y se asocian con altos niveles de ansiedad” (p. 74).

Del mismo modo Echeburúa y Requesens (2012) mencionan que la adicción es una obsesión dañina que crea una dependencia y limita la libertad del individuo al reducir su nivel de conciencia y limitar la diversidad de sus intereses. De hecho, existen comportamientos que parecen inofensivos (como las compras, las apuestas o el sexo) que, bajo ciertas condiciones, se vuelven adictivos e interfirieren significativamente en la vida diaria de las personas afectadas, afectando su vida familiar, escolar, social y de salud. Los autores describen la adicción como una falta de control y una dependencia. En estos casos, el comportamiento es provocado por una emoción que varía desde un deseo intenso



hasta una verdadera obsesión, y que causa un gran malestar, conocido como síndrome de abstinencia, si se deja de practicar. Por lo tanto, el individuo, cegado por el objeto de su adicción, llega a perder el interés en participar en otros tipos de comportamientos que antes le resultaban gratificantes o que podrían ser atractivos en el futuro.

### **Redes sociales**

La investigación de Flores (2009) se basa en las definiciones proporcionadas por Boyd y Ellison (2007) donde describen a una red social como un servicio que permite a las personas crear un perfil público o semipúblico en un sistema específico, conectar con otros usuarios y explorar sus propias conexiones, así como las de los demás en ese sistema. La terminología y la naturaleza de estas conexiones varían según la plataforma. Estas autoras han presentado un artículo que aborda la evolución de las redes sociales, desde los primeros sitios reconocidos, como SixDegrees.com en 1997, hasta la llegada de Facebook (todos) en 2006. El artículo también aborda investigaciones relacionadas con la privacidad en las redes sociales, incluyendo temas como la seguridad y las posibles amenazas para los jóvenes, entre otros aspectos.

Por otro lado Caldevilla (2010) define a las redes sociales como un intercambio dinámico entre personas, grupos e instituciones en contextos de complejidad. Un sistema abierto y en construcción permanente que involucra a conjuntos que se identifican en las mismas necesidades y problemáticas y que se organizan para potenciar sus recursos. Así mismo, García (2019) indican que las redes sociales son uno de los instrumentos básicos utilizados en la sociedad del conocimiento, y sobre todo en los más jóvenes, de manera que algunas personas



empiezan a calificar a las nuevas generaciones como la “generación muda”, pues sus conexiones las realizan fundamentalmente a través de texto escrito en redes sociales.

### **Adicción a redes sociales**

Echeburúa y Corral (2010) en su investigación definen que la adicción a las redes sociales es un patrón de comportamiento mal adaptativo en el que una persona se siente obligada a utilizar las redes sociales de manera excesiva y compulsiva, lo que interfiere con su vida diaria y sus relaciones interpersonales. Las personas adictas a las redes sociales experimentan síntomas como privación del sueño, descuido de otras actividades importantes, aislamiento social, bajo rendimiento, desinterés por otros temas, trastornos de conducta, sedentarismo y obesidad. Así mismo, Bueno et al. (2019) en su artículo menciona que cuando una persona pierde el control sobre sus hábitos de conexión y realiza acciones repetitivas a pesar de que tienen efectos negativos, se habla de adicción a las redes sociales. En otras palabras, “la adicción a las redes sociales se define como cuando un usuario no controla cómo usa las redes sociales y sigue haciéndolo a pesar de los efectos negativos que esto puede tener en su vida diaria” (p. 38).

Sin embargo, Navarro y Rueda (2007) definen a la adicción a redes sociales como un patrón de comportamiento compulsivo y problemático en el uso de las redes sociales, que afecta la vida cotidiana y el bienestar emocional de una persona. Las personas que experimentan una adicción a las redes sociales perciben síntomas como la necesidad constante de verificar las notificaciones, la ansiedad cuando no se puede acceder a las redes sociales, la comparación constante con



otros usuarios y la necesidad de obtener "me gusta" y comentarios para sentirse validados.

### 2.2.1.1. Clasificación de las redes sociales

Según Ponce (2012) clasifica las redes sociales son estructuras sociales formadas por personas o entidades conectadas por algún tipo de interés o relación. En términos de clasificación, se distinguen las redes sociales off-line o analógicas, que no requieren la intermediación de un aparato o sistema electrónico; las redes sociales on-line o digitales, que requieren la intermediación de medios electrónicos; y las redes sociales mixtas, que incluyen una combinación de los dos tipos anteriores. Además, las redes sociales en línea se clasifican en verticales o especializadas y horizontales o generales:

- **Redes sociales horizontales:** Se enfocan en los contactos y no tienen una temática definida. La motivación de los usuarios al acceder a ellas es la interrelación general, sin un propósito específico. Su objetivo principal es conectar a las personas a través de las herramientas que brindan, y todas ellas tienen las mismas funciones: crear un perfil, compartir contenido y generar listas de contactos.
- **Redes sociales verticales:** Según Flores (2009) se basan en un eje temático agregador. El propósito es reunir a un grupo específico en torno a un tema determinado. Se clasifican en función de su especialización en:
  - **Las redes sociales verticales profesionales:** Están destinadas en ayudar a los usuarios a establecer relaciones profesionales. Viadeo, Xing y LinkedIn son los ejemplos más conocidos.





- **Redes sociales verticales de ocio:** Su objetivo es reunir a personas de diferentes grupos que participan en actividades recreativas, deportivas, jugadores de videojuegos, seguidores, etc. Moterus, Wipley, Minube Dogster y Last.FM son los ejemplos más claros.
- **Redes sociales verticales mixtas:** Ofrecen a los usuarios y empresas un entorno específico donde desarrollan actividades profesionales y personales basadas en sus perfiles: Yuglo y unión.

#### 2.2.1.2. Tipos de redes sociales

- **Facebook:** Para Ponce (2012) es una plataforma de redes sociales gratuita establecida por Mark Zuckerberg. Se creó originalmente como una red para estudiantes de la Universidad de Harvard, pero desde hace algunos años, está disponible para cualquiera con una cuenta de correo electrónico. Permite participar en juegos sociales, enviar regalos y crear grupos y páginas. En España, es muy popular entre los mayores de 25 años.
- **Instagram:** Según Weiss (2018) es una de las plataformas de redes sociales más utilizadas en la actualidad. Cumple con todas las definiciones establecidas en este documento. Como se mencionó anteriormente, Instagram es una red social porque es una plataforma en línea que permite a los usuarios compartir contenido (principalmente fotos y videos), establecer vínculos, crear perfiles y ver una lista de conexiones, propia o ajena.
- **Tik tok:** Cerda y Arias (2021) definen que es una red social virtual que se caracteriza por producir videos cortos de entre 3 y 60 segundos, con una amplia gama de filtros, sonidos y opciones, lo que permite al usuario crear y crear contenido original. En 2016 se estableció en China, sin embargo, en el año



2018 comenzó a ganarse popularidad. Tik Tok ya tenía más de 500 millones de usuarios este año, y estaba disponible en 150 países y en 75 idiomas. Esta red social ha sido una de las plataformas de redes sociales que más rápido ha crecido en el mundo y ofrece a los usuarios la oportunidad de crear videos cortos con música, filtros y otras características para compartir e interactuar en línea.

- **WhatsApp:** Suárez (2018) define que es una aplicación de mensajería gratuita e instantánea que permite a sus usuarios enviar mensajes de texto, imágenes, audios, videos, enlaces a web, documentos, entre otros, a través de Internet. Es una aplicación de comunicación más populares y utilizadas en todo el mundo.
- **YouTube:** Ramírez (2016) define como un “servicio gratuito que requiere una cuenta de registro para almacenamiento, gestión y difusión de videos. Gracias a herramientas libres como YouTube, los usuarios y visitantes pueden subir, buscar, ver y descargar contenido en cualquier formato de video o audio” (p. 4).
- **Google:** Es un motor de búsqueda en línea que permite a los usuarios buscar y acceder a una amplia variedad de información en la web. Fue fundado en 1998 por Larry Page y Sergey Brin mientras eran estudiantes de posgrado en la Universidad de Stanford. Google utiliza algoritmos complejos para indexar y clasificar páginas web en función de su relevancia y autoridad, lo que permite a los usuarios encontrar rápidamente la información que están buscando. Además de su motor de búsqueda, Google ofrece una amplia gama de servicios en línea, como correo electrónico, almacenamiento en la nube, mapas, traducción, publicidad en línea y mucho más.



### 2.2.1.3. Ventajas y desventajas de las redes sociales

De acuerdo con Castillo (2013) en su investigación presenta las ventajas y desventajas del uso excesivo de las redes sociales:

#### - **Ventajas del uso de las redes sociales**

- **Conexión Personal:** Las redes sociales permiten mantenerse en contacto con amigos y familiares a larga distancia.
- **Conexiones Profesionales:** Son útiles para buscar oportunidades de trabajo y establecer y mantener relaciones profesionales.
- **Compartir Experiencias:** Facilitan el intercambio de experiencias de vida, viajes y eventos especiales con otros.
- **Información Instantánea:** Brindan acceso rápido a actualizaciones en tiempo real, así como a noticias, eventos y eventos.
- **Comunidad y Apoyo:** Para encontrar apoyo y amistad, se unen a grupos y comunidades con intereses similares.
- **Promoción de Negocios:** Son útiles para publicitar empresas, bienes y servicios a una audiencia amplia.
- **Educación y Aprendizaje:** Ofrecen oportunidades para discutir temas educativos y recursos de aprendizaje en línea.
- **Concientización Social:** Ayudan a aumentar la conciencia sobre problemas sociales y recaudar fondos para causas benéficas.



- **Creatividad y Arte:** Son plataformas en las que las personas comparten obras de arte, música, escritura y otros tipos de contenido creativo.
  - **Descubrimiento de Contenido:** Encuentran nuevos libros, películas, música y otras formas de entretenimiento.
- **Desventajas del uso de las redes sociales**
- **Adicción:** Causa adicción y uso excesivo, lo que afecta la cantidad de tiempo que se dedica a otras actividades.
  - **Pérdida de Privacidad:** Compartir demasiada información personal puede ser peligroso.
  - **Ciberacoso:** Algunos usuarios sufren acoso o ciberacoso en estas plataformas.
  - **Difusión de Desinformación:** Es posible que las redes sociales propaguen información falsa y desinformación en ocasiones.
  - **Ansiedad y Estrés:** Las comparaciones constantes y la presión social causan ansiedad y estrés.
  - **Impacto en la Salud Mental:** Un uso excesivo daña la salud mental y el bienestar.
  - **Pérdida de productividad:** Un uso excesivo de tiempo en el trabajo o en el estudio hace que seas menos productivo.
  - **Dependencia de la validación:** Algunos usuarios buscan validación continua en forma de "me gusta" y comentarios.



- **Exposición a contenido inapropiado:** Los niños están expuestos a contenido que no es adecuado para su edad.
- **Efecto sobre las relaciones:** Las relaciones personales se ven afectadas negativamente por las redes sociales.

#### 2.2.1.4. Dimensiones del uso de redes sociales

##### - **Uso excesivo de redes sociales**

De acuerdo con la definición de Torices et al. (2018) el uso excesivo de las redes sociales se refiere a un patrón de comportamiento en el que las personas sienten la necesidad de pasar más tiempo en línea, experimentan pensamientos recurrentes sobre internet y cambian sus actividades diarias o su estilo de vida, lo que resulta en un deterioro en aspectos profesionales, familiares y sociales, así como en hábitos saludables, como patrones de sueño alterados. En cambio, Armaza (2022) define el uso excesivo de las redes sociales como la práctica de pasar mucho tiempo en las redes sociales, lo que interfiere con las actividades diarias normales y tener un efecto negativo en la salud mental y física de una persona. Esto incluye pasar horas navegando por las redes sociales, publicando y revisando actualizaciones constantemente y sentir la necesidad de estar siempre conectado.

- **Tiempo dedicado a las redes sociales:** En su investigación, Tamayo et al. (2012) definen el tiempo dedicado a las redes sociales como la cantidad de tiempo que una persona invierte en explorar, interactuar y consumir contenido en plataformas de redes sociales en línea, como Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn, entre otras. Es importante tener en cuenta que



esta dedicación de tiempo puede fluctuar significativamente según la edad, el género, la cultura y otros factores individuales. Además, este comportamiento influye en diversos aspectos de la vida cotidiana, incluyendo la salud mental y los patrones de sueño.

- **Frecuencia del uso de las redes sociales :** Según Cía (2013) explica que existe una tendencia excesiva al uso de las redes sociales cuando se usa con una frecuencia excesiva, lo que limita la libertad debido a la alta dependencia que produce. redes sociales cuando se utilizan demasiado. Las redes sociales no son dañinas por sí solas; más bien, son dañinas cuando se usan, especialmente cuando se convierten en un hábito, lo que causa cambios indeseables tanto a nivel individual como social. Esto es cierto ya sea que utilices redes sociales de manera ocasional o constante.
- **Autocontrol personal:** De acuerdo con (Torices et al., 2018) el autocontrol es la habilidad de una persona para controlar su comportamiento, emociones y pensamientos. Puede ser útil para evitar el uso excesivo de las redes sociales y dar más importancia a las actividades saludables. En otras palabras, el control personal se refiere a la capacidad de una persona para controlar su propio comportamiento y tomar decisiones saludables sobre cómo usar las redes sociales.

#### - **Dependencia emocional**

Chávez y Lima (2023) definen la dependencia emocional como una necesidad excesiva de otra persona para satisfacer las propias necesidades emocionales, lo que lleva a una relación desequilibrada y poco saludable. Las personas que experimentan dependencia emocional se sienten ansiosas o



deprimidas cuando no están cerca de la persona en la que dependen, y tienen dificultades para tomar decisiones o actuar de manera independiente. La dependencia emocional está relacionada con problemas de autoestima, inseguridad o miedo al abandono, y afecta negativamente la calidad de vida y las relaciones interpersonales de una persona.

Santamaría et al. (2015) describe la dependencia emocional como un comportamiento constante en el que las personas intentan satisfacer sus necesidades emocionales insatisfechas a través de relaciones desadaptativas con otras personas. De manera similar a otros trastornos, la dependencia emocional se encuentra en el extremo de un espectro que se basa en un rasgo adaptativo, en este caso, la capacidad de establecer conexiones interpersonales.

- **Preocupación:** Refiere a la acción de estar mentalmente ocupado o inquieto por algo que sucede en el futuro o por algo que ya ha sucedido. Es una respuesta emocional que está relacionada con la ansiedad y el estrés, y que se manifiesta de diferentes maneras, como pensamientos recurrentes, dificultad para concentrarse en otras actividades o problemas para conciliar el sueño.
- **Incomodidad:** Se refiere a una sensación de malestar o molestia física o emocional que es causada por diferentes factores, como una postura incómoda, una situación social tensa o una emoción negativa como la tristeza o la ansiedad. La incomodidad se manifiesta de diferentes maneras, como tensión muscular, sudoración, palpitaciones o dificultad para respirar.



- **Necesidad:** Se refiere a una carencia o falta de algo que es esencial para la supervivencia, el bienestar o el desarrollo de una persona. Las necesidades son de diferentes tipos, como necesidades fisiológicas (como la alimentación, el sueño o la eliminación de desechos), necesidades de seguridad (como la protección contra peligros o amenazas), necesidades sociales (como la interacción con otras personas o el sentido de pertenencia a un grupo) o necesidades de autorrealización (como la búsqueda de metas personales o la realización de actividades creativas).
- **Ansiedad:** Es una emoción caracterizada por pensamientos angustiantes, sentimientos de tensión, cambios conductuales y físicos similares a los provocados por el miedo, generando respuestas cognitivas, caracterizado por la exacerbación del sistema nervioso autónomo, y signos motores que implican la presencia de comportamientos escasamente adaptativos y poco ajustados.

#### - **Impacto negativo en las actividades académicas**

Padilla, et al. (2021) manifiestan que el uso excesivo o inadecuado de las redes sociales tienen un impacto negativo en el rendimiento académico de los estudiantes. El término "impacto negativo de las redes sociales en las actividades académicas" se refiere a los efectos negativos que el uso excesivo o inadecuado de las redes sociales tienen en el rendimiento académico de los estudiantes. Esto incluye distraer a los estudiantes de sus responsabilidades y tareas académicas, exponerlos a información no confiable o inapropiada en las redes sociales y disminuir la calidad de la educación como resultado de una dependencia excesiva de las redes sociales como fuente de información. Es fundamental que los





estudiantes utilicen las redes sociales de manera responsable y equilibrada, y que los maestros promuevan el uso adecuado de estas herramientas en el aula.

- **Rendimiento académico:** Navarro (2003) afirma que el rendimiento académico es una compleja red de articulaciones cognitivas creadas por el hombre que sintetiza variables de cantidad y calidad como factores de medición y predicción de la experiencia educativa. En lugar de reducirlo como un indicador de desempeño escolar, se considera una constelación dinámica de atributos cuyos rasgos distintivos distinguen los resultados de cualquier proceso de enseñanza aprendizaje.
- **Dificultad de concentración:** Mendoza (2018) menciona que el uso excesivo de las redes sociales tiene un impacto en la capacidad de los estudiantes para concentrarse en sus estudios. Según el texto, los estudiantes se distraen fácilmente al responder mensajes o notificaciones en clase, lo que tiene un impacto en su capacidad para prestar atención y participar en las actividades académicas. Se menciona también que el uso prolongado de las redes sociales afecta negativamente el rendimiento académico de los estudiantes.

Se refieren a la tendencia de una persona a perder la atención y la concentración en sus tareas académicas, lo que se debe a una serie de factores. Esto incluye la incapacidad de mantenerse concentrado en el aula, la falta de atención a las instrucciones o el contenido, la interrupción constante por estímulos externos, la procrastinación, la inquietud mental y otros obstáculos que impiden un compromiso efectivo en las actividades de aprendizaje. Estas dificultades afectan negativamente el rendimiento



académico y la capacidad de retener y comprender los conocimientos necesarios para el éxito en la educación.

- **Gestión del tiempo dedicado a redes sociales :** Ochoa Barragán (2022) explican que la gestión del tiempo dedicado a las redes sociales se refiere a la práctica de controlar y limitar la cantidad de tiempo que se dedica a estas plataformas con el objetivo de evitar un uso excesivo o compulsivo que pueda tener un impacto negativo en la salud. mental y emocional de las personas. Esto incluye en establecer horarios específicos para revisar las redes sociales, limitar el tiempo que se pasa en estas plataformas o utilizar herramientas de control parental o aplicaciones que ayuden a monitorear y reducir el uso de las redes sociales.

Se refiere a la cantidad de tiempo que los estudiantes utilizan para interactuar con plataformas de redes sociales en línea mientras están involucrados en actividades académicas, como estudiar, tomar clases o completar tareas. Este tiempo se considera una distracción que interfiere con el enfoque y la dedicación necesarios para lograr un buen rendimiento académico. Incluye acciones como revisar las redes sociales, chatear, mirar videos o realizar otras actividades relacionadas con las redes sociales. La productividad académica y los resultados académicos se ven afectados negativamente por el tiempo dedicado a las redes sociales durante el horario



### 2.2.1.5. Teorías de las redes sociales

#### - **Modelo teórico Echeburúa y Suler**

Echeburúa (1999) propone un modelo que permite identificar dos tipos de necesidades fundamentales:

La primera necesidad, es que las personas exageradamente solidarias y comprometidas utilicen una red para su información, pero solo juegan, sin interacción interpersonal. Estos sujetos se caracterizan por la falta de control, la introversión y la mayoría de las veces evitan socializarse con su entorno.

La segunda demanda, las personas que suelen usar las redes sociales comparten una motivación de búsqueda social. Los sujetos de personalidad extrovertida experimentan los sentimientos de necesidad afectiva que tienen el mayor impacto en sus vidas.

#### - **Modelo teórico Biopsicosocial de Griffiths**

Según Griffiths (2009) la adicción a las redes sociales es similar a la adicción al consumo de drogas. Esta forma de abordar las patologías ayuda a ajustar el conocimiento que la sociedad adquiere con el tiempo.

Por lo tanto, los términos médicos que definen la adicción química y la adicción conductual también se definen de esta manera:

- **Saliencia:** Son las acciones específicas que controlan sus pensamientos, emociones y comportamiento. El ejemplo de esto es la adicción a las redes sociales: este tipo de personas están atentas a lo que hace la otra persona en las redes sociales.



- **Cambios de humor:** Práctica personal que implica a cada sujeto en una acción específica. "Sentir un subidón", emociones relajantes o calmantes, disforia. El siguiente es un ejemplo de una adicción a las redes sociales: este tipo de personas realizan varias actividades en las redes sociales mientras se olvidan de los problemas cotidianos.
  - **Tolerancia:** Es satisfacer su necesidad aumentando cualquier objeto sin necesidad. Ejemplo de adicción sobre redes sociales: este tipo de personas incrementan las horas en las redes sociales para sí sentirse bien con ellos mismos.
  - **Síndrome de abstinencia:** Al reducir una actividad que hacemos constante, experimentamos sentimientos de disgusto o una fase corporal, psicológica y social rigurosa. Este tipo de personas se sienten mal con ellos mismos cuando no pueden tener tiempo especial para las redes sociales.
  - **Conflicto:** Problemas con uno mismo y con los demás. Aceptan su problema, pero no pueden mantenerlo bajo control. El uso excesivo de las redes sociales tiene un impacto significativo en su círculo social y familiar.
  - **Recaída:** Después de un período de inactividad, es difícil volver a los estándares iniciales del movimiento. Ejemplos de adicciones a las redes sociales: este tipo de personas dejan de usar las redes sociales después de un tiempo, pero vuelven a hacerlo con la misma intensidad y continuidad.
- **Modelo explicativo de Ecurra y Salas**

Con la ayuda de otros expertos, Ecurra y Salas (2014) realizaron un estudio minucioso para desarrollar este instrumento. Como resultado, modificaron



los indicadores de diagnóstico de adicción a sustancias y sugirieron la siguiente clasificación:

En primer lugar, sugiere el término "obsesión por estas plataformas", que se refiere a la ansiedad o preocupación que surge de no estar conectado a una red social. La Asociación Estadounidense de Psiquiatría (2000) define la obsesión como la presencia constante de pensamientos, imágenes o impulsos que son considerados inadecuados o extraños, lo que causa ansiedad y malestar y los obliga a tomar otras medidas para contrarrestarlos.

En segundo lugar, se encuentra el término "falta de control personal", que significa que la persona está preocupada por detener el manejo de sus redes, lo que hace que se descuide y no planifique cómo usar estas redes.

Finalmente, introdujo el término "uso excesivo de estas plataformas", que hace referencia al manejo excesivo de sus cuentas en estas plataformas y a la dificultad para moderar su tiempo allí.

### **2.2.2. Procrastinación**

El término procrastinación proviene del verbo latino procrastinare que significa "dejar algo para el día siguiente". Para los autores Rodríguez y Clariana (2017) la procrastinación es la tendencia a retrasar el inicio o la finalización de tareas importantes hasta el punto de sentirse incómodo. Es una deficiencia en los procesos de autorregulación que hace que las actividades planificadas se detengan voluntariamente, incluso si se anticipa una situación peor como resultado de la demora.



Burgos y Salas (2020) consideran que la procrastinación académica es una tendencia irracional de posponer las tareas que deben completarse en un plazo determinado. Los estudiantes prefieren posponer el inicio y/o la finalización de las tareas por diversos motivos, pero con el tiempo evitan retomarlas, lo que hace que la motivación para completarlas se pierda.

Por otro lado Carranza y Ramírez (2019) definen “la procrastinación es un patrón de comportamiento en el que las personas dejan de hacer las cosas que deben hacerse en un momento determinado” (p. 3). Arias (2021) también define “la procrastinación como un hábito que consiste en posponer o posponer tareas importantes y relevantes para el desarrollo de una actividad en lugar de abordarlas de inmediato. En lugar de completar las tareas, se inventan razones para retrasar su ejecución” (p. 87).

Se define como la tendencia a retrasar tareas importantes o relevantes, con frecuencia acompañada de una sensación de incomodidad, e implica detener voluntariamente actividades planeadas, incluso cuando se anticipa un resultado desfavorable como resultado de la demora. Además, requiere la creación de razones o justificaciones para retrasar la ejecución de estas tareas. En pocas palabras, la procrastinación es el hábito de posponer actividades necesarias o importantes en lugar de hacerlas de inmediato.

#### **2.2.2.1. Procrastinación académica**

Según Williams et al. (2008) definen la procrastinación académica como la tendencia de los estudiantes a posponer o retrasar la realización de tareas académicas como estudiar para un examen o escribir un ensayo, a pesar de saber



que estas tareas son importantes y necesarias para su éxito académico. La ansiedad por el rendimiento, la falta de motivación, la falta de habilidades de gestión del tiempo y la falta de comprensión de las instrucciones de la tarea son algunas de las causas de la procrastinación académica.

Para los autores Domínguez y Campos (2017) la procrastinación académica es la acción de retrasar voluntariamente y sin necesidad las actividades escolares por diversos motivos, como la dificultad de la tarea, el poco gusto de la materia o la actividad; estos factores causan un malestar subjetivo a la persona. Además, se compone de dos componentes: la postergación de actividades, que es la base del comportamiento procrastinador, y la autorregulación académica, que muestra comportamientos guiados por objetivos o planificación de acciones.

Por otro lado, los autores Lay y Schouwenburg (2007) definen la procrastinación académica en que los estudiantes a posponen o posponer la realización de actividades relacionadas con el aprendizaje, como completar un trabajo, estudiar para un examen o realizar otras tareas relacionadas con el aprendizaje. Los estudiantes que procrastinan tienden a posponer estas tareas hasta el último momento, lo que resulta en mayor estrés, una menor calidad de trabajo y un rendimiento académico deficiente. La falta de motivación, la falta de habilidades de gestión del tiempo, la ansiedad o el miedo al fracaso son algunas de las causas de la procrastinación académica. Para mejorar el rendimiento y la satisfacción académica, es fundamental reconocer y abordar la procrastinación.



### 2.2.2.2. Ciclo de la procrastinación

Álvarez (2018) menciona los siguientes comportamientos típicos de los procrastinadores

- **Empezaré con tiempo:** El individuo tiene la esperanza de comenzar su trabajo a tiempo, pero no lo hace y lo retrasa.
- **Tengo que empezar a tiempo:** La persona comienza a sentir ansiedad cuando advierte el tiempo para comenzar y completar la tarea. Sin embargo, todavía se mantienen las expectativas de que habrá tiempo.
- **¿Qué pasa si no empiezo?:** En esta fase se observa la ansiedad en aumento, lo que genera las primeras cogniciones caracterizadas por un pensamiento catastrófico. Se observan los pensamientos rumiantes como: “Debí haber empezado antes”, “No puedo disfrutar de nada”, “Espero que nadie se entere”.
- **Todavía tengo tiempo:** Las esperanzas siguen existiendo.
- **A mí me sucede algo:** Cuando la persona se da cuenta de que no ha podido completar la tarea, comienza a reflexionar y se da cuenta de que el problema no está en lo externo si no en ella misma. Esto hace que la persona cambie una y otra vez su autoconcepto.
- **La decisión final hacer o no hacer.** Al principio, la persona experimentará sentimientos de ansiedad y malestar si no completa la tarea. Después, la persona pensará que estuvo bien no hacerlo porque no podría terminarlo de ninguna manera. Si alguien ha tomado la decisión de realizar la tarea, experimentará sentimientos de angustia (mucha presión para terminar a tiempo), se dará cuenta de que ha hecho algo mal porque no ha seguido un proceso sistematizado y/o terminará la tarea, sin importar si está bien o mal.





- **Nunca volveré a procrastinar:** Si alguien termina la tarea a tiempo, se sentirá agotado debido a los esfuerzos que ha hecho para completarla, y si no lo hace, se sentirá decepcionado. Las dos posiciones hacen que la persona se prometa que jamás volverá a procrastinar (p. 22).

### 2.2.2.3. Dimensión de la procrastinación académica

- **Postergación de actividades**

Según Díaz (2019) la postergación de actividades significa posponer la ejecución de una tarea para darle prioridad a otra más productiva en ese momento, que no es un problema para la persona en cuestión. Se aplazan o postergan intencionalmente unas actividades con el fin de realizar otras sin causar daño psicológico a la persona. Aplazar, demorar, posponer o retrasar son sinónimos de postergar. De manera similar, Recchioni et al. (2017) define a la postergación de actividades, como es el acto o hábito de posponer actividades o situaciones que deben hacerse y reemplazarlas con otras situaciones menos importantes, pero más satisfactorias. En otras palabras, suelen posponer las actividades importantes y necesarias., en lugar de llevarlas a cabo de manera oportuna y efectiva.

Morales y López (2017) por otro lado, mencionan que la “postergación de actividades es un comportamiento donde la postergación, el aplazamiento caracteriza la respuesta cotidiana del individuo, esto es, dejar pasar el tiempo y dejar para “después” el cumplimiento de cualquier tarea” (p. 6).

- **Dificultades para establecer prioridades y organizar:** Para Recchioni et al. (2017) indican que la dificultad o la incapacidad para determinar qué tareas o actividades son más importantes y necesarias, así como cómo organizarlas de manera efectiva para lograr los objetivos. Esto resulta en



una falta de eficiencia y productividad, así como en la postergación de tareas importantes.

Se refiere a los problemas que enfrenta una persona al determinar qué tareas o actividades son más importantes y cómo planificar eficazmente su tiempo y recursos para completar esas tareas. Esto se manifiesta como la incapacidad de asignar prioridades adecuadas a las actividades, la falta de un sistema organizativo eficiente o la tendencia a sentirse abrumado por una gran cantidad de tareas sin saber cómo abordarlas de manera estructurada. La productividad y la gestión eficaz del tiempo se ven obstaculizadas por estas dificultades.

- **Excusas:** Díaz (2019) menciona que las excusas son razones para no hacer algo. Las personas que tardan en completar una tarea inventan excusas como "me surgió un asunto familiar importante que tuve que atender" o "es que el ordenador no funciona bien y se va a estropear". Estas excusas son una forma de protegerse de las posibles evaluaciones externas sobre cómo se realiza la tarea o sobre la supuesta falta de habilidad para hacerla. Las excusas son justificaciones utilizadas para eludir la responsabilidad por no cumplir con una tarea, compromiso o deber. Pueden ir desde motivos legítimos hasta insuficiencia o pretextos. Pueden ser verbales o escritos y se utilizan en diversas situaciones, desde la vida cotidiana hasta la vida laboral y personal.
- **Arrepentimiento:** García (2014) define que el arrepentimiento es el sentimiento de pesar o remordimiento que una persona enfrenta cuando posterga una tarea o actividad importante y enfrenta consecuencias



negativas, como plazos incumplidos, disminución de rendimiento académico o laboral, o estrés. Esto es un incentivo para cambiar comportamiento y abordar tareas más oportunas. El arrepentimiento es una sensación emocional que implica tristeza y culpa por haber hecho algo incorrecto o no haber hecho lo que se debía haber hecho. La culpa también está relacionada con el arrepentimiento, y es una de sus salidas.

- **Culpa:** García (2014) menciona que la culpa es una responsabilidad moral que se atribuye a uno mismo por haber realizado una acción indebida o por no haber hecho algo que se debía haber hecho. Además, se discuten diferentes estrategias de afrontamiento de la culpa, como el intento de externalizarla haciendo responsables a otros.

La culpa se refiere a un sentimiento de culpa o remordimiento que una persona experimenta debido a haber dejado atrás tareas o responsabilidades importantes que debería haber hecho. Cuando se reconoce que se ha evitado o retrasado el cumplimiento de deberes académicos, laborales u otros compromisos y se reconoce que la demora ha tenido consecuencias negativas, surge esta culpa. La persona se siente responsable de su falta de acción y siente estrés, ansiedad o una carga emocional como resultado de esta demora.

#### - **Autorregulación académica**

Para los autores Castilla y Martínez (2021) definen la autorregulación académica se refiere a la ausencia o deficiencia en la planificación, estructuración y coordinación de actividades dentro de una empresa u organización. Esto se manifiesta en la falta de claridad en los roles y responsabilidades, la falta de



comunicación efectiva, la falta de seguimiento de los procesos y la falta de establecimiento de metas y objetivos claros. La falta de organización lleva a la ineficiencia, la falta de productividad y la pérdida de oportunidades para el crecimiento y el éxito de la organización.

Según García (2012) la autorregulación es la capacidad de una persona para controlar y controlar sus propias acciones, emociones y pensamientos en función de sus objetivos y metas. La autorregulación académica se refiere a la capacidad de los estudiantes para controlar y controlar sus propios procesos de aprendizaje, que incluyen evaluación, motivación y organización. Se cree que la autorregulación académica es una habilidad clave para el éxito en la educación y en la vida en general.

De igual manera, Burgos y Salas (2020) afirman que la autorregulación se refiere a la capacidad de una persona para controlar y dirigir su comportamiento, pensamientos y emociones para lograr metas y objetivos específicos. La autorregulación en el ámbito académico se refiere a la capacidad de los estudiantes para planificar, monitorear y evaluar su propio aprendizaje, establecer metas y objetivos de estudio y utilizar estrategias de aprendizaje efectivas para mejorar su rendimiento. La autorregulación también implica la capacidad de los estudiantes para controlar y regular sus emociones y motivaciones para el aprendizaje, así como para superar las barreras y obstáculos que puedan surgir en el camino hacia sus objetivos académicos.

Según los autores anteriores, la autorregulación académica se refiere a la capacidad de los estudiantes para controlar y dirigir sus propios procesos de aprendizaje, que incluyen organización, motivación, evaluación y planificación.



Incluye la capacidad de establecer objetivos educativos, realizar un seguimiento del progreso e implementar métodos efectivos para mejorar el rendimiento académico. Esta habilidad también incluye el control y la regulación de las emociones y motivaciones relacionadas con el aprendizaje, así como la superación de obstáculos y barreras que puedan surgir en el camino hacia los objetivos académicos.

- **Establecimiento de metas:** Para Molina (2016) el establecimiento de metas es el proceso mediante el cual una persona o un grupo de personas establece objetivos específicos y medibles que desean alcanzar en un período de tiempo determinado. Cualquier área de la vida, desde la educación y la carrera hasta la salud y las relaciones personales, puede ser objeto de estos objetivos, que son a corto o largo plazo. El establecimiento de metas es una herramienta importante para la motivación y el logro de objetivos porque ayuda a las personas a concentrarse en lo que quieren lograr y a desarrollar un plan de acción para alcanzarlos.

Según el texto anterior, establecer metas es una estrategia efectiva para combatir la procrastinación porque proporciona estructura, dirección y motivación. Esta herramienta ayuda a las personas a superar la tendencia a retrasar y avanzar hacia sus objetivos, ya sean académicos, profesionales o personales.

#### - **Uso de herramientas de organización**

Pérez (2016) menciona que el uso de herramientas de organización se refiere a la aplicación de técnicas y herramientas específicas para mejorar la gestión y el control de los procesos de una organización. Estas herramientas son



tanto cualitativas como cuantitativas y se utilizan para evaluar y mejorar los procesos de la organización, identificar áreas de mejora y planificar las acciones necesarias para lograr los objetivos establecidos.

El uso de herramientas de organización es la aplicación de instrumentos, métodos o enfoques para ayudar a personas a planificar, administrar y mantener control sobre sus tareas, actividades y responsabilidades, con el propósito de mejorar la eficiencia, productividad y gestionar el tiempo y los recursos. En el contexto académico, estas herramientas fomentan autorregulación y administración eficiente del tiempo, lo que contribuye al éxito y la reducción del estrés.

- **Planificación:** Chaves et al. (2016) en su investigación define a la planificación como un proceso de autorregulación, destacando que la autorregulación es un proceso cíclico mediante el cual los estudiantes establecen sus objetivos de aprendizaje. La planificación utiliza este proceso para crear estrategias relacionadas con estos objetivos, y luego utiliza acciones de control volitivo para ejecutar dichas estrategias.

La planificación académica se refiere al proceso de crear un plan o programa de estudios que dirige y organiza las actividades educativas de un estudiante en una institución académica, como una escuela, universidad o instituto. La toma de decisiones sobre qué cursos o asignaturas se deben cursar, cuándo y en qué orden, con el objetivo de alcanzar metas académicas específicas, es parte de esta planificación.



#### 2.2.2.4. Modelos teóricos de la procrastinación

##### - Modelo teórico motivacional

Ferrari et al. (1995) mencionan que este modelo, la motivación de logro es un rasgo invariable, donde una persona invierte una serie de comportamientos orientados a alcanzar el éxito en cualquier circunstancia que se presente; por lo tanto, una persona elige entre dos posiciones: la esperanza de alcanzar el éxito o el miedo al fracaso; el primero hace referencia al logro motivacional y el segundo a la motivación para evitar situaciones que la persona considera negativas. Cuando el miedo al fracaso supera la esperanza de éxito, las personas prefieren elegir actividades en las que creen que el éxito está garantizado, dejando de lado aquellas actividades que consideran complejas y en las que predicen el fracaso.

Sin embargo, el modelo motivacional, para Atalaya y García (2019) se centran en cómo las motivaciones de una persona influyen en su comportamiento de procrastinación. Según este modelo, las personas optan por confiar en ganar o temer perder. El primero se concentra en el factor motivacional, mientras que el segundo se concentra en la motivación para evitar un contexto que el sujeto considera desfavorable. El modelo motivacional también identifica dos teorías: la motivación intrínseca y extrínseca, y la autodeterminación, que implica un sentimiento de libertad al hacer lo que uno ha decidido hacer. Además, se menciona que la motivación autodeterminada tiene una relación negativa con la procrastinación académica; por lo tanto, los estudiantes motivados tienen menos probabilidades de procrastinar que los estudiantes desmotivados.

Según Suárez (2022) ha encontrado pruebas que indica que la motivación autodeterminada guarda una relación negativa con la procrastinación. Esto



significa que los estudiantes que carecen de motivación tienden a postergar más sus tareas en comparación con aquellos que están motivados. La razón es que, cuando un estudiante está comprometido con una tarea que ha elegido personalmente, es más probable que la complete si experimenta una sensación de logro y satisfacción. En términos generales, este enfoque motivacional sugiere que los estudiantes que procrastinan a menudo carecen de motivación. Esto los lleva a sentir una profunda insatisfacción con respecto a los objetivos que desean alcanzar. Se desaniman cuando perciben que alcanzar un logro requiere demasiado esfuerzo y dedicación. Como resultado, es más probable que opten por posponer o retrasar el inicio o el avance en sus tareas.

#### - **Modelo teórico conductual**

Carranza y Ramírez (2019) definen la psicología conductual como una teoría centrada en el estudio del comportamiento observable y medible. Según esta teoría, el comportamiento humano es el resultado de la interacción entre una persona y su entorno, y el aprendizaje es el proceso fundamental para adquirir nuevos comportamientos. Los conductistas creen que el condicionamiento, que implica la combinación de estímulos y respuestas, altera el comportamiento. La teoría del comportamiento ha tenido un impacto significativo en la psicología y ha dado lugar a una amplia gama de investigaciones y aplicaciones prácticas en campos como la terapia conductual, la modificación del comportamiento y la psicología del aprendizaje.

Por otro lado, Suárez (2022) quien define la procrastinación como la práctica de realizar tareas que proporcionan satisfacción a corto plazo. El modelo conductual sostiene que una conducta se conserva cuando se repite y permanece





por sus efectos de recompensa. Como resultado, los estudiantes dejan de realizar sus tareas porque implican un logro a largo plazo, y al recibir premios breves, este comportamiento postergatorio es reforzado implícitamente. Este modelo sostiene que este fenómeno se basa en dejar las actividades poco atractivas para un después. Por lo tanto, se cree que las experiencias previas de las personas se aprenden desde la infancia y se fortalecen con el tiempo porque han sido condicionadas a posponer una tarea por una recompensa a corto plazo, lo que retrasa el desarrollo de una tarea. Debido a esto, se sabe que los procrastinadores son aquellos que están acostumbrados a posponer una actividad que requiere tiempo y causa malestar en lugar de hacer otra actividad que implique un desarrollo rápido y recompensas inmediatas.

#### - **Modelo teórico cognitivo**

Pérez y Restrepo (2022) establecen el estudio de los procesos mentales como la percepción, la atención, la memoria, el pensamiento y el lenguaje está centrado en la teoría cognitiva. Según esta teoría, la cognición es un proceso activo y constructivo en el que un individuo utiliza la información disponible para interpretar y dar sentido al mundo que lo rodea.

Carranza y Ramírez (2019) hace referencia a un modelo de la teoría cognitiva, sostiene que la procrastinación conduce a un procesamiento de información ineficiente que incluye esquemas desadaptativos relacionados con la incapacidad y el miedo a la exclusión social. Cuando no completa una tarea o cuando se acerca el momento de entregar una tarea, los procrastinadores suelen pensar en su comportamiento de aplazamiento y experimentar pensamientos obsesivos. Además, comienzan a tener pensamientos quejosos sobre el progreso



de la actividad y su incapacidad para planearla o completarla, lo que les genera pensamientos automáticos negativos sobre la baja autoeficacia.

## **2.3. MARCO CONCEPTUAL**

### **2.3.1. Redes sociales**

Las redes sociales en su esencia, son plataformas digitales que han transformado radicalmente la manera en que las personas se conectan y comunican a través de Internet. Permiten a los usuarios interactuar, compartir contenido e información, y establecer conexiones con personas de todo el mundo. Desde su surgimiento, han evolucionado en una red global donde se forman amistades, establecer contactos profesionales y participar en comunidades con intereses similares. Estas plataformas ofrecen una amplia gama de funciones que van desde la publicación de contenido multimedia hasta la organización de eventos y grupos temáticos. Además, han facilitado la difusión de información instantánea y la creación de redes de apoyo en tiempos de crisis. Sin embargo, también plantean desafíos en términos de privacidad, seguridad y salud mental debido al uso excesivo y la dependencia emocional que pueden generar. A pesar de ello, su impacto en la sociedad contemporánea es innegable, ya que han llegado a ser una parte integral de la vida cotidiana para millones de personas en todo el mundo.

### **2.3.2. Adicción a las Redes Sociales**

Domínguez y Ybañez (2016) indican que las redes sociales se han convertido en un aspecto común que las personas emplean con frecuencia, así como una comunidad donde muchas personas se relacionan por interés en común.



Su objetivo es permitir que las personas interactúen continuamente y compartir intereses, ideales y afinidades. La adicción a las redes sociales se refiere a un patrón de comportamiento compulsivo y descontrolado en el uso de plataformas digitales diseñadas para la interacción social en línea. Esta dependencia se manifiesta cuando una persona experimenta una necesidad excesiva y persistente de participar en actividades en las redes sociales, a menudo interfiriendo con las responsabilidades diarias, relaciones personales y otras áreas importantes de la vida. La adicción a las redes sociales está marcada por síntomas como la incapacidad de controlar el tiempo dedicado a estas plataformas, la priorización de la actividad en línea sobre las responsabilidades offline, y la angustia o malestar cuando no se tiene acceso a las redes sociales.

### **2.3.3. Obsesión por las redes sociales**

Es la fantasía constante que se presenta con las redes sociales y que, cuando no tiene acceso a ellas, se asocia con cuadros y preocupaciones ansiosos (Ecurra y Salas, 2014). Se trata de focalizar el pensamiento, la atención y la concentración exclusivamente en una actividad particular, lo que conlleva a experimentar inquietud y ansiedad cuando se está desconectado de dicha actividad.

### **2.3.4. Falta de control personal**

La falta de control personal se refiere a la incapacidad o dificultad para gestionar y regular de manera efectiva ciertos aspectos de la vida, comportamientos o emociones. En el contexto de la adicción o comportamientos no deseados, la falta de control personal implica la dificultad para moderar o



detener conductas que pueden ser perjudiciales o no deseadas. Puede manifestarse como una pérdida de autorregulación, donde la persona se encuentra atrapada en patrones de comportamiento que son perjudiciales para su bienestar general, a pesar de sus intentos conscientes de cambiarlos.

### **2.3.5. Uso excesivo de las redes sociales**

Es el conflicto que surge e impide manejar el tiempo para usar las redes sociales, así como la incapacidad de controlarse cuando se usa (Escurra y Salas, 2014). La falta de control personal en el contexto de las redes sociales se define como la incapacidad para gestionar eficazmente el tiempo y la frecuencia de uso, resultando en la dificultad para reducir el tiempo dedicado a estas plataformas. Esta condición refleja una pérdida de autorregulación, donde la persona experimenta desafíos para moderar y controlar su participación en las redes sociales, incluso cuando tiene la intención de reducir su tiempo de uso.

### **2.3.6. Niveles de adicción a las redes sociales**

#### **Uso de red sociales baja**

Cuando el estudiante opta por priorizar sus actividades diarias, como la educación y la socialización con amigos y familiares, sin depender excesivamente de las redes sociales, muestra un equilibrio saludable en su vida digital y real. Este enfoque incluye el uso de medios de comunicación alternativos que no están centrados en la tecnología de pantalla, lo que fomenta una interacción más variada y significativa. Al no depender exclusivamente de las redes sociales, el individuo disfruta de una mayor diversidad de experiencias y relaciones interpersonales, lo que contribuye a un bienestar más equilibrado y satisfactorio.



### **Uso de red sociales media**

El estudiante que utiliza las redes sociales de manera consciente y moderada establece límites claros para su uso, ya sea por sus propias decisiones o siguiendo pautas establecidas por normas de convivencia. Esta capacidad de autocontrol se refleja en su vida cotidiana, donde las redes sociales no interfieren de manera negativa en sus relaciones sociales o familiares. En lugar de ser una distracción, el uso equilibrado de las redes sociales se convierte en una herramienta para mantenerse conectado con amigos y familiares, así como para acceder a información relevante. Este enfoque responsable sugiere una comprensión madura de los beneficios y riesgos asociados con el uso de las redes sociales, lo que contribuye a una experiencia positiva en su vida personal y académica.

### **Uso de red sociales alta**

Se evidencia la conducta cuando los estudiantes descuidan otras responsabilidades típicas de una vida social equilibrada, como el estudio, el trabajo, la práctica de deportes, las salidas con amigos o las actividades en familia. Este comportamiento también se manifiesta en la constante preocupación por repetir dichas acciones, lo que resulta en un distanciamiento del entorno real del adolescente. Además, puede generar altos niveles de ansiedad, afectar su autoestima e incluso llevar a una pérdida de capacidad de autocontrol.

#### **2.3.7. Procrastinación**

La procrastinación es un fenómeno complejo que implica posponer la realización de tareas importantes o actividades planificadas, incluso cuando se



reconoce la necesidad de completarlas. Este comportamiento puede ser impulsado por una variedad de factores psicológicos y emocionales. Se ha observado que aquellos que procrastinan tienden a experimentar niveles más bajos de autoestima y confianza en sí mismos. Además, pueden enfrentar dificultades para regular sus emociones y comportamientos, lo que resulta en un déficit de autocontrol (Quant y Sánchez, 2012). La procrastinación también está asociada con la depresión y la ansiedad, ya que posponer las tareas puede aumentar los niveles de estrés y preocupación. En algunos casos, la procrastinación puede estar vinculada con comportamientos desorganizados y perfeccionistas, donde las personas buscan posponer las actividades para evitar enfrentar la posibilidad de cometer errores. La impulsividad disfuncional también puede jugar un papel en la procrastinación, ya que algunas personas pueden ceder a los impulsos momentáneos en lugar de seguir un plan o una agenda establecida.

### **2.3.8. Procrastinación académica**

En el contexto académico, se define la procrastinación como el aplazamiento de tareas del contexto escolar, sean estas académicas o administrativas; se ha encontrado que la procrastinación académica puede estar relacionada con la presencia de comportamientos de aplazamiento en otras áreas (Quant y Sánchez, 2012). Este fenómeno implica retrasar el inicio o la finalización de actividades importantes, como estudiar para exámenes, completar trabajos escritos o realizar trámites administrativos relacionados con la educación. Se ha observado que la procrastinación en el ámbito académico puede estar vinculada con la tendencia a postergar también otras responsabilidades fuera del entorno escolar. Esta conexión sugiere que los patrones de aplazamiento pueden



manifestarse en diferentes áreas de la vida de una persona, lo que resalta la importancia de abordar la procrastinación de manera integral para promover una gestión más efectiva del tiempo y una mayor productividad en todas las áreas de la vida académica y personal.

### **2.3.9. Nivel de la procrastinación académica**

#### **La procrastinación académica baja**

Se define como un fenómeno específico de postergación que ocurre en el ámbito educativo. Este tipo de estudiante muestra una tendencia a demorar sus tareas únicamente en ciertos contextos académicos, principalmente debido a una gestión deficiente del tiempo.

Aunque el procrastinador académico bajo presenta esta tendencia a la postergación en el entorno educativo, aún conserva la capacidad de cumplir con sus obligaciones y alcanzar sus metas dentro de plazos razonables. Es crucial destacar que, a pesar de procrastinar en ciertos aspectos de su vida estudiantil, este tipo de individuos no se ven abrumados por la postergación de manera constante. Logran mantener un equilibrio entre sus responsabilidades académicas y otros aspectos de su vida, lo que les permite cumplir con sus compromisos de manera efectiva y satisfactoria.

#### **La procrastinación académica moderada o media**

Este tipo de comportamiento se caracteriza por la práctica regular de posponer tareas, aunque no alcanza un nivel extremo que tenga un impacto significativo en el rendimiento académico. Aquellos que experimentan esta forma



de procrastinación son conscientes de su inclinación a posponer tareas, pero aun así logran cumplir con sus responsabilidades dentro de plazos aceptables.

Es importante destacar que la procrastinación académica moderada sirve como una señal de advertencia. Si no se aborda adecuadamente, existe el riesgo de que esta práctica se intensifique con el tiempo y se convierta en un patrón más extremo de procrastinación académica

### **La procrastinación académica alta**

Se define como un nivel extremo de postergación en el contexto educativo, donde los estudiantes muestran un patrón no adaptativo de aplazamiento que afecta todas las áreas de su vida académica. Este comportamiento se convierte en crónico y generalizado, trascendiendo todas las circunstancias y contextos.

Los estudiantes que presentan este tipo de procrastinación experimentan una serie de variables asociadas a su tendencia a posponer tareas académicas, como la falta de organización, dificultades para planificar efectivamente tareas y proyectos, y la ausencia de habilidades de autorregulación necesarias para establecer y cumplir metas de manera oportuna. Los rasgos de personalidad vinculados con el procrastinador académico alto incluyen la tendencia hacia la impulsividad, la falta de disciplina y la dificultad para mantener la concentración y la motivación a largo plazo.





## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

El presente trabajo de investigación se llevó a cabo en la Universidad Nacional de Juliaca, ubicada en la ciudad de Juliaca, provincia de San Román y departamento de Puno. La ciudad de Juliaca está ubicada en la parte norte de la provincia de San Román y al lado noroeste del Lago Titicaca, a 35 km de distancia. La universidad cuenta con dos sedes en Juliaca, las sedes ubicadas en la Av. Nueva Zelandia N° 631 y la Sede Ayabacas ubicada en la Carretera Juliaca-Azángaro - Puno - San Román - San Miguel – Perú.

#### 3.2. TIPO Y MÉTODO DE ESTUDIO

##### 3.2.1. Tipo de la investigación

Este estudio se enmarca en el ámbito de la investigación descriptiva-correlacional. En términos descriptivos, Hernández et al. (2014) refiere “que se enmarca dentro de una investigación correlacional, cuyo propósito es examinar la relación o nivel de asociación entre dos o más conceptos, categorías y variables en una muestra o contexto particular” (p. 93). Esta investigación permite saber si existe una relación significativa entre estas dos variables, es decir, si los niveles de adicción a las redes sociales tienen algún impacto en la procrastinación académica entre los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca. Es importante tener en cuenta que, aunque este método ayuda a encontrar la relación entre sí de ambas variables. El objetivo es obtener una comprensión más profunda



de cómo estas variables están relacionadas entre sí y cómo pueden afectar a los estudiantes en su rendimiento académico y en general en su vida universitaria.

### **3.2.2. Método de la investigación**

El enfoque de la investigación se fundamenta en el método hipotético-deductivo, que se inicia con principios generales para llegar al conocimiento de verdades específicas o particulares. Este enfoque conduce a una investigación cuantitativa, donde ciertas hipótesis se derivan de teorías generales. Se procedió a la recolección de datos relacionados con las variables de interés, es decir, adicción a redes sociales y procrastinación académica, con el fin de llevar a cabo un análisis estadístico posterior. Hernández y Mendoza (2018) afirman que los métodos cuantitativos “utilizan la recopilación de datos para probar hipótesis basadas en medidas numéricas y análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (p.40).

### **3.2.3. Diseño de la investigación**

El estudio emplea un enfoque no experimental. Donde Hernández et al. (2014) manifiesta que “los estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente para analizarlos” (p. 92).

## **3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOJO DE DATOS**

### **3.3.1. Técnicas de recolección de datos**

La técnica utilizada fue la observación y el cuestionario en cual aporte para el desarrollo del proyecto de la investigación. Para realizar la recopilación de la



información se utilizó la técnica de la encuesta, para recopilar datos cuantitativos que ayuden a comprender la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca (UNAJ).

#### **a) Observación**

La observación directa hacia los estudiantes en el entorno académico de la UNAJ proporciona una comprensión más profunda de cómo interactúan con las redes sociales y cómo se relaciona con la procrastinación académica. Esto es crucial para abordar las necesidades específicas de los estudiantes de la universidad.

#### **b) Encuesta**

La técnica que se utilizó para la recolección de datos fue la encuesta que es una herramienta efectiva para obtener información sobre las percepciones, comportamientos y actitudes de los estudiantes en relación con estos dos fenómenos. Para Casas et al. (2003) “la técnica de encuesta es un método de investigación popular porque permite obtener y elaborar datos de manera rápida y efectiva” (p. 143).

### **3.3.2. Instrumentos de recolección de datos**

El cuestionario es una herramienta esencial para recopilar datos sistemáticos y cuantitativos que respalda los objetivos de la investigación y permiten la obtención de información valiosa sobre la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca.



### **PARA LA VARIABLE X**

Se utilizo la Escala de Dependencia a las Redes Sociales desarrollada por Escurra y Salas (2014) que consta de 16 ítems distribuidos en tres dimensiones: Uso de redes sociales, Dependencia emocional e Impacto negativo en las actividades académicas. Los participantes proporcionaron sus respuestas a estas preguntas utilizando una escala de Likert, donde tenían la posibilidad de seleccionar entre las siguientes categorías: Siempre (4), Casi siempre (3), A veces (2), Rara vez (1) y Nunca (0).

### **PARA LA VARIABLE Y**

Se utilizo la escala de procrastinación académica Busko (EPA) adaptada por Domínguez et al. (2014) tiene como finalidad evaluar los niveles de aplazamiento de tareas en el entorno académico, específicamente en estudiantes universitarios. Esta escala está compuesta por un total de 12 ítems minuciosamente seleccionados para abordar diversas facetas de la procrastinación.

Los participantes en el estudio proporcionaron sus respuestas utilizando una escala de tipo Likert que les ofrecía varias opciones de respuesta, tales como Nunca (1), Casi nunca (2), A veces (3), Casi siempre (4) y Siempre (5). Este instrumento se convierte en una herramienta eficaz para analizar y comprender el comportamiento de retrasar tareas en el contexto universitario debido a su amplia gama de preguntas que exploran distintos aspectos de la procrastinación académica.

### 3.4. POBLACIÓN Y MUESTREO DEL ESTUDIO

#### 3.4.1. Población

Hernández et al. (2014) hace referencia que la “población es el grupo que se investigará y del cual se busca obtener resultados en un lugar y momento específicos” (p. 174). Por lo tanto, la población de estudio estuvo compuesta por estudiantes de ambos sexos, pertenecientes a la Universidad Nacional de Juliaca. Esta población está conformada por un total de 2,785 estudiantes.

**Tabla 1**

*Estudiantes matriculados*

| <b>Escuela Académica Profesional</b>        | <b>Total</b> |
|---|--------------|
| Administración y emprendimiento empresarial | 44           |
| Economía                                    | 42           |
| Gestión pública y desarrollo social         | 611          |
| Ingeniería ambiental y forestal             | 453          |
| Ingeniería software y sistemas              | 157          |
| Ingeniería en energías renovables           | 360          |
| Ingeniería en industrias alimentarias       | 424          |
| Ingeniería en industrial                    | 155          |
| Ingeniería en mecatrónica                   | 159          |
| Ingeniería en textil y de confección        | 380          |
| <b>Total</b>                                | <b>2785</b>  |

**Nota:** “Elaborado por el equipo de trabajo”



### 3.4.2. Muestra

En relación con la muestra de estudio utilizada en esta investigación, es 338 estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca. Para seleccionar de manera representativa a los sujetos de estudio, se empleó una muestra probabilística específicamente el muestreo aleatorio estratificado para seleccionar la muestra de la población. Esta muestra asegura que cada individuo dentro de la población tenga una probabilidad conocida y no nula de ser seleccionado, lo que contribuye a la validez y generalización de los resultados obtenidos.

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

Dónde:

N : Es el tamaño de la población.

Z : Es el nivel de confianza (1.96), es decir, 95% de confianza)

E : Es la precisión o el error (5% de error)

P : Probabilidad de éxito (0.5)

q : Probabilidad de fracaso (0.5)



### Cálculo de la muestra:

$$N = 2785$$

$$Z = 1,96 \text{ (95\% de confianza)}$$

$$e = 0,05 \text{ (5\% de error)}$$

$$p = 0.5$$

$$q = 0.5$$

### Reemplazamos los valores:

$$n_o = \frac{(2785) \cdot (1.96)^2 (0.5) \cdot (0.5)}{(2785 - 1)(0.05)^2 + (1.96)^2 (0.5)(0.5)} = 338$$

Entonces de acuerdo a la muestra probabilística, el instrumento fue aplicado a 338 estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca. Hernández et al. (2014) afirma que “la muestra se refiere a un segmento específico de la población de interés, del cual se recopilarán datos; es crucial que esta muestra sea definida y delimitada de manera precisa con antelación. Además, es fundamental que la muestra sea representativa de toda la población en cuestión. De esta forma, se obtuvo información valiosa y significativa sobre el tema de estudio sin requerir encuestar a todos los estudiantes de la universidad.



**Tabla 2**

*Muestra seleccionada de los variables*

| <b>Escuela Académica Profesional</b>        | <b>Total</b> |
|---|--------------|
| Administración y emprendimiento empresarial | 12           |
| Economía                                    | 11           |
| Gestión pública y desarrollo social         | 10           |
| Ingeniería ambiental y forestal             | 47           |
| Ingeniería software y sistemas              | 32           |
| Ingeniería en energías renovables           | 19           |
| Ingeniería en industrias alimentarias       | 53           |
| Ingeniería en industrial                    | 37           |
| Ingeniería en mecatrónica                   | 32           |
| Ingeniería en textil y de confección        | 85           |
| <b>Total</b>                                | <b>338</b>   |

**Nota:** “Elaborado por el equipo de trabajo”

### 3.5. PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO

**Instrumento de Recolección de Datos:** Se utilizo un cuestionario que consto de preguntas cerradas cuidadosamente diseñadas. Este cuestionario se aplicó a la muestra seleccionada para obtener una visión precisa de la situación actual y explorar diversas soluciones relacionadas con la problemática abordada en este estudio.



**Herramientas de Análisis Estadístico:** Para llevar a cabo el análisis de los datos recopilados, se empleó dos herramientas fundamentales:

- **SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)** - Versión 25: Este software se utilizó para realizar el análisis estadístico detallado, el cual permitió identificar patrones, relaciones y tendencias en los datos, brindando una comprensión más profunda de la problemática.
- **Microsoft Excel:** Se uso para organizar y visualizar los datos recopilados de manera clara y efectiva en la creación de gráficos y tablas que ayudo en la presentación de los resultados de manera accesible y comprensible.

El uso de estas herramientas garantizo la rigurosidad en el procesamiento de datos, lo que a su vez contribuyo a obtener conclusiones sólidas y respuestas a las interrogantes planteadas en esta investigación.

### 3.5.1. Baremación o escala de valoración

**Tabla 3**

*Cuadro de valoración de la Variable X*

| <b>Baremos<br/>para 3<br/>niveles</b> | <b>NIVELES</b> |              |             |
|---------------------------------------|----------------|--------------|-------------|
|                                       | <b>BAJO</b>    | <b>MEDIO</b> | <b>ALTO</b> |
| Adicción a<br>redes<br>sociales       | 16 – 37        | 38 – 59      | 60 – 80     |

**Nota:** “Elaborado por el equipo de trabajo”

En la Tabla 3, se presenta la escala de evaluación basada en la escala Likert para medir la adicción a redes sociales, la cual abarca cinco categorías: "Nunca",



"Rara veces", "A veces", "Casi siempre" y "Siempre". Esta escala consta de un total de 16 ítems, organizados en tres niveles de baremos: "Bajo", "Medio" y "Alto", facilitando así una interpretación más eficaz y comprensible. La tabla proporciona información detallada sobre los valores mínimo y máximo, el rango y la distancia asociados con cada nivel.

**Uso de redes sociales bajo:** En la investigación, se identificó que los participantes muestran un nivel bajo de uso de las redes sociales, según lo reflejado en un rango de puntuaciones que va desde los 16 a 37 puntos, según la baremación de 16 ítems. Esta clasificación indica que los usuarios evaluados tienden a utilizar las redes sociales de manera limitada o poco frecuente en comparación con otros grupos. Este hallazgo sugiere que estos individuos pueden estar menos involucrados en plataformas de redes sociales o pueden tener una preferencia por otras formas de comunicación y entretenimiento. Es importante tener en cuenta que este bajo nivel de uso puede tener diversas implicaciones en cuanto a la interacción social, el acceso a la información y la participación en actividades en línea.

**Uso de redes sociales medio:** En la investigación, se identificó que los participantes exhiben un nivel de uso moderado de las redes sociales, lo cual se evidencia en un rango de puntuaciones que oscila entre 38 a 59 puntos, según a baremación compuesto por 16 ítems. Esta categorización indica que los usuarios evaluados tienden a emplear las redes sociales de manera regular, sin llegar a extremos de excesiva utilización ni a limitaciones significativas en su actividad en línea. Este hallazgo sugiere que estos individuos mantienen una interacción balanceada con las plataformas de redes sociales, utilizando estas herramientas

como parte de su vida cotidiana sin que esto interfiera de manera notable en otras áreas de su vida. Es importante destacar que este nivel medio de uso puede influir en la forma en que se relacionan, se informan y se divierten en el entorno digital.

**Uso de redes sociales alto:** En la investigación, se identificó que los participantes exhiben un nivel alto de uso de las redes sociales, lo cual se evidencia en un rango de puntuaciones que va desde los 60 a 80 puntos, según a baremación compuesto por 16 ítems utilizado en la investigación. Este hallazgo señala que los usuarios evaluados tienden a dedicar una cantidad significativa de tiempo y atención a las plataformas de redes sociales en su vida diaria. Este alto nivel de uso puede indicar una fuerte dependencia o una preferencia marcada por la interacción en línea, lo que puede influir en sus hábitos de comunicación, socialización y consumo de contenido digital. Además, este hallazgo resalta la importancia de analizar los efectos y las repercusiones de un uso tan intenso de las redes sociales en la vida personal, académica y profesional de los individuos.

#### Tabla 4

*Cuadro de valoración de la Variable Y*

| Baremos para<br>3 niveles    | NIVELES |         |         |
|------------------------------|---------|---------|---------|
|                              | BAJO    | MEDIO   | ALTO    |
| Procrastinación<br>académica | 12 – 28 | 29 – 44 | 45 – 60 |

**Nota:** “Elaborado por el equipo de trabajo”

En la Tabla 4, se presenta la escala de evaluación basada en la escala Likert para medir la procrastinación académica, la cual abarca cinco categorías: "Nunca",



"Pocas veces", "A veces", "Casi siempre" y "Siempre". Esta escala consta de un total de 12 ítems, organizados en tres niveles de baremos: "Bajo", "Medio" y "Alto", facilitando así una interpretación más eficaz y comprensible. La tabla proporciona información detallada sobre los valores mínimo y máximo, el rango y la distancia asociados con cada nivel.

**La procrastinación académica baja:** En la investigación, se identifica la procrastinación académica baja en una escala que varía de 12 a 28 puntos, según un cuestionario compuesto por 12 ítems. Esta categoría refleja un nivel de postergación relativamente bajo entre los participantes evaluados. Los resultados sugieren que aquellos con puntajes en este rango tienden a posponer tareas académicas en menor medida que aquellos en categorías de procrastinación más alta. Este enfoque proporciona una métrica objetiva para comprender y cuantificar los diferentes niveles de procrastinación académica en la muestra estudiada.

**La procrastinación académica media:** En el estudio, se identifica la procrastinación académica media en una escala que oscila entre 29 y 44 puntos, según un cuestionario compuesto por 12 ítems. Esta clasificación refleja un nivel intermedio de postergación entre los participantes evaluados. Los resultados indican que aquellos con puntajes dentro de este rango tienden a mostrar un grado moderado de procrastinación en comparación con las categorías de procrastinación más baja y más alta. Este enfoque proporciona una herramienta eficaz para cuantificar y comprender los diferentes niveles de procrastinación académica dentro de la muestra estudiada.

**La procrastinación académica alta:** En la investigación, se identifica la procrastinación académica alta en una escala que abarca los 45 a 60 puntos, según



un cuestionario con 12 ítems. Esta categorización refleja un nivel significativamente elevado de postergación entre los participantes evaluados. Los resultados sugieren que aquellos con puntajes en este rango tienden a mostrar una postergación crónica y generalizada en comparación con las categorías de procrastinación más baja y media. Este análisis proporciona una herramienta valiosa para comprender y medir la severidad de la procrastinación académica en la muestra estudiada.



## CAPÍTULO IV

### RESULTADO Y DISCUSIÓN

En este capítulo, se da a conocer los resultados derivados de la investigación, los cuales se adquirieron mediante la implementación de un instrumento basado en la escala Likert. Este proceso incluyó la participación activa de 338 estudiantes matriculados 2023 II de la Universidad Nacional de Juliaca, quienes completaron las encuestas proporcionadas. La información recolectada se presenta a través de tablas estadísticas generadas mediante el uso de Microsoft Excel y el programa SPSS V. 25. Este recurso tecnológico facilitó la organización, análisis e interpretación precisa de la distribución de datos, así como de los porcentajes asociados a cada nivel en respuesta a las variables, dimensiones e indicadores identificados. Con el propósito de garantizar una exposición estructurada, se detallan a continuación los descubrimientos obtenidos en este proceso de investigación.

### 3.6. RESULTADO DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.6.1. Resultado para el objetivo específico 1

Identificar la relación entre el uso excesivo a las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023.

**Tabla 5**

*Uso excesivo de redes sociales y procrastinación académica*

|                                | Procrastinación académica |     |       |      |      |      |       |       |      |
|--------------------------------|---------------------------|-----|-------|------|------|------|-------|-------|------|
|                                | Baja                      |     | Media |      | Alta |      | Total |       |      |
|                                | N                         | %   | N     | %    | N    | %    | N     | %     |      |
| Uso excesivo de redes sociales | Baja                      | 0   | 0,0   | 1    | 0,3  | 7    | 2,1   | 8     | 2,4  |
|                                | Media                     | 0   | 0,0   | 36   | 10,7 | 107  | 31,8  | 143   | 42,4 |
|                                | Alta                      | 2   | 0,6   | 44   | 13,1 | 141  | 41,5  | 187   | 55,2 |
| Total                          | 2                         | 0,6 | 81    | 24,0 | 255  | 75,4 | 338   | 100,0 |      |

Nota: “Elaborado por el equipo de trabajo”

En la Tabla 5, se identificó que, un 41,5% de estudiantes exhibe un alto nivel en el uso excesivo de redes sociales, combinado con un alto nivel de procrastinación académica. Contrastando esta cifra, se observa que un 0,3% de estudiantes, indica poseer un nivel bajo en el uso excesivo de redes sociales y, al mismo tiempo, un nivel medio en cuanto a la procrastinación académica. Esta relación se observa en el hecho de que los estudiantes con un alto nivel de uso excesivo de redes sociales son más propensos a posponer sus tareas académicas. En otras palabras, el uso excesivo de redes sociales y la procrastinación pueden afectar negativamente el rendimiento académico. Los estudiantes que pasan más



tiempo en las redes sociales pueden dedicar menos tiempo al estudio y la preparación para clases y exámenes, lo que resulta en calificaciones más bajas.

Los hallazgos de este estudio resaltan de manera significativa que los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca exhiben un alto patrón de uso excesivo de las redes sociales. Este comportamiento se traduce en una distracción notable que puede obstaculizar la concentración en las tareas académicas. El uso excesivo de las redes sociales se refiere a un patrón de comportamiento en el que las personas sienten la necesidad de pasar más tiempo en línea, experimentan pensamientos recurrentes sobre internet y pueden cambiar sus actividades diarias (Torices et al., 2018) . En consecuencia, la identificación de este patrón de comportamiento entre los estudiantes destaca la importancia de implementar medidas de concienciación y gestión del tiempo. Es crucial fomentar un uso equilibrado de las redes sociales que permita a los estudiantes aprovechar los beneficios de la conectividad en línea sin comprometer su rendimiento académico ni su bienestar general.

Los resultados encontrados en la investigación de Huequito (2022) en contraposición a los nuestros, no son comparables, ya que muestran porcentajes muy diferentes en ambos factores. En el estudio de Huequito, el 46,43% de la muestra se encuentra en el nivel medio de uso excesivo de redes sociales, mientras que el 65,48% se encuentra en el nivel medio de procrastinación académica. Esto sugiere que no existe una relación significativa entre ambos factores en dicha muestra. En este estudio específico, alrededor de la mitad de los estudiantes se involucran en un uso excesivo de las redes sociales. Sin embargo, solo dos tercios de este grupo manifiestan procrastinación en sus responsabilidades académicas.



Esta variación podría sugerir una diversidad de comportamientos y estrategias adaptativas entre los estudiantes, a pesar de su participación en el uso excesivo de las redes sociales, ha desarrollado un nivel de conciencia acerca de los posibles riesgos asociados. Es probable que hayan implementado estrategias o medidas compensatorias para minimizar el impacto negativo de este comportamiento en sus responsabilidades académicas. Esto podría indicar un grado de autorregulación y conciencia entre los estudiantes respecto a cómo equilibrar su participación en las redes sociales con sus obligaciones académicas.

### 3.6.2. Resultado para el objetivo específico 2

Analizar relación de dependencia emocional y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023.

**Tabla 6**

*Dependencia emocional y procrastinación académica*

|                       |       | Procrastinación académica |     |       |      |      |      | Total |       |
|-----------------------|-------|---------------------------|-----|-------|------|------|------|-------|-------|
|                       |       | Baja                      |     | Media |      | Alta |      |       |       |
|                       |       | N                         | %   | N     | %    | N    | %    | N     | %     |
| Dependencia emocional | Baja  | 0                         | 0,0 | 1     | 0,3  | 0    | 0,0  | 1     | 0,3   |
|                       | Media | 0                         | 0,0 | 21    | 6,2  | 31   | 9,2  | 52    | 15,4  |
|                       | Alta  | 2                         | 0,6 | 59    | 17,5 | 224  | 66,2 | 285   | 84,3  |
| Total                 |       | 2                         | 0,6 | 81    | 24,0 | 255  | 75,4 | 338   | 100,0 |

Nota: “Elaborado por el equipo de trabajo”

En la Tabla 6, se identificó que, un 41,5% de estudiantes exhibe un alto nivel de dependencia emocional a las redes sociales, combinado con un alto nivel de procrastinación académica. Contrastando esta cifra, se observa que un 0,3% de estudiantes, indica poseer un nivel baja en la dependencia emocional de las redes



sociales y, al mismo tiempo, un nivel medio en cuanto a la procrastinación académica. Esta relación se observa en el hecho de que los estudiantes con un alto nivel de dependencia emocional son más propensos a posponer sus tareas académicas. Esto se debe a que los estudiantes con un alto nivel de dependencia emocional pueden tener dificultades para afrontar las tareas académicas por sí mismos. Pueden sentirse solos, con culpa o ansiosos cuando se enfrentan a una tarea desafiante. Como resultado, pueden evitar comenzar la tarea o posponerla hasta el último momento.

Es importante reconocer que la conexión emocional es un componente vital de las relaciones humanas. La dependencia emocional, en cierta medida, es inherente a la naturaleza humana, ya que todos buscamos conexiones significativas y apoyo emocional. Sin embargo, la excesiva dependencia, según Chávez y Lima (2023) definen la dependencia emocional se refiere a una necesidad excesiva de otra persona para satisfacer las propias necesidades emocionales, lo que puede llevar a una relación desequilibrada y poco saludable. Las personas que experimentan dependencia emocional en sentirse ansiosas o deprimidas cuando no están cerca de la persona en la que dependen, y tienen dificultades para tomar decisiones o actuar de manera independiente. En lugar de depender emocionalmente de otras personas físicas, algunos estudiantes pueden caer en una dependencia emocional de las interacciones en línea. La necesidad excesiva de validación y satisfacción emocional a través de like, comentarios y conexiones virtuales puede generar una dinámica desequilibrada y potencialmente poco saludable.



La relación entre la alta dependencia emocional a las redes sociales y la tendencia a procrastinar en asuntos académicos es evidente. Las redes sociales se convierten en un refugio tentador que ofrece una escapatoria de las demandas y responsabilidades académicas. Su atractivo radica en ser una fuente de entretenimiento, validación y conexión social, elementos que resultan particularmente seductores para aquellos estudiantes que experimentan estrés o se sienten abrumados por la carga de sus estudios. En lugar de concentrarse en sus tareas académicas, los estudiantes pueden encontrarse sumergidos durante horas en las redes sociales, utilizando esta actividad como una manera de eludir sus responsabilidades.

Estos resultados guardan cierta relación con los hallazgos de Aguilar y Cartagena (2022) quienes también exploraron la relación entre la obsesión por las redes sociales y diferentes dimensiones de la procrastinación académica. En su estudio, encontraron una correlación directa y estadísticamente significativa entre la obsesión por las redes sociales y la dimensión de postergación de actividades, con un coeficiente de correlación de 0.586 ( $p < 0.001$ ). Además, observaron una relación inversa, mínima pero significativa, entre la obsesión por las redes sociales y la autorregulación académica, con un coeficiente de correlación de -0.494 ( $p < 0.001$ ). Estos resultados refuerzan la idea de que el uso excesivo de las redes sociales puede influir negativamente en la capacidad de los estudiantes para regular su comportamiento académico y priorizar adecuadamente sus responsabilidades.

La dependencia emocional a las redes sociales y la procrastinación académica tienen un impacto perjudicial en el éxito académico de los estudiantes.

Aquellos que dependen emocionalmente de las redes sociales y procrastinan en sus tareas tienen una probabilidad más alta de obtener calificaciones deficientes y, en última instancia, de abandonar sus estudios. Este fenómeno subraya la necesidad crítica de abordar de manera efectiva la relación entre la dependencia emocional a las redes sociales y la procrastinación académica. Es esencial implementar estrategias educativas que fomenten una relación equilibrada con las redes sociales y promuevan hábitos de estudio efectivos, contribuyendo así al éxito académico sostenido de los estudiantes.

### 3.6.3. Resultado para el objetivo específico 3

Conocer la relación con el impacto negativo en las actividades y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca- 2023.

**Tabla 7**

*Impacto negativo en las actividades académicas y procrastinación académica*

|   |              | Procrastinación académica |     |       |      |      |      |       |       |
|---|--------------|---------------------------|-----|-------|------|------|------|-------|-------|
|   |              | Baja                      |     | Media |      | Alta |      | Total |       |
|   |              | N                         | %   | N     | %    | N    | %    | N     | %     |
| <b>Impacto negativo en las actividades académicas</b> | <b>Bajo</b>  | 0                         | 0,0 | 3     | 0,9  | 1    | 0,3  | 4     | 1,2   |
|   | <b>Medio</b> | 0                         | 0,0 | 31    | 9,2  | 84   | 24,9 | 115   | 34,1  |
|   | <b>Alto</b>  | 2                         | 0,6 | 47    | 13,9 | 170  | 50,1 | 219   | 64,7  |
| <b>Total</b>  |              | 2                         | 0,6 | 81    | 24,0 | 255  | 75,4 | 338   | 100,0 |

**Nota:** “Elaborado por el equipo de trabajo”

En la Tabla 7, se identificó que, un 50,1% de estudiantes exhibe un alto nivel de impacto negativo en las actividades académicas, combinado con un alto nivel de procrastinación académica. Contrastando esta cifra, se observa que un



0,3% de estudiantes, indica poseer un nivel baja impacto negativo en las actividades académicas y, al mismo tiempo, un nivel alto en cuanto a la procrastinación académica. Una posible explicación para esta diferencia es que los estudiantes que experimentan un alto impacto negativo en sus actividades académicas pueden sentir que no tienen otra opción que posponer sus tareas. Esto se debe a que pueden sentirse abrumados por la cantidad de trabajo que tienen que hacer, no entender el material que están estudiando, o tener problemas de motivación o de gestión del tiempo.

Padilla et al. (2021) el término impacto negativo de las redes sociales en las actividades académicas se refiere a los efectos negativos que el uso excesivo o inadecuado de las redes sociales puede tener en el rendimiento académico de los estudiantes. Esto puede incluir distraer a los estudiantes de sus responsabilidades y tareas académicas, exponerlos a información no confiable o inapropiada en las redes sociales y disminuir la calidad de la educación como resultado de una dependencia excesiva de las redes sociales como fuente de información. Uno de los aspectos destacados es la distracción que las redes sociales pueden generar, desviando la atención de las responsabilidades y tareas académicas. Este fenómeno es particularmente crucial en un entorno educativo donde la concentración y el compromiso con el aprendizaje son esenciales. La exposición a información no confiable o inapropiada a través de las redes sociales también es un aspecto crítico que plantea interrogantes sobre la integridad y calidad de la educación en la era digital, además, la noción de que la dependencia excesiva de las redes sociales como fuente de información puede afectar negativamente la calidad de la educación es un punto clave. Esto resalta la importancia de fomentar



un equilibrio saludable entre el uso de las redes sociales y otras fuentes académicas confiables.

La conexión entre el alto impacto negativo de las redes sociales en las actividades académicas y la alta procrastinación académica en los estudiantes revela un ciclo perjudicial que incide de manera significativa en el rendimiento estudiantil. Las redes sociales, al ofrecer una fuente constante de distracción, desencadenan interrupciones notables mediante notificaciones, contenido visual atractivo y una interactividad continua, todos estos elementos que desvían la atención de los estudiantes, erigiendo obstáculos perjudiciales para su concentración en las tareas académicas.

El uso de las redes sociales, al propiciar la procrastinación, alimenta un comportamiento recurrente que incide negativamente en la productividad estudiantil y en la capacidad para cumplir con las responsabilidades académicas de manera oportuna. Enfrentados de manera constante a las distracciones de las redes sociales, los estudiantes tienden a postergar sus tareas, generando así un ciclo de comportamiento perjudicial que impacta directamente en la calidad y la puntualidad de sus trabajos académicos.

Este ciclo de procrastinación, inducido por la constante tentación de las redes sociales, se convierte en un hábito perjudicial que afecta la eficiencia del estudiante y su habilidad para completar sus compromisos académicos en el tiempo estipulado. El constante enfrentamiento con las distracciones virtuales conlleva a que los estudiantes recurran a la procrastinación como una estrategia para evadir temporalmente sus responsabilidades, lo que resulta en un impacto negativo continuo en su rendimiento académico y en la calidad de su trabajo. Este

fenómeno subraya la necesidad de cultivar la conciencia y la autorregulación en el uso de las redes sociales para preservar la efectividad y la oportunidad en el ámbito académico.

### 3.6.4. Resultado para el objetivo general

Determinar la relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca- 2023.

**Tabla 8**

*Adicción a redes sociales y procrastinación académica*

|                           |       | Procrastinación académica |     |       |      |      |      |       |       |
|---------------------------|-------|---------------------------|-----|-------|------|------|------|-------|-------|
|                           |       | Baja                      |     | Media |      | Alta |      | Total |       |
|                           |       | N                         | %   | N     | %    | N    | %    | N     | %     |
| Adicción a redes sociales | Baja  | 0                         | 0,0 | 1     | 0,3  | 0    | 0,0  | 1     | 0,3   |
|                           | Media | 0                         | 0,0 | 16    | 4,7  | 38   | 11,3 | 54    | 16,0  |
|                           | Alta  | 2                         | 0,6 | 64    | 19,0 | 217  | 64,1 | 283   | 83,7  |
|                           | Total | 2                         | 0,6 | 81    | 24,0 | 255  | 75,4 | 338   | 100,0 |

Nota: “Elaborado por el equipo de trabajo”

En la Tabla 8, se identificó que, un 64,1% de estudiantes exhibe un alto nivel de adicción a redes sociales, combinado con un alto nivel de procrastinación académica. Contrastando esta cifra, se observa que un 0,3% de estudiantes, indica poseer un nivel bajo en la adicción a redes sociales y al mismo tiempo, un nivel medio en cuanto a la procrastinación académica. Los estudiantes que son adictos a las redes sociales son más propensos a procrastinar porque pueden sentirse distraídos por las notificaciones y los mensajes de las redes sociales. Además, los estudiantes adictos a las redes sociales pueden tener dificultades para concentrarse



en sus tareas académicas porque están acostumbrados a la constante estimulación de las redes sociales.

La alta prevalencia de la adicción a las redes sociales plantea la posibilidad de que muchos estudiantes se vean afectados por una distracción considerable en su entorno académico. Esta adicción se manifiesta claramente en la pérdida de tiempo no estructurado, que, de otra manera, podría destinarse a las responsabilidades académicas, generando un impacto negativo en la productividad y eficiencia estudiantil. Los resultados destacan un desafío evidente en la gestión del tiempo entre los estudiantes afectados, donde la adicción a las redes sociales emerge como una distracción constante, creando una carencia de concentración en las tareas académicas y, por consiguiente, alimentando la procrastinación. En este contexto, las redes sociales pueden servir como una vía de escape para los estudiantes que se sienten abrumados o estresados por sus tareas académicas. Esta forma de evasión puede exacerbar la tendencia a posponer las tareas, ya que los estudiantes, al recurrir a las redes sociales, buscan evitar enfrentarse a sus responsabilidades. Este ciclo de evasión y procrastinación crea un obstáculo significativo para la productividad académica.

Es fundamental destacar que la intersección entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica no solo impacta en la gestión del tiempo, sino que también incide directamente en el rendimiento académico. Este fenómeno se traduce en calificaciones más bajas, entregas tardías de tareas y, en última instancia, afecta el éxito general del estudiante en su trayectoria académica. En consecuencia, se evidencia la necesidad apremiante de estrategias de intervención que aborden tanto la adicción a las redes sociales como la





procrastinación, con el objetivo de promover un ambiente académico más saludable y propicio para el desarrollo estudiantil.

Los adictos a las redes sociales pasan largas horas en plataformas en línea, lo que reduce el tiempo de estudio, genera falta de preparación para exámenes y proyectos y dificulta la adquisición efectiva de habilidades de estudio y conocimientos. Echeburúa y Corral (2010) en su investigación revelaron que la adicción a las redes sociales se refiere a un patrón de comportamiento mal adaptativo en el que una persona se siente obligada a utilizar las redes sociales de manera excesiva y compulsiva, lo que interfiere con su vida diaria y sus relaciones interpersonales. La adicción a las redes sociales no solo afecta la concentración durante las actividades académicas, sino que también interfiere con la planificación efectiva del tiempo. Este fenómeno genera dificultades para cumplir con plazos, organizar horarios y mantener un equilibrio adecuado entre la vida en línea y las responsabilidades académicas. La reducción del tiempo de estudio es evidente, ya que los estudiantes adictos a las redes sociales tienden a pasar largas horas en plataformas en línea, dejando menos tiempo para las actividades de estudio. Esta disminución en el tiempo dedicado al estudio resulta en una falta de preparación para exámenes y proyectos académicos.

En consecuencia, la combinación de distracción constante, procrastinación y reducción del tiempo de estudio se traduce directamente en un rendimiento académico inferior. Los estudiantes pueden obtener calificaciones más bajas de lo que podrían lograr sin la interferencia de la adicción a las redes sociales. Este círculo vicioso de distracción y disminución del tiempo de estudio crea un impacto negativo en la calidad del aprendizaje y el rendimiento académico general de los



estudiantes universitarios. La gestión adecuada del tiempo y la conciencia de la influencia de las redes sociales son esenciales para contrarrestar estos efectos adversos en el ámbito académico.

Se ha logrado establecer una conexión significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca en 2023. Desde otra perspectiva, se halló una coincidencia con los resultados obtenidos en la investigación de Aguilar (2022) en particular, se observó que el 41.67% de los universitarios exhibieron un nivel alto de adicción a las redes sociales. De manera similar, se reflejó un nivel elevado del 42.5% en procrastinación. Este hallazgo esencial concluye que la adicción a las redes sociales está positiva y directamente correlacionada con la procrastinación. Esta conclusión sugiere una relación significativa entre la dependencia de las redes sociales y la tendencia a postergar tareas académicas. La investigación resalta que muchos estudiantes, de manera preocupante, interrumpen sus actividades planificadas para sumergirse en la revisión de sus redes sociales. Este comportamiento lleva a que pasen períodos de tiempo considerablemente prolongados en estas plataformas, a menudo sin percatarse del tiempo que están dedicando a estas distracciones virtuales en detrimento de sus responsabilidades académicas.

### 3.7. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS

#### 3.7.1. Prueba de hipótesis específica 1

**H.1:** Existe una relación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023.

**H.0:** No existe una relación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023.

**Tabla 9**

*Prueba de correlación de uso excesivo de redes sociales y procrastinación académica*

|                            |   |                                   | Uso<br>excesivo<br>de redes<br>sociales | Procrastinación<br>académica |
|----------------------------|---|-----------------------------------|---|------------------------------|
| <b>Rho de<br/>Spearman</b> | <b>Uso<br/>excesivo de<br/>redes<br/>sociales</b> | Coefficiente<br>de<br>correlación | 1,000                                   | ,716**                       |
|                            |   | Sig.<br>(bilateral)               | .                                       | ,000                         |
|                            |   | N                                 | 338                                     | 338                          |
|                            | <b>Procrastina<br/>ción<br/>académica</b>         | Coefficiente<br>de<br>correlación | ,716**                                  | 1,000                        |
|                            | Sig.<br>(bilateral)                               | ,000                              | .                                       |                              |
|                            | N   | 338                               | 338                                     |                              |

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

Nota: "Elaborado por el equipo de trabajo"

En la tabla 9, los resultados derivados de la prueba de correlación de Spearman revelan de manera concluyente una conexión significativa entre el uso



excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica. El coeficiente de correlación de Rho Spearman, registrado en 0,716, señala una correlación positiva fuerte, indicando una relación directa entre ambas variables. En otras palabras, al aumentar al uso excesivo de redes sociales, también se observa un incremento en la procrastinación académica.

Adicionalmente, el nivel de significancia obtenido, que es de 0,000 y se sitúa por debajo del umbral de 0,05, respalda la aceptación de la hipótesis alternativa y, en consecuencia, la desestimación de la hipótesis nula. Por lo tanto, según los resultados de la prueba, se confirma de manera sólida la existencia de una relación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023.

### **3.7.2. Prueba de hipótesis específica 2**

**H.1:** Existe una relación significativa entre la dependencia emocional y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023.

**H.0:** No existe una relación significativa entre la dependencia emocional y la procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023.

**Tabla 10***Prueba de correlación de dependencia emocional y procrastinación académica*

|                            |   |  | <b>Dependenci<br/>a emocional</b> | <b>Procrastinació<br/>n académica</b> |
|----------------------------|---|--|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Rho de<br/>Spearman</b> | <b>Dependenci<br/>a emocional</b>         | Coefficient<br>e de<br>correlació<br>n | 1,000                             | ,638**                                |
|                            |   | Sig.<br>(bilateral)                    | .                                 | ,000                                  |
|                            |   | N                                      | 338                               | 338                                   |
|                            | <b>Procrastina<br/>ción<br/>académica</b> | Coefficient<br>e de<br>correlació<br>n | ,638**                            | 1,000                                 |
|                            |   | Sig.<br>(bilateral)                    | ,000                              | .                                     |
|                            |   | N                                      | 338                               | 338                                   |

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

*Nota:* "Elaborado por el equipo de trabajo"

En la tabla 10, los resultados derivados de la prueba de correlación de Spearman revelan de manera concluyente una conexión significativa entre la dependencia emocional y la procrastinación académica. El coeficiente de correlación de Rho Spearman, registrado en 0,638, señala una correlación positiva fuerte, indicando una relación directa entre ambas variables. En otras palabras, a medida que aumenta la dependencia emocional, también aumenta, la procrastinación académica también tiende a incrementarse.

Adicionalmente, el nivel de significancia obtenido, que es de 0,000 y se sitúa por debajo del umbral de 0,05, lo que respalda la aceptación de la hipótesis alternativa y, en consecuencia, la desestimación de la hipótesis nula. Por lo tanto, según los resultados de la prueba, se confirma de manera sólida la existencia de

una relación significativa entre la dependencia emocional y la procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023.

### 3.7.3. Prueba de hipótesis específica 3

**H.1:** Existe una relación significativa entre el impacto negativo en las actividades y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023.

**H.0:** No existe una relación significativa entre el impacto negativo en las actividades y la procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023.

**Tabla 11**

*Prueba de correlación de impacto negativo en las actividades académicas y procrastinación académica*

|                        |   |                             | <b>Impacto negativo en las actividades académicas</b> | <b>Procrastinación académica</b> |
|------------------------|---|-----------------------------|---|----------------------------------|
| <b>Rho de Spearman</b> | <b>Impacto negativo en las actividades académicas</b> | Coefficiente de correlación | 1,000   | ,541**                           |
|                        |   | Sig. (bilateral)            | .   | ,000                             |
|                        |   | N                           | 338   | 338                              |
|                        | <b>Procrastinación académica</b>                      | Coefficiente de correlación | ,541**  | 1,000                            |
|                        | Sig. (bilateral)                                      | ,000                        | .   |                                  |
|                        | N   | 338                         | 338   |                                  |

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

Nota: "Elaborado por el equipo de trabajo"



En la Tabla 11, los resultados derivados de la prueba de correlación de Spearman revelan de manera concluyente una relación significativa entre el impacto negativo en las actividades académicas y la procrastinación académica. El coeficiente de correlación de Rho Spearman, registrado en 0,541, señala una correlación positiva fuerte, indicando una relación directa entre ambas variables. En otras palabras, a medida que aumenta el impacto negativo en las actividades académicas, también se observa un incremento en la procrastinación académica.

Adicionalmente, el nivel de significancia obtenido, que es de 0,000 y se sitúa por debajo del umbral de 0,05, respalda la aceptación de la hipótesis alternativa y, en consecuencia, la desestimación de la hipótesis nula. Por lo tanto, de acuerdo con los resultados de la prueba, se confirma de manera sólida la existencia de una relación significativa entre el impacto negativo en las actividades académicas y la procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023.

#### **3.7.4. Prueba de hipótesis general**

**H.1:** Existe una relación significativa entre la adicción a redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023.

**H.0:** No existe una relación significativa entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023.

**Tabla 12**

*Prueba de correlación de adicción a redes sociales y procrastinación académica*

|                        |                                  |                             | <b>Adicción a redes sociales</b> | <b>Procrastinación académica</b> |
|------------------------|----------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| <b>Rho de Spearman</b> | <b>Adicción a redes sociales</b> | Coefficiente de correlación | 1,000                            | ,632**                           |
|                        |                                  | Sig. (bilateral)            | .                                | ,000                             |
|                        |                                  | N                           | 338                              | 338                              |
|                        | <b>Procrastinación académica</b> | Coefficiente de correlación | ,632**                           | 1,000                            |
|                        |                                  | Sig. (bilateral)            | ,000                             | .                                |
|                        |                                  | N                           | 338                              | 338                              |

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

**Nota:** “Elaborado por el equipo de trabajo”

En la tabla 12, los resultados derivados de la prueba de correlación de Spearman revelan de manera concluyente una conexión significativa entre adicción a redes sociales y la procrastinación académica. El coeficiente de correlación de Rho Spearman, registrado en 0,632, indica una correlación positiva fuerte, indicando una relación directa entre ambas variables. En otras palabras, a medida que aumenta la adicción a redes sociales también aumenta la procrastinación académica lo cual tiende a incrementarse.

Adicionalmente, el nivel de significancia obtenido, que es de 0,000 y se sitúa por debajo del umbral de 0,05, lo que respalda la aceptación de la hipótesis alternativa y, en consecuencia, la desestimación de la hipótesis nula. Por lo tanto, según los resultados de la prueba, se confirma de manera sólida la existencia de





una relación significativa entre adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023.



## V. CONCLUSIONES

**PRIMERA:** A partir de los resultados se determina que existe una relación de Rho Spearman de 0,632, lo que significa que existe una correlación entre adicción a redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, con un valor de Sig. (bilateral)  $p= 0.000, < 0.05$  aceptando la hipótesis alterna y rechazando la hipótesis nula. Asimismo, se identifica que un 64,1% de los estudiantes afirmaron tener un nivel alto en la adicción a redes sociales y un nivel alto de procrastinación académico, Por lo tanto, los resultados revelan que los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca que presentan una adicción a redes sociales, tienden a procrastinar o postergar las tareas académicas. por otro lado, solo el 0,3% de estudiantes evidencian un alto nivel en la adicción a redes sociales y un alto nivel de procrastinación académica.

**SEGUNDA:** Se evidencia una sólida correlación entre el uso de las redes sociales y la procrastinación académica en el contexto estudiantil de la Universidad Nacional de Juliaca. Los datos obtenidos revelan un coeficiente de relación de Rho Spearman de 0,716, respaldado por un valor de significancia bilateral de  $p= 0.000$ , que se sitúa por debajo del umbral de 0.05, lo que confirma la validez de la hipótesis alterna y descarta la hipótesis nula. Estos resultados subrayan la prevalencia significativa de del uso excesivo de redes sociales entre los estudiantes universitarios, con un 41,5% que muestra un alto nivel de uso excesivo de las redes sociales. Esta adicción se asocia directamente con una marcada tendencia a la procrastinación académica, lo que afecta negativamente el rendimiento y bienestar académico de los estudiantes. Es relevante señalar que, si bien una minoría representativa del 0,3% de los estudiantes demuestra un bajo uso excesivo de redes sociales y una procrastinación académica moderada, la mayoría enfrenta desafíos



significativos en la gestión de su tiempo y priorización de sus responsabilidades académicas debido a la adicción a las redes sociales.

**TERCERA:** Los resultados indican que hay una relación de Rho Spearman de 0.638, lo que significa que existe una correlación positiva entre la dependencia emocional y la procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, con un valor de Sig. (bilateral)  $p= 0.000, < 0.05$  aceptando la hipótesis alterna y rechazando la hipótesis nula. Este resultado es consistente con los hallazgos de estudios previos que han demostrado que la dependencia emocional tiene un impacto negativo en el rendimiento académico ya que un 41,5% tiene un nivel alto de validación en la dependencia emocional y un nivel alto de procrastinación académica, En otras palabras, a medida que aumenta la dependencia emocional, también aumenta la procrastinación académica. Por otro lado, solo el 0,3% de los estudiantes presentan baja dependencia emocional y media de procrastinación académica.

**CUARTA:** Se observa una clara relación de Rho Spearman de 0,541, lo que significa que existe una correlación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca con un valor de Sig. (bilateral)  $p= 0.000, < 0.05$  aceptando la hipótesis alterna y rechazando la hipótesis nula. Así mismo, los resultados revelan que a medida que aumenta el impacto negativo en las actividades académicas, también se observa un incremento en la procrastinación académica. Ya que un 50,1% tiene un alto en el impacto negativo en las actividades académicas y alta procrastinación académica, por otro lado, solo el 0,3% de los estudiantes presentan bajo en el impacto negativo en las actividades académicas y alta procrastinación académica.



## VI. RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** A la Universidad Nacional de Juliaca, se le recomienda que a través de la oficina de bienestar implementar talleres enfocados en el uso adecuado de las redes sociales y la gestión del tiempo. Estos talleres deben ser diseñados con el propósito de proporcionar estrategias efectivas para regular el uso adecuado de las redes sociales, promoviendo desempeño académico entre los estudiantes. Además, estas estrategias contribuyen significativamente a mejorar la gestión del tiempo y a evitar la procrastinación, al enseñar técnicas de planificación y organización prácticas. Entre estas técnicas se incluyen la elaboración de calendarios de estudio, el establecimiento de metas realistas y la identificación de prioridades, lo que permitirá a los estudiantes optimizar su rendimiento académico y su bienestar general

**SEGUNDA:** Se recomienda al trabajador social organizar sesiones de capacitación focalizadas en concienciar sobre el uso responsable de las redes sociales y la procrastinación académica, resaltando los aspectos negativos del consumo excesivo de estas plataformas. Estas sesiones estarían diseñadas para ofrecer estrategias efectivas que permitan a los docentes y padres brindar apoyo a los estudiantes, promoviendo así un equilibrio saludable entre la vida en línea y las responsabilidades académicas.

**TERCERA:** A los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca se les recomienda explorar y adoptar métodos efectivos de estudio que les permitan gestionar de manera eficiente su tiempo. Esta práctica no solo les facilitará el cumplimiento de sus responsabilidades académicas, sino que también les brindará la oportunidad de participar en actividades que promuevan su desarrollo integral, tanto en el ámbito familiar como en el personal. Es importante que los estudiantes comprendan la importancia de una buena



organización del tiempo para lograr un equilibrio entre sus compromisos académicos y su vida fuera del entorno educativo. Al implementar estrategias de planificación y gestión del tiempo, podrán maximizar su productividad y alcanzar sus metas tanto a nivel académico como personal.

**CUARTA:** A la Facultad de Trabajo Social, se recomienda la implementación de un programa integral de concientización y prevención que aborde el impacto negativo de la adicción a las redes sociales y la procrastinación en el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes. Este programa podría incluir talleres diseñados para explorar los efectos adversos de estas conductas en la vida estudiantil y personal, proporcionando estrategias efectivas para el manejo de las redes sociales y la gestión del tiempo. Además, se sugiere ofrecer sesiones de orientación individual con profesionales capacitados, donde los estudiantes puedan discutir sus hábitos de uso de las redes sociales y recibir asesoramiento personalizado sobre cómo mejorar su organización y productividad académica.



## VII. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, O. A., & Cartagena, K. R. (2022). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes de una institución educativa pública de la ciudad de Juliaca, 2022* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/107486>
- Aguilar, C. L. (2022). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de ciencias de la salud de una universidad privada Lima 2021* [Tesis de grado, Universidad Peruana los Andes]. <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/4097/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Álvarez, J. (2018). *Niveles de procrastinación en estudiantes de 4to. y 5to. bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala* [Tesis de grado. Universidad Rafael Landívar] .
- Antunez, B. R. (2020). *Adicciones y pensamientos irracionales en adictos a las drogas del centro sin adicciones Perú, Huaral - lima, 2019* [Pregrado, Universidad Privada Telesup]. <https://repositorio.utelesup.edu.pe/bitstream/UTELESUP/1219/1/ANTUNEZ%20AGUILAR%20BEATRIZ%20ROSARIO.pdf>
- Araujo, D. (2015). De la adicción a la adicción a internet. *Rev Psicol Hered*, 10(2), 47–56. [https://www.researchgate.net/publication/315372690\\_De\\_la\\_adiccion\\_a\\_la\\_adiccion\\_a\\_internet/link/63896388658cec2104a12e34/download?\\_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19](https://www.researchgate.net/publication/315372690_De_la_adiccion_a_la_adiccion_a_internet/link/63896388658cec2104a12e34/download?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19)
- Arias, J. L. (2021). Adaptabilidad a las tecnologías de la información, comunicación y procrastinación laboral en colaboradores del sector público en Arequipa. *Revista Científica UISRAEL*, 8(1), 77–89. <https://doi.org/10.35290/rcui.v8n1.2021.348>
- Armaza, J. F. (2022). El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica. *Facultad de Derecho, Escuela de Derecho, Universidad Continental, Perú*, 1–15. <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/5241/10172>
- Atalaya, C., & García, L. (2019). Procrastinación: Revisión teórica. *Revista de Investigación En Psicología*, 22(2), 363–378. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Bueno, R., Martínez, A., & Barboza, E. (2019). Indicadores de adicción a las redes sociales y factores de personalidad eficaz en escolares de secundaria de Lima. *Revista Psicológica Herediana*, 12(2), 12–22. <https://doi.org/10.20453/rph.v12i2.3642>
- Burgos, K. S., & Salas, E. (2020). Procrastinación y autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños. *Propósitos y Representaciones*, 8(3). <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.790>
- Caldevilla, D. (2010). Las Redes Sociales. Tipología, uso y consumo de las redes 2.0 en la sociedad digital actual. *Documentación de Las Ciencias de La Información*, 33, 45–68. [https://www.researchgate.net/publication/279657056\\_Las\\_Red\\_Sociales\\_Tipologia\\_uso\\_y\\_consumo\\_de\\_las\\_redes\\_20\\_en\\_la\\_sociedad\\_digital\\_actual/link/5815eb6f08ae90acb](https://www.researchgate.net/publication/279657056_Las_Red_Sociales_Tipologia_uso_y_consumo_de_las_redes_20_en_la_sociedad_digital_actual/link/5815eb6f08ae90acb)



240cd44/download?\_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnNOUGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19

- Camacho, M. (2022). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes escolares de San Juan de Miraflores, 2021* [Tesis de grado, Universidad autónoma del Perú]. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1784/Camacho%20OGutierrez%2C%20Miluska.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Cárdenas, P. M., Hernández, M. G. del J., & Cajigal, M. E. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios de una institución pública: Caso de la Facultad de Ciencias Educativas. *Revista RedCA*, 3(9), 18–40. <https://revistaredca.uaemex.mx/article/view/15806/11659>
- Carranza, R., & Ramírez, A. (2019). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Revista Apunt. Univ.*, III(2), 95–108.
- Casas, J., Repullo, J. R., & Donado, C. J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). *Aten Primaria*, 31(8), 527–538. <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-pdf-13047738>
- Castilla, A., & Martínez, M. (2021a). *¿Qué le falta a la organización actual para gestionar el talento necesario para el futuro?*
- Castilla, A., & Martínez, M. (2021b). *¿Qué le falta a la organización actual para gestionar el talento necesario para el futuro? Conferência Internacional Investigaçã e Intervenção Em Recursos Humanos*, 1–2.
- Castillo, R. A. (2013). *Ventajas y desventajas del uso de las redes social en el estudio universitario de alumnos de antiguo y nuevo ingreso de la Universidad Francisco Gavidia (UFG) sede San Salvador* [Tesis de grado, Universidad Francisco Gavidia ]. <https://studylib.es/doc/3025490/ventajas-y-desventajas-del-uso-de-las-redes-sociales-en-e...>
- Castro, S., & Mahamud, R. K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Unife*, 25(2), 189–197. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/354/87>
- Cerda, R. G., & Arias, C. I. (2121). Tik Tok y su rol predominante en la campaña presidencial de Xavier Hervas. *Comunicación Política En Elecciones*, 6, 65–95. [https://repositorio.consejodecomunicacion.gob.ec/bitstream/CONSEJO\\_REP/560/1/Tik%20Tok%20y%20su%20Rol%20Predominante%20en%20la%20Campa%c3%b1a%20Presidencia%20de%20Xavier%20Hervas%20-%20REC6-65-96.pdf](https://repositorio.consejodecomunicacion.gob.ec/bitstream/CONSEJO_REP/560/1/Tik%20Tok%20y%20su%20Rol%20Predominante%20en%20la%20Campa%c3%b1a%20Presidencia%20de%20Xavier%20Hervas%20-%20REC6-65-96.pdf)
- Chaves, E., Trujillo, J. M., & López, J. A. (2016). Acciones para la autorregulación del, aprendizaje en entornos personales. *Píxel-Bit, Revista de Medios y Educación*, 48, 67–82. <https://doi.org/10.12795/pixelbit.2016.i48.05>
- Chávez, A. I., & Lima, D. (2023). Depresión, ansiedad, estrés y funcionalidad familiar en adolescentes de una unidad educativa de Guayaquil. *Revista Eugenio Espejo*, 17(2), 33–45. <https://doi.org/10.37135/ee.04.17.05>



- Cía, H. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 76(4), 210–217. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372036946004>
- Díaz, J. F. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(51), 43–60. <https://www.redalyc.org/journal/4596/459661106005/459661106005.pdf>
- Dominguez, A. S., Villegas, G., & Leyva, S. (2014). Procrastinación académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293–304. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2.pdf>
- Dominguez, S. A., & Campos, U. Y. (2017). Influencia de la satisfacción con los estudios sobre la procrastinación académica en estudiantes de psicología: un estudio preliminar. *Revista Peruana de Psicología*, 23(1), 123–135. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.09>
- Domínguez, A., & Ybañez, C. J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y Representaciones*, 4(2), 181–230. <https://doi.org/10.20511/pyr2016.v4n2.122>
- Echeburúa, E., & Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Realyc. Dg.*, 22(2), 91–95.
- Echeburúa, E., & Requesens, A. (2012). Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. *Pirámide*. <http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guiaparaeducadores.pdf>
- Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones Sin Drogas?: Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, internet* (Desclée de Brouwe, Ed.; Ilustrada, Vol. 5).
- Escurra, M., & Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73–91. <http://www.eluniversal.com.mx/notas/>
- Fernández, R. (2023). Panorama mundial de las redes sociales - Datos estadísticos. *Statista*. <https://es.statista.com/temas/3168/panorama-mundial-de-las-redes-sociales/#topicOverview>
- Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Lu4r0H\\_wcVcC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Procrastination+and+Task+Avoidance:+Theory,+Research,+and+Treatment&ots=i3hr9ywiQ&sig=jsp9JF4yiOhIsJeY0KhcPBoUOAs#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Lu4r0H_wcVcC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Procrastination+and+Task+Avoidance:+Theory,+Research,+and+Treatment&ots=i3hr9ywiQ&sig=jsp9JF4yiOhIsJeY0KhcPBoUOAs#v=onepage&q&f=false)
- Flores, J. J. (2009). Las redes sociales. *Universidad de San Martín de Porres - USMP*, 1, 1–15. [https://cdn.goconqr.com/uploads/media/pdf\\_media/15566608/5861ecda-54e6-41d1-9844-bcf2ca6a3662.pdf](https://cdn.goconqr.com/uploads/media/pdf_media/15566608/5861ecda-54e6-41d1-9844-bcf2ca6a3662.pdf)
- García, L. (2019). Necesidad de una educación digital en un mundo digital. *Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 9–22. <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/520602>
- García, D., & Zecenarro, L. A. (2019). *Grado de relación que existe entre la Ciberadicción y el nivel de aprendizaje en el área de comunicación en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Industrial 32 de Puno* [Tesis de grado, Universidad Nacional del Altiplano].





- [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2132/Dalia\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2132/Dalia_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- García, J. (2014). Culpa, reparación y perdón: implicaciones clínicas y terapéuticas (II). *Revista de Psicoterapia*, 25(98), 93–122.
- García, M. (2012). La autorregulación académica como variable explicativa de los procesos de aprendizaje universitario. *Revista de Currículo y Formación de Profesorado*, 16(1), 201–221. <http://www.ugr.es/local/recfpro/rev161ART12.pdf>
- Griffiths, M. (2009). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Guamán, E. P., & Ticsalema, L. M. A. (2022). *Relación entre la adicción al internet y la procrastinación académica en los y las adolescentes de 15 a 18 años, de la Unidad Educativa Municipal "Calderón", en la ciudad de Quito, durante el año 2021* [Tesis de maestría, Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/26233/1/FIL-PEO-GUAMAN%20ERIKA%2C%20TICSALEMA%20MARITZA.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación* (V. S. Méndez, Ed.; Mc Graw Hill, Vol. 6). 2014. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Methodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Hernández, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación : las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (G. López, Ed.; McGraw Hill, Vol. 6). 2018.
- Huaquisto, Z. Y. (2023). *Adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una institución educativa privada de secundaria, Juliaca - 2022* [Tesis de grado, Universidad autónoma de Ica]. <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/2182/1/HUAQUISTO%20CCORI%20ZINTIA%20YULIZA.pdf>
- INEI. (2020). Instituto Nacional de Estadística e Informática. *Informe Técnico, 1*, 1–49. <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/01-informe-tecnico-tic-iv-trimestre-2020.pdf>
- Inga, P., Mascaró, F., & Salome, R. E. (2021). *Relación entre adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Medicina Humana de la región Junín - 2019* [Tesis de maestría, Universidad Continental]. [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11455/1/IV\\_MEMDES\\_PG\\_TE\\_Inga\\_Mascaró\\_Salome\\_2021.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11455/1/IV_MEMDES_PG_TE_Inga_Mascaró_Salome_2021.pdf)
- Ipsos Perú. (2020). Uso de Redes Sociales entre peruanos conectados 2020. *Ipsos*. <https://www.ipsos.com/es-pe/uso-de-redes-sociales-entre-peruanos-conectados-2020>
- Lay, H., & Schouwenburg, C. (2007). Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8(4), 648–661.



- Melgaard, J., Monir, R., Lasrado, L. A., & Fagerstrom, A. (2021). Academic procrastination and online learning during the COVID-19 pandemic. *Procedia Computer Science*, 196, 117–124. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2021.11.080>
- Mendoza, R. J. (2018). Uso excesivo de redes sociales de internet y rendimiento académico en estudiantes de cuarto año de la carrera de Psicología UMSA. *Educación Superior*, V(2), 58–69.
- Molina, H. (2016). *Establecimiento de metas, comportamiento y desempeño*. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-59232000000200002&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-59232000000200002&script=sci_arttext)
- Morales, M., & López, J. K. (2017). Adaptación a la vida universitaria y procrastinación académica en estudiantes de psicología. *Revista Electrónica Del Desarrollo Humano Para La Innovación Socia*, 4(8).
- Moreno, G. (2018). ¿Cuántos usuarios de Internet hay en América Latina? *Statista*. <https://es.statista.com/grafico/13903/cuantos-usuarios-de-internet-hay-en-america-latina/>
- Navarro, Á. A., & Rueda, J. G. E. (2007). Adicción a Internet: Revisión crítica de la literatura. *Colombiana de Psiquiatría*, XXXVI(4), 691–700. <https://www.redalyc.org/pdf/806/80636409.pdf>
- Navarro, E. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *REICE. Revista Iberoamericana Sobre Calidad, Eficacia y Cambio En Educación*, 1(2). <http://www.ice.deusto.es/rinace/reice/vol1n2/Edel.pdf>
- Ochoa, F. Z., & Barragán, C. M. (2022). El uso en exceso de las redes sociales en medio de la pandemia. *ACADEMO Revista de Investigación En Ciencias Sociales y Humanidades*, 9(1), 85–92. <https://doi.org/10.30545/academo.2022.ene-jun.8>
- Padilla, O., Milla, M. E., Vargas, J. R., Requejo, R., Rios, L. A., & Hidalgo, N. E. (2021). Redes sociales en el marco de la sustentabilidad educativa en tiempos de pandemia. *Revista de Investigación de Agroproducción Sustentable*, 5(2), 67. <https://doi.org/10.25127/aps.20212.771>
- Pedrero, E. J., Rojo, G., Ruiz, J. M., Llanero, M., & Puerta, G. C. (2011). Rehabilitación cognitiva en el tratamiento de las adicciones. *Rev Neurol*, 25(3). <https://neurologia.com/articulo/2010513>
- Pérez, G. Y. (2016). La mejora continua de los procesos en una organización fortalecida mediante el uso de herramientas de apoyo a la toma de decisiones. *Revista Empresarial*, 10(1), 9–19.
- Pérez, J. E., & Restrepo, F. (2022). Teorías cognitivas dinámicas o de tercera generación: análisis documental de artículos originales de investigación cualitativa. *Diversitas*, 18(1), 1–13. <https://doi.org/10.15332/22563067.7875>
- Ponce, I. (2012, April 17). *Redes sociales*. Observatorio Tecnológico. <http://recursostic.educacion.es/observatorio/web/ca/internet/web-20/1043-redes-sociales>



- Quant, M., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45–59.
- Ramírez, M. I. (2016). Posibilidades del uso educativo de YouTube. *Ra Ximhai*, 12(6), 537–546. <https://www.redalyc.org/pdf/461/46148194036.pdf>
- Ramos, B. Y., & Vargas, J. A. (2022). *Redes sociales y rendimiento académico en los estudiantes de la institución educativa secundaria "José María Arguedas" de Mazocruz Puno, 2021* [Tesis de grado, Universidad autónoma de Ica ]. <http://repositorio.autonomaedica.edu.pe/bitstream/autonomaedica/2099/1/RAMOS%20ALAVE%20BERTHA%20YAQUELIN%20-%20VARGAS%20PAREDES%20JOSE%20ANTONIO.pdf>
- Recchioni, L., González, A., & González, M. (2017). La postergación de tareas en alumnos universitarios de la UNLAR. *Agora UNLaR*, 1(1), 13–25.
- Rodas, I. R., & Puma, W. (2021). *Adicción al internet y procrastinación académica en tiempos de la covid 19* [Tesis de grado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/9a226d25-5eef-4fbb-a222-9b2506e78c64/content>
- Rodríguez, A., & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: Su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45–60. <https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>
- Rodríguez, M. E. (2021). *Dependencia a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios del I y II ciclo de una universidad de Juliaca - 2021* [Tesis de grado, Universidad Peruana Unión]. [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/5343/Martha\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/5343/Martha_Tesis_Licenciatura_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Santamaría, J. J., Merino, L., Montero, E., Cano, M., Fernández, T., Cubero, P., López, O., & Bueso, V. G. (2015). Perfil psicopatológico de pacientes con dependencia emocional. *Sección Conductas Adictivas Comportamentales*, 116, 36–46. [https://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/32649/1/10154\\_Lopez-Fernandez.pdf](https://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/32649/1/10154_Lopez-Fernandez.pdf)
- Suárez, B. (2018). Whatsapp: su uso educativo, ventajas y desventajas. *Revista de Investigación En Educación*, 16(2), 121–135. <http://webs.uvigo.es/reined/>
- Suárez, A., Ruiz, Z., & Garcés, Y. (2022). Profiles of undergraduates' networks addiction: Difference in academic procrastination and performance. *Computers and Education*, 181, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104459>
- Suárez, J. A. (2022). Teorías sobre la procrastinación y su incidencia en la gerencia educativa. *Ventana Científica*, 12(20), 13–23.
- Tamayo, W. A., García, F., Quijano, N. K., Corrales, P. A., & Moo, J. A. (2012). Redes sociales en internet, patrones de sueño y depresión. *Enseñanza e Investigación En Psicología*, 17(2), 427–436. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29224159005>
- Tarazona, F., Aliaga, I. M., Romero, J. N., & Veliz, M. F. (2016). Procrastinación académica en estudiantes de educación en lenguas, literatura y comunicación: características, modos y



- factores. *Horizonte de La Ciencia*, 186, 185–194.  
<https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/368/383>
- Torices, D. A., Reyes, A. A., Solorzano, A. S., & Berumen, U. (2018). Cambios en el desarrollo de la personalidad a partir del uso excesivo de Redes Sociales. *PsicoEducativa: Reflexiones y Propuestas*, 4(7), 36–46.  
<https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/86/249>
- Weiss, M. (2018). *Redes sociales 2.0 & la autoestima de los jóvenes* [Tesis de grado, Universidad de San Andrés].  
<https://repositorio.udes.edu.ar/jspui/bitstream/10908/16636/1/%5bP%5d%5bW%5d%20T.L.%20Com.%20Weiss%2c%20Isabel%20Mar%c3%ada.pdf>
- Williams, G., Stark, K., & Foster, E. (2008). Start today or the very last day? the relationships among self-compassion, motivation, and procrastination. *American Journal of Psychology Research*, 4(1), 38–44.



# ANEXO

## ANEXO 1. Operacionalización de variable

| VARIABLES                                       | DIMENSIONES                                     | INDICADORES                                  | SUBINDICADORES  |                                       |
|---|---|--|---|---------------------------------------|
| <b>Variable 1:</b><br>Adicción a redes sociales | Uso excesivo de redes sociales.                 | Tiempo dedicado a las redes sociales.        | - Siempre<br>- Rara vez                               |                                       |
|   |   | Insatisfacción temporal creciente            | - Casi siempre<br>- Nunca<br>- Alguna ves             |                                       |
|   |   | Intentos de Control                          |   |                                       |
|   | Dependencia emocional.                          | Preocupación                                 | - Siempre<br>- Rara vez                               |                                       |
|   |   | Incomodidad                                  | - Casi siempre<br>- Nunca                             |                                       |
|   |   | Necesidad                                    | - Alguna ves  |                                       |
|   |   | Ansiedad                                     |   |                                       |
|   | Impacto negativo en las actividades académicas. | rendimiento académico                        | - Siempre<br>- Rara vez                               |                                       |
|   |   | Dificultad de concentración                  | - Casi siempre<br>- Nunca                             |                                       |
|   |   | Gestión del tiempo dedicado a redes sociales | - Alguna ves  |                                       |
|   | <b>Variable 2:</b><br>procrastinación académica | Postergación de actividades                  | dificultades para establecer prioridades y organizar. | - Nunca<br>- Pocas veces<br>- A veces |
|   |   |  | Excusas   | - Casi siempre                        |
| Arrepentimiento                                 |   |  | - Siempre   |                                       |
| Culpa   |   |  |   |                                       |
| Autorregulación académica                       |   | Establecimiento de metas                     | - Nunca<br>- Pocas veces                              |                                       |
|   |   | Uso de herramientas de organización          | - A veces<br>- Casi siempre                           |                                       |
|   |   | Planificación                                | - Siempre   |                                       |

## ANEXO 2. Matriz de consistencia

| Problema General  | Objetivo general  | Hipótesis General   | Variable  | Dimensiones  | Indicadores   | Metodología   |
|---|---|---|---|--|---|---|
| ¿Existe relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca- 2023?  | Determinar la relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca- 2023.  | Existe una relación significativa entre la adicción a redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023.   | Variable independiente: adicción a las redes sociales | Uso excesivo de redes sociales.  | Tiempo dedicado a las redes sociales.<br>Insatisfacción temporal creciente  | <b>Enfoque:</b><br>Cuantitativo<br><b>Diseño:</b><br>No experimental - transversal<br><b>Método:</b><br>Hipotético – deductivo<br><b>Tipo de investigación:</b><br>Descriptivo – correlacional<br><b>Población:</b><br>Universidad Nacional de Juliaca<br><b>Muestra:</b> 338<br><b>Técnicas e instrumentación de recolección de datos</b><br><b>a) Técnica.</b><br>Cuestionarios<br><b>b) Instrumentos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>La Escala de Adicción a Redes Sociales de Andreassen et al., 2012.</li> <li>Escala de procrastinación académica de Busko (1998), adaptada por Domínguez (2016)</li> </ul> Procedimiento y análisis de datos<br>El procedimiento de los datos que recolectaran mediante la escala de Likert se analizará en el software SPSS25 y Excel. |
| <b>Problema Específico</b><br>¿Existe relación entre el uso excesivo de las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023? | <b>Objetivo Específico</b><br>Identificar la relación entre el uso excesivo a las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023. | <b>Hipótesis Específico</b><br>Existe una relación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023. |   | Dependencia emocional.   | Intentos de Control<br>Preocupación<br>Incomodidad<br>Necesidad<br>Ansiedad   |   |
| ¿Existe relación con la dependencia emocional y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023?  | Analizar la relación de dependencia emocional y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023.  | Existe una relación significativa entre la dependencia emocional y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023.   | Variable dependiente: procrastinación académica.      | Impacto negativo en las actividades académicas.                                  | Gestión del tiempo dedicado a redes sociales<br>Dificultades para establecer prioridades y organizar.<br>Excusas<br>Arrepentimiento | Postergación de actividades<br><br>Autorregulación académica  |
| ¿Existe relación con el impacto negativo en las actividades y la procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023?                             | Conocer la relación con el impacto negativo en las actividades y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca- 2023.                                  | Existe una relación significativa entre el impacto negativo en las actividades y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca-2023.                               |   | Establecimiento de metas<br>Uso de herramientas de organización<br>Planificación |   |   |



### ANEXO 3. Instrumento

#### CUESTIONARIO SOBRE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

A continuación, se presenta un cuestionario sobre adicción a las redes sociales, creado con fines académicos e investigativos, con el propósito de analizar la relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. Le solicitamos que lea detenidamente cada pregunta y seleccione la opción correspondiente marcando con una X. dentro del recuadro correspondiente a la alternativa que considere adecuada. Agradecemos sinceramente su participación en esta investigación

**EDAD: .....**    **SEXO (M) (F)**

**ESCUELAS PROFESIONALES: .....**

**SEMESTRE: .....**

**FECHA: .... /..... / .....**

| N     | RV       | AV            | CS           | S       |
|-------|----------|---------------|--------------|---------|
| Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |

| Nº                                    | ITEM  | N | RV | AV | CS | S |
|---------------------------------------|---|---|----|----|----|---|
| <b>USO EXCESIVO DE REDES SOCIALES</b> |   |   |    |    |    |   |
| 1                                     | El tiempo que antes destinaba para estar conectado a las redes sociales ya no me satisface, necesito más. | 1 | 2  | 3  | 4  | 5 |
| 2                                     | Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.  | 1 | 2  | 3  | 4  | 5 |
| 3                                     | Creo que es un problema de intensidad, la frecuencia con la que entro y uso la red social.                | 1 | 2  | 3  | 4  | 5 |
| 4                                     | Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.           | 1 | 2  | 3  | 4  | 5 |
| <b>DEPENDENCIA EMOCIONAL</b>          |   |   |    |    |    |   |





|  |  |   |   |   |   |   |
|--|--|---|---|---|---|---|
| 5  | Siento ansiedad cuando no puedo acceder a mis redes sociales.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6  | Me preocupa perderme algo importante si no reviso mis redes sociales con frecuencia.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7  | Me siento incómodo/a si no puedo ver las actualizaciones de mis amigos en las redes sociales.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8  | Siento una necesidad constante de verificar mis notificaciones en las redes sociales.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9  | Apenas despierto ya estoy conectado(a) a las redes sociales  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10   | Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11   | Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12   | Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13   | Cuando estoy en clase me conecto con disimulo a las redes sociales.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>IMPACTO NEGATIVO EN LAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS.</b> |  |   |   |   |   |   |
| 14   | Consideras que el uso de redes sociales durante tus horas de estudio ha afectado negativamente tu rendimiento académico.                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15   | Has sentido que el uso de redes sociales durante tus horas de estudio te ha dificultado mantener la concentración en las actividades académicas.               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16   | Te has dado cuenta de que el tiempo que dedicas a las redes sociales durante tus horas de estudio en la universidad ha sido mayor de lo planeado inicialmente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



## ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA DE BUSKO (1998), ADAPTADA POR DOMÍNGUEZ (2014)

Lea atentamente y marque con una X dentro del recuadro la alternativa que considere adecuada. Agradecemos de antemano su participación en la presente investigación.

| Nº | ÍTEMS  | Nunca | Pocas veces | A veces | Casi Siempre | Siempre |
|----|--|-------|-------------|---------|--------------|---------|
| 1  | Tiendo a aplazar la realización de una tarea hasta el último momento.      | 1     | 2           | 3       | 4            | 5       |
| 2  | Por lo general, me preparo con anticipación para los exámenes.             | 1     | 2           | 3       | 4            | 5       |
| 3  | Cuando enfrento dificultades para entender algo, busco ayuda de inmediato. | 1     | 2           | 3       | 4            | 5       |
| 4  | Asisto regularmente a las clases.  | 1     | 2           | 3       | 4            | 5       |
| 5  | Procuró completar los trabajos asignados lo más pronto posible.            | 1     | 2           | 3       | 4            | 5       |
| 6  | Postergo los trabajos de los cursos que no me resultan atractivos.         | 1     | 2           | 3       | 4            | 5       |
| 7  | Dejo para después las lecturas de los cursos que no me interesan mucho.    | 1     | 2           | 3       | 4            | 5       |
| 8  | Siempre intento mejorar mis hábitos de estudio.                            | 1     | 2           | 3       | 4            | 5       |
| 9  | Dedico el tiempo necesario para estudiar, incluso si el tema es aburrido.  | 1     | 2           | 3       | 4            | 5       |
| 10 | Busco motivación para mantenerme enfocado/a en mis estudios.               | 1     | 2           | 3       | 4            | 5       |



|    |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 11 | Trato de terminar mis tareas importantes con tiempo de sobra. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Reviso mis tareas antes de entregarlas.                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



#### ANEXO 4. Declaración jurada de autenticidad



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo LIZBETH MARY HANCCO GEJJE  
identificado con DNI 77679067 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado

TRABAJO SOCIAL

,informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación para la obtención de  Grado  
 Título Profesional denominado:

" ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN  
LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA - 2023

" Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 27 de Mayo del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella



**ANEXO 5. Autorización para el depósito de tesis o trabajo de investigación en el**



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

**AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

Por el presente documento, Yo LIZBETH MARY HANCCO SESSE  
identificado con DNI 77679067 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado

Trabajo Social  
informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

"ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN  
ACADEMICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE JULIACA - 2023"

para la obtención de  Grado,  Título Profesional o  Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 27 de Mayo del 2024

  
FIRMA (obligatoria)



Huella