

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

Facultad de Educación, Comunicación y Humanidades

Escuela Profesional de Educación

**ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN
ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE CUARTO Y
QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA “CORONEL BOLOGNESI”,
TACNA 2023**

TESIS

Presentada por:

Bach. Deysi April Catachura Maquera

Bach. Arturo Yonathan Yabar Feliciano

Para optar el Título Profesional de:

**Licenciado en Educación: Especialidad en Lengua y
Literatura**

TACNA - PERÚ

2025

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

Facultad de Educación, Comunicación y Humanidades

Escuela Profesional de Educación

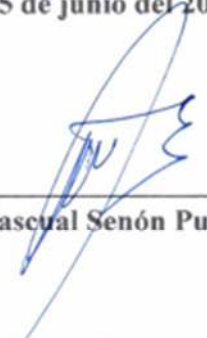
ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "CORONEL BOLOGNESI", TACNA 2023

TESIS

Presentada por: Bach. Deysi April Catachura Maquera
Bach. Arturo Yonathan Yabar Feliciano

Aprobado por unanimidad, el 05 de junio del 2025, ante el jurado siguiente:

PRESIDENTE:



Dr. Pascual Senón Puma Estaca

SECRETARIA:



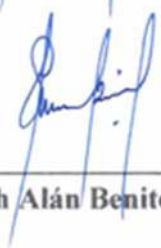
Mgr. Delia Mamani Gutiérrez

MIEMBRO:



MSc. Jilberth Alán Benito Santos

ASESOR:



MSc. Jilberth Alán Benito Santos

CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, Jilberth Alán Benito Santos, en mi condición de asesor acreditado por la RESOLUCIÓN DE FACULTAD N°7227-2023-FECH/UNJBG de la tesis titulada: ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "CORONEL BOLOGNESI", TACNA 2023 presentada por los Bachilleres Arturo Yonathan Yabar Feliciano y Deysi April Catachura Maquera, para optar el título profesional de LICENCIADO EN EDUCACIÓN: ESPECIALIDAD EN LENGUA Y LITERATURA.

Habiendo cumplido con lo establecido en el reglamento de originalidad y de similitud de trabajo de investigación y producción intelectual, considerando que según revisión, evaluación y análisis realizado a través del software de similitud 6%. Por lo que CERTIFICO LA SIMILARIDAD de la tesis está de acuerdo al nivel PERMITIDO, para continuar con los trámites correspondientes y para su publicación en el repositorio institucional.

Se emite el presente certificado con fines de continuar con los trámites respectivos para su obtención del grado/título/especialidad.



Msc. Jilberth Alán Benito Santos

DNI N° 44068295

Asesor



Bach. Arturo Yonathan Yabar Feliciano

DNI N° 46987220

Tesista



Bach. Deysi April Catachura Maquera

DNI N° 72787595

Tesista



Dedicatoria

A Dios, por ser mi guía constante, darme fuerzas en los momentos más difíciles y llenarme de esperanza para seguir adelante.

Deysi April Catachura Maquera

Dedico con todo mi corazón mi tesis a mis padres, a mi madre pues sin ella no lo hubiera logrado, a mi papá por sus bendiciones, mi hermana y sobrina por sus alegrías. A Dios por sus bendiciones para superar dificultades.

Arturo Yonathan Yabar Feliciano

Agradecimientos

A mis padres, por su apoyo incondicional, por creer en mí incluso cuando dudé de mis propias capacidades, y por enseñarme que el esfuerzo y la perseverancia siempre tienen recompensa. Gracias a ustedes, he llegado hasta este momento tan importante en mi vida.

Deysi April Catachura Maquera

Agradezco a Dios por haberme acompañado a lo largo de mi carrera, a sus bendiciones que fueron luz en mi camino. Doy gracias a mis padres por los valores inculcados, por las oportunidades de tener una excelente educación en el transcurso de mi vida. A mi madre que es el pilar y ejemplo a seguir, por todo el apoyo emocional que requería, mi empuje para no rendirme ante los problemas que se presentan. A mi papá que siempre me ayuda con gran actitud y alegría. A mi hermana y sobrina que son parte de mi vida, que me apoyan con carácter y sonrisas para no rendirme antes las dificultades. Mi entera gratitud a todos ellos.

Arturo Yonathan Yabar Feliciano

Índice General

Portada	i
Hoja de Jurado.....	ii
Certificado de Similitud	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimientos	v
Índice General	v
Índice de Tablas	ix
Índice de Figuras	x
Resumen.....	xi
Abstract	xii
Introducción	1
Capítulo I: Planteamiento del Problema	4
1.1. Descripción del Problema	4
1.2. Formulación del Problema de Investigación.....	5
1.2.1. Problema General	5
1.2.2. Problemas Específicos	6
1.3. Limitaciones.....	6
1.4. Objetivos	7
1.4.1. Objetivo General.....	7
1.4.2. Objetivos Específicos	7
1.5. Hipótesis.....	7
1.5.1. Hipótesis General.....	7
1.5.2. Hipótesis Específicas	7
1.6. Justificación de la Investigación	8
Capítulo II: Marco Teórico	10
2.1. Antecedentes del Estudio	10
2.2. Bases Teóricas.....	13
2.2.1. Adicción a Redes Sociales.....	13

2.2.1.1. Definiciones.....	13
2.2.1.2. Dimensiones.	14
2.2.1.3. Características.....	15
2.2.1.4. Causas.....	15
2.2.1.5. Efectos.	16
2.2.1.7. Redes Sociales más Utilizadas	19
2.2.1.8. Ventajas y Desventajas.	20
2.2.1.9. Factores de Riesgo.....	21
2.2.1.10. Estrategias.....	23
2.2.2. Procrastinación Académica	23
2.2.2.2. Dimensiones.	24
2.2.2.3. Teorías Psicológicas de la Procrastinación.....	24
2.2.2.4. Características de la Procrastinación.	26
2.2.2.5. Modelos de Procrastinación.....	27
2.2.2.6. Factores Asociados a la Procrastinación.	27
2.2.2.7. Fases del Ciclo de la Procrastinación.	28
2.2.2.8. Procrastinación Académica en Estudiantes Adolescentes	29
2.2.2.9. Técnicas para la Procrastinación Académica.	30
2.3. Definición de Conceptos	30
Capítulo III: Marco Metodológico	34
3.1. Tipo, Diseño y Nivel de Investigación.....	34
3.1.1. Tipo de Investigación	34
3.1.2. Diseño de Investigación.....	34
3.1.3. Nivel de Investigación	34
3.2. Población, Muestra y Técnica de Muestreo	35
3.2.1. Población	35
3.2.2. Muestra	35
3.2.3. Técnicas de Muestreo	36
3.3. Operacionalización de Variables.....	37
3.4. Técnicas, Instrumentos y Métodos para Recolección de Datos.....	39
3.4.1. Técnicas	39
3.4.2. Instrumentos	39

3.4.3. Métodos para la Recolección de Datos.....	39
3.4.4. Técnicas de Confiabilidad y Validez de Instrumentos	41
3.4.4.1 Análisis de Validez y Confiabilidad Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)	41
3.4.4.2 Análisis de Confiabilidad Cuestionario Procrastinación Académica (EPA).....	41
Capítulo IV: Procesamiento y Análisis de Resultados.....	42
4.1. Análisis Descriptivo	42
4.2. Análisis Inferencial	53
4.2.1. Prueba de Normalidad	53
4.2.1. Contrastación de Hipótesis	54
Discusión.....	59
Conclusiones	61
Recomendaciones.....	62
Referencias.....	63
Anexos	69

Índice de Tablas

Tabla 1. Distribución muestral estratificada según grado	36
Tabla 2. Operacionalización de variables	37
Tabla 3. Nivel de adicción en redes sociales	42
Tabla 4. Nivel de obsesión por las redes sociales.....	43
Tabla 5. Nivel de falta de control personal en el uso de las redes sociales	45
Tabla 6. Nivel de uso excesivo de las redes sociales.....	46
Tabla 7. Nivel de procrastinación académica	47
Tabla 8. Nivel de autorregulación académica.....	49
Tabla 9. Nivel de postergación de actividades	50
Tabla 10. Nivel de adicción a las redes sociales y procrastinación	51
Tabla 11. Pruebas de normalidad variable adicción a las redes sociales y procrastinación académica.....	53
Tabla 12. Rho de Spearman - adicción a redes sociales y procrastinación académica	55
Tabla 13. Rho de Spearman - obsesión por las redes sociales y procrastinación académica	56
Tabla 14. Rho de Spearman - falta de control personal en el uso de las redes sociales y procrastinación académica	57
Tabla 15. Rho de Spearman - uso excesivo de las redes sociales y procrastinación académica	58

Índice de Figuras

Figura 1. Nivel de adicción en redes sociales	42
Figura 2. Nivel de obsesión por las redes sociales.....	44
Figura 3. Nivel de falta de control personal en el uso de las redes sociales	45
Figura 4. Nivel de uso excesivo de las redes sociales.....	46
Figura 5. Nivel de procrastinación académica	48
Figura 6. Nivel de autorregulación académica.....	49
Figura 7. Nivel de postergación de actividades	50
Figura 8. Nivel de adicción a las redes sociales y procrastinación	52

Resumen

El objetivo principal de esta investigación fue analizar cómo la adicción a las redes sociales se relaciona con la procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, ubicada en Tacna, durante 2023. La metodología empleada fue de tipo básico, con un enfoque descriptivo-correlacional y un diseño no experimental. Para recolectar datos, se aplicaron dos instrumentos: la escala de procrastinación académica y el cuestionario de adicción a redes sociales (ARS), a una muestra representativa de 162 estudiantes.

Los hallazgos evidenciaron una conexión positiva y significativa entre ambas variables, demostrando que el aumento en la dependencia de redes sociales incrementa la tendencia a posponer tareas académicas. Esto quedó reflejado en un valor de significancia de 0,004 ($P < 0,05$). Además, se encontró que la obsesión por estas plataformas y la falta de control en su uso también se asocian directamente con la procrastinación, con valores de significancia de 0,009 y 0,005, respectivamente. Asimismo, el uso excesivo de redes presentó una relación significativa con esta problemática, con un valor de 0,008. Estos resultados subrayan cómo el abuso de las redes sociales puede afectar negativamente el desempeño académico.

Palabras clave: Adicción a redes sociales, procrastinación académica, obsesión por las redes sociales, falta de control personal.

Abstract

This research aimed to examine the connection between social network addiction and academic procrastination in fourth and fifth-year high school students from the "Coronel Bolognesi" Educational Institution in Tacna during 2023. The study employed a basic, descriptive-correlational methodology with a non-experimental design. The Academic Procrastination Scale and the Social Media Addiction (ARS) Questionnaire were applied to a representative sample of 162 students..

The results revealed a significant and direct relationship between social network addiction and academic procrastination, with a significance value of 0.004 ($P < 0.05$). Higher levels of obsession and lack of personal control in using social networks were also significantly associated with procrastination, with P-values of 0.009 and 0.005, respectively. Furthermore, excessive social media use correlated with increased academic procrastination, showing a significance value of 0.008. These findings highlight how excessive reliance on social networks can hinder students' academic performance

Keywords: Social media addiction, academic procrastination, social media obsession, lack of personal control.

Introducción

Hace unos años atrás las actividades, los trabajos académicos o investigaciones requerían demasiado tiempo; mientras que ahora se puede desarrollar de manera acelerada y eficaz gracias a los avances tecnológicos. Sin embargo, proporcionan diversas fuentes de distracciones que se pueden utilizar en algunos episodios de entretenimiento, entre ellas, las redes sociales: así como sirven para ver las noticias o para encontrar información relevante, también trae consigo pasatiempos que puede obsesionar, como ver vídeos graciosos, memes, venta de artículos personales, entre otras.

En el ámbito de la educación, las redes sociales se han multiplicado de manera integral; sin embargo, si se usan correctamente, no es una preocupación; pero, el abuso de esta red social puede generar adicción en los estudiantes.

Sin embargo, son los adolescentes quienes pasan la mayor su tiempo conectados en sus aparatos electrónicos, en conversaciones virtuales, incluso con personas desconocidas y son los más propensos a presentar adicción a las redes sociales debido a que se encuentran en un proceso de desarrollo donde surgen diferentes cambios a nivel físico, cognoscitivo, conductual y emocional, a esto se le suma también el consumo de bebidas alcohólicas y sustancias psicoactivas como una necesidad para controlar la ansiedad, estrés e inseguridad y vacíos existenciales, siendo las redes sociales un medio que proporciona estas.

Es evidente que las redes sociales vienen causando un gran impacto en los estudiantes, a la hora de buscar información para poder realizar sus trabajos académicos, tienden a ignorar sus obligaciones pendientes, por ingresar a ciertos aplicativos que son tendencia hoy en día y así poder usarlas.

Por otro lado, con respecto a la procrastinación académica, tiene un impacto notorio en el desarrollo académico de los adolescentes, afectando su rendimiento académico y posicionándose como un importante factor de la deserción escolar.

Según Nordby (2020), a nivel internacional en su estudio realizado en Noruega acerca de la procrastinación y sus herramientas utilizadas para sacar el resultado final, mostró que más del 50 % de todo el alumnado experimentan las consecuencias negativas de la procrastinación en la salud mental, bienestar físico y rendimiento escolar. Tomando en cuenta que la procrastinación en el logro de los objetivos de aprendizaje puede llevar a alargar los años de instrucción o llegar a la deserción del estudio académico. Se convirtió en una preocupación para el nivel escolar.

A inicios de 2020, la cantidad de usuarios globales conectados a Internet aumentó a 4,500 millones de personas, mientras que la cantidad de usuarios de redes sociales llegó a 3,800 millones de personas, o el 60 % de los habitantes a nivel mundial utilizan redes sociales (Fernandez, 2020)

Por otra parte, la corporación Mexicana de ciberespacio informó 82,7 millones de internautas, de los cuales el 92 % planea conectarse a través de sus teléfonos inteligentes, seguido de las computadoras portátiles y de oficina, y el 67 % de los usuarios están conectados durante todo el día (Gómez y Sosa, 2019).

Según Bazán (2019) a nivel nacional la procrastinación fue superior en el sexo masculino. El 53 % de la procrastinación fue alta en comparación con un promedio de 74,5 % para las mujeres. Estos números indican que, si bien el término género no define este problema, la mayoría de los estudiantes lo manifiestan, lo que nos muestra que este es un problema muy común en un entorno estudiantil.

Por otro lado, durante el período de cuarentena por el COVID-19, hay 13,2 millones de personas en el Perú, de las cuales (78 %) son usuarios de redes sociales, siendo Facebook (94 %) y WhatsApp (86 %) las redes más manejadas (IPSOS, 2020)

En los últimos tres meses de 2020, el 66,6 % de las viviendas en Perú tenían entrada a Internet y el 87,7 % de los usuarios estaban en línea a través de sus aparatos móviles (INEI, 2020).

En este sentido, el objetivo de esta investigación fue establecer la relación

entre la adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023.

Para ello, el trabajo se desarrolló en cuatro capítulos: en el primero, se realiza el planteamiento del problema; en el segundo, se desarrolla el marco teórico; en el tercer capítulo, se establece marco metodológico la metodología; en el último capítulo, se realiza el procesamiento y análisis de resultados.

Finalmente, se presentan las conclusiones, recomendaciones, las referencias y los anexos. Se espera que esta tesis sirva como de información para los futuros estudios.

Capítulo I

Planteamiento del Problema

1.1. Descripción del Problema

En la actualidad, el uso excesivo de redes sociales se ha convertido en un aspecto central de la vida cotidiana, afectando tanto a adolescentes como a la población general. Plataformas como Facebook, Instagram, WhatsApp y TikTok han alcanzado una presencia global, siendo especialmente relevantes en el día a día de los jóvenes. En Bolivia, por ejemplo, Gutiérrez (2020) señala que la adicción a estas plataformas puede alterar el estado emocional, generar dependencia y afectar negativamente la autoestima de los adolescentes. De manera similar, Maldonado (2019) encontró en Ecuador que un alto nivel de adicción a redes sociales ocasiona retrasos y aplazamientos en las actividades escolares.

Los estudiantes suelen seguir muchas instrucciones, cómo realizar tareas de estudio, prepararse para exámenes, hacer presentaciones, investigar, etc. Estos procedimientos deben desarrollarse de acuerdo con pautas de evaluación con plazos fijos; pero, en realidad, no todos los alumnos cumplen con todas sus responsabilidades, algunos tienden a retrasar o interrumpir sus actividades sin motivo alguno, la demora conduce a malos resultados académicos para los alumnos. Este caso es un tema de interés de diversos autores del proceso educativo en cuanto a la eficacia y competitividad de los estudiantes.

Por otro lado, el fenómeno de la procrastinación académica también es un problema frecuente entre los estudiantes. Este comportamiento se caracteriza por la postergación intencional de las tareas académicas, lo cual impacta negativamente su rendimiento y puede contribuir a la deserción escolar. Según Nordby (2020), más del 50 % de los estudiantes en Noruega sufre consecuencias adversas de la procrastinación, como una disminución en su bienestar físico y emocional, así como en su desempeño académico.

A nivel global, la penetración de internet y redes sociales sigue en aumento. En 2020, aproximadamente 4,500 millones de personas tenían acceso a internet, mientras que 3,800 millones eran usuarios activos de redes sociales (Fernández,

2020). En Perú, datos de IPSOS (2020) indican que el 78 % de la población conectada durante la cuarentena por COVID-19 utilizaba redes sociales, siendo Facebook y WhatsApp las más populares.

En un estudio realizado en la Universidad Autónoma de Ica, se investigó la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de la Institución Educativa Fortunato Zora Carvajal durante la pandemia en Tacna, 2021. Según Bernardi (2021), se confirmó una relación significativa entre estas variables utilizando el coeficiente de correlación de Spearman, lo que permitió evidenciar que la adicción a las redes sociales está vinculada de manera significativa con la procrastinación académica en adolescentes.

En este sentido, el presente estudio se realizó porque los estudiantes tienden a utilizar constantemente sus celulares e ingresar a las redes sociales en horas de clase y en los talleres de computación. Además, se observó que los estudiantes retrasan las actividades de aprendizaje por estar pendientes a sus dispositivos móviles, lo que genera un bajo rendimiento académico y desacuerdos con los docentes cuando se les pide que guarden sus dispositivos móviles, por otro lado, teniendo como base las informaciones de los docentes referentes a la conducta y el desempeño académico, esto serían señales de que sean posibles procrastinadores activos. De acuerdo, con la realidad mencionada es necesario que se realice el presente estudio que identifique el grado de relación de la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de cuarto y quinto grado del nivel secundario de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, ciudad de Tacna.

1.2. Formulación del Problema de Investigación

1.2.1. Problema General

¿Cuál es la relación entre la adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023?

1.2.2. Problemas Específicos

- a) ¿Cuál es la relación entre la obsesión por las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023?
- b) ¿Cuál es la relación entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023?
- c) ¿Cuál es la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023?

1.3. Limitaciones

a) Limitaciones en la Población

Un pequeño porcentaje de estudiantes de la Institución Educativa Coronel Bolognesi de Tacna mostró falta de compromiso y responsabilidad durante el desarrollo de la investigación. Esto se evidenció durante la recolección de datos, ya que algunos estudiantes manifestaron temor por los resultados relacionados con su uso excesivo de redes sociales, lo cual dificultó la aplicación del estudio. Como consecuencia, fue necesario reducir el tamaño total de la muestra y continuar trabajando únicamente con aquellos estudiantes que entregaron la información dentro del plazo establecido.

b) Sociales/ Línea de Investigación

Fundamento para diseñar programas de prevención y promoción mediante la realización de talleres que faciliten la aplicación de estrategias preventivas, enfocándose especialmente en estudiantes con altos niveles de procrastinación y adicción a las redes sociales, con el objetivo de optimizar su rendimiento académico.

Currículo, innovación pedagógica y formación educativa.

Educación ambiental, salud y desarrollo sostenible.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Establecer la relación entre la adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023.

1.4.2. Objetivos Específicos

- a) Determinar la relación entre la obsesión por las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023.
- b) Determinar la relación entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023.
- c) Determinar la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis General

Existe una relación significativa entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023 es significativa, directa o positiva.

1.5.2. Hipótesis Específicas

- a) Existe una relación significativa entre la obsesión por las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023 es significativa, directa o positiva.

- b) Existe una relación significativa entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023 es significativa, directa o positiva.
- c) Existe una relación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023 es significativa.

1.6. Justificación de la Investigación

En el aspecto teórico, la presente investigación busca incrementar la información actual sobre las variables de adicción a las redes junto a la procrastinación académica en el contexto de las clases presenciales que llevan los estudiantes. Por tanto, es importante conocer de qué manera está afectando a los estudiantes en su desempeño y formación académica. Las interacciones sociales en el ámbito educativo se ven con frecuencia, más aún en la etapa estudiantil, donde se da una comunicación no solamente presencial, también virtual, este medio de conocer de manera curiosa se ve reflejado en su rendimiento; por otro lado, se refleja la procrastinación académica ya que la investigación ejecuta estos factores dentro del aprendizaje. Por ello, dificulta al proceso de formación del estudiante; de esta manera, se vuelve escasa la probabilidad de captar la atención de los estudiantes, así como el poder aplicarse en la adquisición de conocimientos.

Desde el punto de vista metodológico, se emplearon instrumentos (cuestionarios) que fueron adaptadas de otras investigaciones para ambas variables y el estudio sirvió como base para el desarrollo de estudios posteriores que podrán confirmar o no los resultados de este proyecto de investigación. Como resultado de la consideración de metodologías o procesos que generan conocimiento relacionado con las variables en estudio, al tiempo que poseen recursos suficientes para asegurar el logro de los objetivos, se creará un juicio honesto y confiable.

Para finalizar, desde el punto de vista práctico, los resultados obtenidos ayudará a reflexionar y tomar acciones sobre ambas variables, tales como crear

programas de prevención, realizar talleres y fomentar concientización de la relación que hay entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica. Además, esto permitirá particularmente la implementación de medidas preventivas, para aquellos que muestran altos niveles de procrastinación y adicción a las redes sociales para mejorar el rendimiento académico en dicha institución educativa.

Capítulo II

Marco Teórico

2.1. Antecedentes del Estudio

A continuación, se presentan los antecedentes internacionales con referencia a la temática principal: adicción a las redes y procrastinación académica.

En la ciudad de La Paz, Bolivia, Gutiérrez (2020) investigó la relación entre la *Adicción a las redes sociales y autoestima en estudiantes de 15 a 17 años de una unidad educativa particular*. Este estudio, de enfoque descriptivo- correlacional, encontró que un mayor nivel de dependencia hacia las redes sociales se asociaba con una disminución en la autoestima. Los resultados indicaron que el 50 % de los participantes presentaba un uso excesivo de estas plataformas; mientras que el 37 % exhibía un nivel grave de adicción. Este antecedente destaca cómo el uso problemático de redes puede convertirse en una distracción que afecta las responsabilidades académicas.

En Ecuador, Maldonado (2019) llevó a cabo un estudio correlacional con 265 estudiantes de bachillerato. Sus hallazgos evidenciaron que más del 54 % de los jóvenes manifestaban una adicción a las redes sociales, siendo el uso obsesivo y la falta de control los factores más destacados. Además, el 73 % de los participantes mostró altos niveles de procrastinación académica, lo que confirma la fuerte relación entre estas variables ($Rho = 0,744$). Este antecedente es clave para comprender cómo el abuso de las redes puede llevar al abandono de tareas escolares. Se observa una clara adicción al uso excesivo a las redes, así también conlleva a que no hay un dominio de manera personal a la hora de usarlas con fines de trabajos. Los resultados muestran una adicción a las redes, lo que conlleva a que los estudiantes tengan bajo rendimiento académico.

Igualmente, Álvarez (2018), en Guatemala, efectuó una investigación titulada *Procrastinación entre los alumnos de secundaria de I.E privada en el país de Guatemala*. En su aspecto metodología, el trabajo es cualitativo descriptivo, la muestra estuvo conformada por 87 alumnos de 4° grado y 5° grado de nivel secundario, de los cuales el rango de edad de los estudiantes varió de 16 a 18 años,

de ambos sexos, con la aplicación del cuestionario de procrastinación. Los hallazgos muestran que el 81 % del estudiante mantuvieron una postergación moderada, un 13 % tuvieron un nivel bajo y un 6 % presentaron un nivel de procrastinación alto. Se concluyó que la mayoría de los estudiantes de secundaria tienen problemas para poder realizar sus actividades académicas a tiempo, retrasando sus compromisos, aspectos que limitan su capacidad de recibir instrucciones.

A continuación, se presentan los antecedentes nacionales con referencia a la temática principal: adicción a las redes y la procrastinación académica.

En Piura, Hernández (2022) exploró la relación entre adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario. Su investigación, con 300 participantes, identificó que el 55 % de los estudiantes tenían niveles bajos de adicción a las redes, mientras que un 14,3 % mostraba niveles altos. Respecto a la procrastinación, el 48,7 % tenía un nivel bajo y el 16 % uno alto. Este trabajo encontró correlaciones moderadas entre las variables, destacando cómo el uso excesivo de redes sociales afecta el rendimiento académico.

La presente investigación resalta las conductas relacionadas con los estudiantes del nivel secundario en cuanto al aumento del uso desmedido de plataformas sociales, desencadenando la dilatación voluntaria de diversos quehaceres llevándolos a una procrastinación. Tal como lo muestran las escalas, se observa la relación directa e importante entre las variables, a mayor adicción a las redes es mayor la procrastinación académica.

De manera similar, Cepeda (2020) llevó a cabo un estudio en la ciudad de Piura con el objetivo de analizar la relación entre el uso de redes sociales y la procrastinación. Se trató de una investigación de tipo no experimental, transversal y correlacional, en la que participaron 63 estudiantes de segundo año de bachillerato. Para recolectar los datos, se utilizó el "cuestionario de uso de redes sociales" y la "escala de procrastinación académica". Los resultados mostraron que el 76,2 % de los participantes tenía un uso medio de las redes sociales y el 66,7 % presentó un nivel alto de procrastinación académica. Estos hallazgos sugieren una

relación moderada entre ambas variables, indicando que los estudiantes tienden a posponer sus actividades académicas y carecen de autorregulación para organizar y cumplir con sus tareas debido al uso frecuente de las redes sociales.

En Lima, Mamani y Gonzales (2019) llevaron a cabo una investigación con el objetivo de analizar la relación entre las variables dependientes relacionadas con el uso de redes sociales y el retraso en el aprendizaje de los estudiantes. El estudio fue de tipo correlacional, no experimental y transversal. Se utilizaron la escala MEYVA y la escala de procrastinación académica (EPA) con una muestra de 180 estudiantes de ambos géneros. Los resultados mostraron que el 68,9 % de los estudiantes presentaron un nivel alto de adicción a las redes sociales; mientras que el 46,7 % mostraron un nivel moderado de procrastinación académica. Estos hallazgos sugieren una relación altamente significativa entre las variables estudiadas ($Rho = 0,325^{**}$, $p < 0,01$).

En La Libertad, Paredes (2015) realizó un estudio con el objetivo de explorar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes. La metodología utilizada fue de tipo no experimental correlacional, con una muestra de 225 estudiantes de entre 15 y 18 años, a quienes se les aplicaron la escala de adicción a las redes sociales (ARS) y la escala de procrastinación académica. Los resultados mostraron que la prevalencia de la adicción a las redes sociales fue baja en un 56,9 %, media en un 40,9 % y alta en un 2,2 %. En cuanto a la procrastinación académica, el nivel medio predominó con un 6,7 %, seguido del nivel alto con un 32,9 % y el bajo con un 4 %. El análisis de los datos reveló una relación significativa entre las variables estudiadas ($P < 0,05$). Finalmente, se concluyó que, al no controlar el tiempo dedicado a las redes sociales, se incrementa el abandono de tareas académicas, lo cual representa un indicador negativo para el desarrollo personal.

En Arequipa, Cahuana (2019) investigó a 113 adolescentes para determinar la relación entre adicción a las redes sociales y procrastinación académica. Los resultados señalaron que el 43,4 % tenía una adicción moderada a las redes y que existía una correlación significativa entre ambas variables ($Rho = 0,297$, $p < 0,05$). Esto sugiere que el aumento en la dependencia de redes incrementa la

procrastinación.

Cahuana destaca la correlación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria. Esto sugiere que a medida que aumenta la adicción a las redes sociales, también tiende a aumentar la procrastinación académica.

A continuación, se presentan los antecedentes locales en referencia a la temática principal: adicción a las redes sociales y la procrastinación académica.

En Tacna, Bernardina (2021) desarrolló una investigación titulada *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de la Institución Educativa Fortunato Zora Carvajal durante la pandemia, Tacna 2021*, con el objetivo de analizar la relación entre estas dos variables. El estudio se basó en un diseño no experimental, de alcance descriptivo-correlacional y corte transversal, y contó con una muestra de 90 estudiantes de ambos géneros, con edades entre 15 y 17 años, pertenecientes al 4.º y 5.º grado de secundaria. Para el análisis de los datos, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman, lo que permitió evidenciar una correlación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes. En conclusión, se determinó que existe una relación directa entre ambas variables.

Con los resultados del antecedente mencionado, Bernardina afirma la relación significativa entre dichas variables, confirmando que, si el estudiante o adolescente tiene adicción a las redes sociales procrastinar académicamente. Referente a la presente investigación, el estudio se realizó con una muestra menor a la del presente trabajo; de la misma forma, la muestra está conformada por estudiantes de ambos géneros.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Adicción a Redes Sociales

2.2.1.1. Definiciones. La adicción a redes sociales es una dependencia psicológica caracterizada por comportamientos, emociones y pensamientos que giran en torno al uso excesivo de estas plataformas. Ecurra y Salas (2014) la

definen como una pérdida de control sobre el tiempo dedicado a las redes sociales; mientras que Gavilanes (2015) la describe como una compulsión por conectarse y acumular contactos virtuales. Por su parte, Echeburúa, Labrador y Becoña (2009) señalan que este tipo de adicción comparte rasgos con otras dependencias, como el síndrome de abstinencia y el deterioro de actividades diarias.

La adicción a las redes sociales es una acción psicológica con efectos perjudiciales que llega a obstaculizar con las actividades cotidianas, asimismo genera cambios en el comportamiento y las emociones.

2.2.1.2. Dimensiones. Según Ecurra y Salas (2014), después de su investigación para la validación y construcción del instrumento “Adicción a las redes sociales” (ARS), determinaron tres dimensiones que predominan en dicha adicción:

Dimensión 1. Obsesión por Redes Sociales. Corresponde al compromiso intelectual, es decir, a la dedicación creciente de una persona con las redes sociales, pensando y fantaseando con ellas a cada instante, desarrollando una dependencia y satisfacción a las diversas plataformas digitales, incluso de causar reacciones emocionales por la falta de acceso a la red.

Dimensión 2. Falta de Control Personal. El individuo presenta reacciones a nivel adaptativo, pues está asociado a las actitudes que el individuo muestra cuando lo utiliza; asimismo, el joven desarrolla ausencia de satisfacción cuando no está conectado a las diversas plataformas sociales. Se distinguen por cambios repetidos en el carácter, comenzando con irritabilidad y progresando hacia la ira, lo que resulta en un cambio en sus pensamientos, acciones, sentimientos y comportamiento a medida que se vuelven más conectados, distracciones en el aula y el aprendizaje.

Dimensión 3. Uso excesivo de redes sociales: El individuo presenta uso excesivo de redes sociales porque descuida las relaciones sociales de su entorno, es decir, más le interesa sus amigos en línea. Es difícil para los adultos regular cómo los jóvenes usan las redes sociales y cuánto tiempo pasan en línea. Esto puede generar una preocupación del círculo familiar. Además, muestran ausencia de

continuidad de conducta, porque no pueden con la incapacidad de regular y limitar el tiempo en línea como la tendencia a posponer las actividades sociales y familiares a favor del pensamiento y la conexión en línea, lo que requiere más tiempo del planeado originalmente.

2.2.1.3. Características. Cornetero (2019) menciona que las personas adictas a redes sociales demuestran algunas características como las siguientes:

- Dormir menos de 5 horas, con el fin de estar conectado a las redes sociales, a la que se dedica mayor tiempo de conexión.
- Abandonar a demás actividades o priorizar otras correspondidas a las redes sociales, no de interactuando con otras actividades.
- Recibir una insatisfacción o reprobación del uso de la red de alguien cercano.
- Obsesión en dependencia con las redes, pensando en ellas incluso cuando no se está conectado, cambiando de emociones cuando está desconectado.

En consecuencia, la adicción a las redes sociales se caracteriza por un patrón de comportamiento que interfiere en la vida diaria y las relaciones interpersonales. Además, las personas adictas pueden sacrificar su bienestar físico y emocional, como dormir menos de cinco horas para estar conectados y abandonar otras actividades importantes para priorizar su uso. Asimismo, pueden experimentar sentimientos de insatisfacción o reprobación por parte de sus seres queridos debido a su uso excesivo. La dependencia también es una característica común, ya que las personas adictas pueden pensar constantemente en las redes sociales, incluso cuando no están conectadas, y experimentar cambios emocionales cuando están desconectadas. En general, la adicción a las redes sociales puede tener un impacto significativo en la vida de una persona, afectando su salud, sus relaciones y su bienestar en general.

2.2.1.4. Causas. El Instituto de Formación Continua de la Universidad de Barcelona (2018) desarrolló una investigación donde se resalta las causas fundamentales de la adicción a redes sociales las cuales se presentan a continuación:

a) Normalización del Uso de Redes Sociales. Circunstancia que influye en el aumento de la adicción es la pérdida de atención en lo cual anteriormente se aprovechaba, transformándolo en una relativa necesidad. En otras palabras, estar activo en las redes sociales se ha convertido en una costumbre normalizada.

b) Aislamiento. Las personas que pasan por períodos de desamparo son propensas a volverse adictos a cualquier red social, porque crean lazos de ausencias emocionales.

c) El ego. El deseo de proyectar la imagen perfecta a través de plataformas digitales se convierte en algo adictivo, porque, al compartir imágenes personales y aceptadas en la sociedad, aumenta su aceptación y el acto se sigue haciendo una y otra vez.

d) Falta de Límites. La falta de conocimiento en algunos peligros que plantea la utilidad excesiva de las redes podría hacer que su uso sea más confuso. Los apoderados podrían indagar y ser conscientes de los beneficios y riesgos que los adolescentes encuentran en estas redes y así poder orientarlos.

e) Dificultades Personales. Al no desarrollar situaciones de manera presencial, llegan a sentir incomodidad interactuando a través de las redes sociales y usándolas para disfrazar sus verdaderas personalidades.

En general, se hace mención de cinco causas fundamentales que hacen posible la adicción a redes sociales, la normalización del uso de las redes sociales y la falta de límites pueden llevar a un exceso de dependencia a estas plataformas, además el aislamiento y las dificultades personales pueden hacer que las personas busquen o creen conexiones emocionales con estos medios.

Por otro lado, el ego y la necesidad de proyectar una imagen perfecta puede terminar en una adicción a la validación y el reconocimiento en las redes sociales, también dificulta su interacción con el mundo real.

2.2.1.5. Efectos. La investigación realizada por el Instituto de Formación Continua de la Universidad de Barcelona (2018), describen los siguientes efectos:

a) *Problema de Condensación.* Aunque una persona esté como espectador físicamente, su ingenio logra ser bastante diferente. Los adictos a las redes sociales están al tanto de todo y se desconectan constantemente del mundo real.

b) *Cambios en los patrones de sueño y descanso.* La tendencia a sentarse delante de una computadora o celular durante largo tiempo altera la estabilización vital de sus carencias humanas.

c) *La realidad está distorsionada.* La sociedad le da insuficiente mérito auténtico a cualquier red social. Creen que publicar cualquier cosa en las redes sociales les ayudará a estabilizar sus vidas, a pesar de que la mayoría de las acciones están fuera de su control y afectan negativamente su equilibrio.

d) *Falta de protección de la privacidad.* El exceso en los datos personales proporciona una presentación del perfil público conduce a un daño a la privacidad. Los usuarios que accidentalmente añaden una excesiva referencia que brindan a extraños una parte importante de sus datos personales, que a menudo conduce a sucesos arriesgados.

e) *Vacío Interior.* Dado que la red social es el medio de relación más frecuente, obliga a que se proporcione una información diariamente en un esfuerzo por buscar popularidad. Algo que se pone en un segundo plano y se olvida, crea una sensación de vacío en una persona y hace que se dé cuenta de lo que tiene para ofrecer en su perfil.

Los efectos propuestos por el Instituto de Formación Continua de la Universidad de Barcelona se evidencian que, en la mayoría, son negativos en la vida de una persona.

En resumen, la adicción a las redes sociales puede llevar a una desconexión del mundo real, alteraciones en la salud, una distorsión de la realidad, problemas de privacidad y una sensación de vacío interior.

2.2.1.6. La influencia de las Redes Sociales en los Adolescentes. Las redes sociales logran tener una gran influencia en la vida de los adolescentes. Para ello, Molina y Toledo (2014) plantearon modelos que ayudan a ver el impacto de las

redes sociales, se señalan los siguientes tres modelos:

a) *Influencia e Impacto Dentro del Hogar.* Los adolescentes comienzan a preocuparse por las redes sociales cuando se apartan de su existencia, relacionándose mediante diferentes canales de comunicación y no reconocen que estas redes originan riesgos de preocupación cotidiana y que perjudican gravemente a una cohesión familiar, pues cuanto más sea el tiempo de conexión, menos se comparte en familia. Resaltar que los progenitores y maestros son el eje de la educación para que los estudiantes puedan beneficiarse del desarrollo tecnológico, sin dejar la conexión con la realidad.

b) *Influencia e Impacto en los Trabajos Académicos.* El problema de estos medios en el sector educativo comienza cuando los adolescentes utilizan estos medios de forma alarmante, de tal manera que su atención se desvía de las clases logrando que los estudios pasen a no ser tan importantes en su vida académica diaria.

c) *Influencia e Impacto Dentro de las Relaciones Personales.* El área muy afectada por la utilización desmesurada de estas redes son las habilidades sociales, logrando fomentar el desarrollo de relaciones superficiales, volubles y ocultas por medio de las pantallas, sumergiéndonos en un mundo imaginario donde pueden tener muchos amigos, pero no permite establecer un contacto real con ellos. Sin embargo, por otro lado, las autoras señalan que uno de los beneficios que favorece a todo adolescente es formar y mantener lazos de amistad incluso cuando están a kilómetros de distancia, lo que les permite compartir intereses y socializar.

En resumen, los modelos presentados por Molina y Toledo (2014) destacan los impactos significativos que las redes sociales tienen en la vida diaria de los adolescentes. Primero, las redes sociales pueden afectar negativamente la cohesión familiar, ya que los adolescentes pasan más tiempo conectados en línea y menos tiempo interactuando con los integrantes de su familia. Segundo, el uso excesivo de las redes sociales puede distraer a los adolescentes de sus estudios y afectar negativamente su desempeño académico. Por último, las plataformas sociales pueden influir en las relaciones personales, fomentando la formación de relaciones

superficiales y volubles, pero también permitiendo la formación y mantenimiento de lazos de amistad a distancia.

Por ende, los impactos de las redes sociales en la vida de los adolescentes pueden ser tanto positivos como negativos. Por otro lado, las redes sociales ofrecen oportunidades para conectarse con otros, compartir intereses y socializar. Además, pueden distraer de las responsabilidades y afectar negativamente la salud mental y las relaciones interpersonales. Es importante que los progenitores, maestros y los propios adolescentes sean conscientes de estos impactos y aprendan a utilizar las redes sociales de manera responsable y equilibrada, para que puedan beneficiarse de sus ventajas sin sacrificar su bienestar y su conexión con la realidad.

2.2.1.7. Redes Sociales más Utilizadas. En los últimos años, se han ido creando nuevas plataformas digitales, que se convirtieron en los favoritos de los adolescentes, los cuales son los siguientes:

a) WhatsApp. WhatsApp es una plataforma de mensajería instantánea que facilita la comunicación entre usuarios mediante internet, permitiendo el intercambio de mensajes de texto y contenido multimedia, como audios, imágenes, GIFs, videos e incluso la ubicación en tiempo real. También incluye funciones de llamadas y videollamadas, integrando características de chat y SMS. Esta aplicación es gratuita y puede descargarse fácilmente en teléfonos inteligentes de última generación, además de ofrecer una versión para computadoras a través de un código QR (Calero, 2014).

b) Facebook Messenger. Facebook Messenger es una herramienta de mensajería instantánea que opera de manera independiente de la plataforma principal de Facebook. Su objetivo es mantener a los usuarios conectados diariamente, facilitando el intercambio de información, documentos y archivos a través de chats. Es una extensión práctica para los usuarios integrados en la red social (Rohit y Donnie, 2015).

c) Instagram. Instituida en octubre del 2010 en California, Instagram (a partir de una mezcla de Instagram y Telegram) empezó como una aplicación transformadora que compartía videos y fotos con filtros con otros seguidores, el uso

de hashtags y la ubicación geográfica. Su influencia fue tan grande que Facebook lo compró en 2012 por un 1 billón de dólares. A día de hoy, sigue adaptando las nuevas tecnologías, permitiendo a los usuarios compartir otro tipo de contenidos (Musonera, 2018).

d) Tik tok. Es la aplicación favorita durante la pandemia COVID-19. Se volvió la app más utilizada y descargada, cuenta con más de 500 millones de usuarios, ofrece la posibilidad de crear, editar y compartir videos cortos de challenges de bailes, actuaciones, tutoriales, etc. Lanzado en el 2016, los videos no se comparten más de 15 segundos, es muy popular y sigue creciendo en más de 150 países (Quiroz, 2020).

2.2.1.8. Ventajas y Desventajas. De acuerdo con la investigación, Ross y Sigüenza (2010), realizaron la siguiente lista de ventajas y desventajas que conlleva el uso de las redes sociales:

a. Ventajas.

- Ayuda en la intervención y la labor entre individuos que no logran estar en cierto lugar para su ejecución.
- Permite recopilar información necesaria.
- Facilitan las relaciones entre personas, superando las barreras culturales y físicas presentadas.
- Facilitan la creación de una identidad digital donde los usuarios puedan compartir cualquier tipo de información que puedan tener en común con otros usuarios en línea, como preferencias, creencias e ideologías, etc.

b. Desventajas.

- A veces se utiliza en delitos, fraudes, secuestros, etc.
- Reemplazan los noviazgos reales por virtuales.
- Fomenta el retraimiento social.
- La información compartida o investigada puede no ser confiable.

Por lo tanto, es fundamental ser consciente de los posibles efectos negativos del uso de las redes sociales y utilizarlas de manera responsable, aprovechando sus ventajas mientras se minimizan sus desventajas. Al mismo tiempo, es importante desarrollar estrategias para mitigar los riesgos asociados con el uso de estas

plataformas y promover un uso correcto y que sea saludable de las redes sociales.

2.2.1.9. Factores de Riesgo. Gonzáles, Merino y Cano (2009) argumentan que se hallan distintos factores que pueden generar condiciones para que una persona dependa de las redes sociales:

a) La edad. Los adolescentes, por ser los más expuestos y usuarios de las nuevas tecnologías y plataformas virtuales, por lo que corren el mayor riesgo de ser dependientes a las redes sociales.

b) Bajo Control de Impulsos. Algunos adolescentes tienen dificultad para controlar sus impulsos. Este es un factor a considerar, ya que pueden descuidar o abandonar sus funciones académicas o profesionales y en algunos casos perjudicarse a sí mismos como a los demás.

c) Falta de Habilidades Sociales, Introversión y Timidez. Se refiere a una situación en la que los jóvenes carecen de habilidades para la vida social porque no se sienten seguros para continuar una conversación sencilla con otros o para hacer nuevos amigos. Por lo tanto, al no tener que mirarse directamente unas con otras, las personas conectadas a las redes sociales se sienten más libres y tienen más tiempo para pensar en lo que sienten o piensan, más a gusto con las personas con las que interactúan.

d) Pensamiento Catastrofista: Los adolescentes que ven los problemas con una perspectiva sobredimensionada son buenos candidatos para una adicción en las redes sociales porque tener una visión desfavorable de la vida les genera una desesperación interna conduciéndolos a desarrollar estrategias psicológicas y evitar conflictos con situaciones difíciles de la vida real.

e) Necesidad de Aceptación y Valoración de los Demás. Las familias y las escuelas muchas veces no brindan a los menores el reconocimiento social que buscan, creando las condiciones para conectarse a las redes sociales, donde es muy fácil que obtengan el reconocimiento que necesitan.

f) Carencias Afectivas. Cuando los adolescentes no encuentran aceptación en forma de comprensión y palabras amables en el hogar y la escuela, la buscan a través de sus contactos en las redes sociales que brindan el amor que no reciben todos los días.

g) Baja Tolerancia a la Frustración. Algunos jóvenes son menos tolerantes con los rechazos y las contradicciones y quieren hacer las cosas de inmediato, un problema que puede explicar por qué son adictos a las redes sociales, ya que son entornos en los que encuentran rápidamente lo que buscan. Sin embargo, esto les perjudica cuando caen en actividades que solo les hacen perder el tiempo y solo les dan unas pocas horas para descansar.

En resumen, los factores de riesgo que pueden contribuir a la dependencia de las redes sociales en adolescentes y jóvenes incluyen la edad, ya que los adolescentes son más propensos a utilizar las nuevas tecnologías y plataformas virtuales. Asimismo, la falta de control de impulsos, lo que puede llevar a descuidar responsabilidades y perjudicar a uno mismo y a otros. Además, la falta de habilidades sociales, introversión y timidez, puede hacer que las personas se sientan más cómodas interactuando en línea que en persona. El pensamiento catastrofista, puede generar una visión desfavorable de la vida y llevar a la adicción a las redes sociales como una forma de escape. También la necesidad de aceptación y valoración de los demás, lo que puede llevar a buscar reconocimiento en las redes sociales cuando no se encuentra en la vida real. Asimismo, las carencias afectivas, puede llevar a buscar amor y comprensión en las redes sociales. Incluso la baja tolerancia a la frustración, lo que puede llevar a buscar gratificación instantánea en las redes sociales y perder tiempo en actividades no productivas.

En otras palabras, estos factores de riesgo sugieren que la dependencia de las redes sociales puede estar relacionada con la búsqueda de aceptación, amor, reconocimiento y escape de la realidad, así como con la falta de habilidades sociales y la impulsividad. Es importante que los padres, educadores y profesionales de la salud mental estén al tanto de estos factores de riesgo y trabajen para ayudar a los jóvenes a desarrollar habilidades saludables para interactuar con las redes sociales.

2.2.1.10. Estrategias. Echeburúa y Corral (2010) mencionan las siguientes estrategias para evitar que los individuos se vuelvan vulnerables a la adicción a las redes sociales, el abuso de Internet y las nuevas tecnologías:

- Limitar el uso del dispositivo y programar las horas de uso de la computadora.
- Mantener las relaciones con los demás.
- Fomentar pasatiempos como el cine, la lectura y distintas actividades formativas.
- Promover deportes y actividades en equipo.
- Desarrollar acciones grupales.
- Provocar la comunicación y la plática dentro de la familia.

Es importante destacar que la prevención es clave para evitar la adicción a las redes sociales, el abuso de Internet y las nuevas tecnologías. Según Echeburúa y Corral (2010), existen varias estrategias efectivas para lograrlo. Estas incluyen limitar el uso de dispositivos y programar horas de uso, mantener relaciones sociales fuertes, fomentar pasatiempos y actividades formativas, promover deportes y actividades en equipo, desarrollar acciones grupales y fomentar la comunicación dentro de la familia. Al implementar estas estrategias, se puede reducir el riesgo de adicción y promover un uso saludable de las tecnologías.

2.2.2. Procrastinación Académica

2.2.2.1. Definiciones. La procrastinación académica es el retraso voluntario y consciente de tareas escolares, lo cual afecta negativamente el desempeño de los estudiantes. Según Fuentes (2018), este comportamiento provoca demoras y, en algunos casos, la no realización de actividades dentro del plazo establecido. Por su parte, Wolters (2003) la describe como un defecto en la ejecución de tareas académicas, caracterizado por posponerlas hasta el último momento. González-Brignardello y Sánchez-Elvira (2013) enfatizan que este retraso continuo perjudica el aprendizaje, ya que las tareas se completan fuera del tiempo óptimo.

Por ende, la procrastinación se le considera un defecto del individuo, nada más ni nada menos que la acción de retrasar conscientemente la realización de

actividades académicas dentro de un plazo determinado.

2.2.2.2. Dimensiones. Las dimensiones de la procrastinación académica son los siguientes:

a) Postergación de actividades. Este comportamiento implica retrasos intencionales en obligaciones escolares, lo que genera estrés, ansiedad y una baja autoeficacia, factores que dificultan el aprendizaje (Busko, 1998, como se citó en Chacaltana, 2018).

b) Autorregulación académica. Es el proceso mediante el cual los estudiantes establecen metas y regulan sus pensamientos y comportamientos para alcanzarlas. Este control interno es esencial para un desempeño académico eficaz (Chacaltana, 2018).

Las dimensiones mencionadas se refieren a dos aspectos importantes que influyen en el desempeño académico de los estudiantes: la postergación de actividades y la autorregulación académica.

La postergación de actividades se considera como un comportamiento negativo que puede generar estrés, ansiedad y reducir la autoeficacia, lo que, a su vez, puede afectar negativamente el aprendizaje y el rendimiento académico. Por otro lado, la autorregulación académica se refiere al proceso mediante el cual los estudiantes se establecen metas de aprendizaje y trabajan para comprender, controlar y regular sus pensamientos, motivos y comportamientos para alcanzarlas.

En resumen, estas dimensiones destacan la importancia de la responsabilidad y la autodisciplina en el proceso de aprendizaje, y cómo la falta de estas habilidades puede llevar a problemas académicos.

2.2.2.3. Teorías Psicológicas de la Procrastinación. La procrastinación llega afectar psicológicamente al ser humano tras su uso constante. A continuación, se presentan los efectos de la procrastinación:

a) Teoría Motivacional. Según McClelland (1953, como se citó en Rothblum, 1990), las personas enfrentan tareas académicas orientándose hacia el

éxito o temiendo el fracaso, lo que influye en su comportamiento

b) *Teoría Psicodinámica.* Plantea que el temor al fracaso puede paralizar a los estudiantes, incluso cuando tienen las habilidades necesarias para realizar sus tareas de manera adecuada (Rothblum, 1990).

c) *Teoría Conductual.* Ferrari y Emmons (1995, como se citó en Riva, 2006) destacan que las personas priorizan actividades placenteras a corto plazo sobre aquellas que requieren esfuerzo sostenido y ofrecen beneficios a largo plazo.

d) *Teoría Cognitivo – Conductual (TCC).* Ellis y Knaus (como se citó en Álvarez, 2010) sostienen que las creencias irracionales y los pensamientos negativos generan patrones de procrastinación que afectan el comportamiento académico.

En general, estas teorías sugieren que la procrastinación no es solo un problema de falta de disciplina o responsabilidad, sino que está influenciada por factores psicológicos más profundos.

Primero, la teoría motivacional destaca la importancia de la motivación y la orientación hacia el éxito o el miedo al fracaso en la toma de decisiones. Asimismo, la teoría psicodinámica se centra en el temor al fracaso y la ansiedad como motivadores de la procrastinación.

Además, la teoría conductual ofrece una perspectiva más pragmática, sugiriendo que las personas elijan actividades que les brinden resultados positivos a corto plazo y evitan aquellas que requieren un esfuerzo mayor y una espera más larga para obtener recompensas.

Finalmente, la teoría cognitivo-conductual (TCC) sugiere que la procrastinación se debe a creencias irracionales y pensamientos negativos que llevan a consecuencias adversas. Esta teoría destaca la importancia de identificar y cambiar estos patrones de pensamiento para superar la procrastinación.

En resumen, estas teorías psicológicas de la procrastinación ofrecen una comprensión más profunda de los factores que contribuyen a este comportamiento

y sugieren que la procrastinación es un problema complejo, pues comprender estas teorías puede ayudar a identificar las causas subyacentes de la procrastinación y desarrollar estrategias efectivas para superarla.

2.2.2.4. Características de la Procrastinación. En su trabajo de investigación, Knaus (como se citó en Atalaya y García, 2019) menciona que existen diferentes características individuales de los sujetos que tienden a procrastinar, las cuales son las siguientes:

a. Ira e Impaciencia. Es causada por cada tarea asignada. Crea una necesidad diaria y, a menudo, genera impaciencia e ira, lo que es especialmente cierto en los perfeccionistas, porque no logran alcanzar las metas que necesitan, se enojan consigo mismos y con los que los rodean (Knaus y Ellis, 2002).

b. Pensamientos Distorsionados. A toda persona que tiene bajo nivel de su propia apreciación e imagen, lo que conduce a complejos como sentirse menos valioso e incompetente (Atalaya y García, 2019).

c. Sobrecarga. El error de planificación de algunas tareas a realizar, impide que no den prioridad a las más esenciales de las menos importantes, causando en ellos angustia, perturbación, sensación de sufrimiento, etc. Esto se debe a la “demanda disconforme de sus compromisos, que induce que rehagan este hecho en varias oportunidades” (Atalaya y García, 2019).

d. Afectividad. Las personas ejecutan sus trabajos que le son asignadas con la seguridad de que obtendrán su aprobación y cariño de los demás. (Knaus y Ellis, 2002).

e. Temor a la Derrota y Perfección. “El miedo que incita al fracaso en tareas y con la posibilidad fija de fracasar, los impulsa a postergar y justificar sus trabajos, para así indicar que esto se debe a una escasez de oportunidad” (Atalaya y García, 2019).

En general, la procrastinación se caracteriza por una combinación de factores emocionales, cognitivos y comportamentales que impiden a las personas tomar acción y alcanzar sus objetivos. Al entender estas características, se puede desarrollar estrategias para superar la procrastinación y mejorar nuestra productividad y bienestar.

2.2.2.5. Modelos de Procrastinación. Según Atalaya y García (2019), es una conducta compleja, que se puede clasificar cuatro modelos según las creencias creadas en las personas que la padecen:

a) El Perfeccionista. Ante una tarea, surge la creencia de que si la hace mal fallará; por lo tanto, no importa cuánto trabajen para lograr su objetivo, nunca están completamente satisfechos con el resultado.

b) El Guerrero. Cuando tiene que afrontar un desafío, nace la creencia de que no debe hacer nada sin motivación poniendo en peligro su valor básico de compromiso y evitando trabajos que no despiertan su interés rápidamente.

c) El Tolerante. Ante cualquier actividad, aparece una idea de no hacer algo que desagrade al resto, evadiendo acciones donde afectan las relaciones o interacciones con los demás.

d) El Rebelde. Cuando afronta una tarea se niega a aceptar instrucciones sobre cuándo o cómo completarla y así evitar realizar actividades que lo hagan sentir controlado.

En resumen, la procrastinación es un comportamiento complejo que se puede manifestar de diferentes maneras en función de las creencias y patrones de pensamiento de cada individuo. Según Atalaya y García (2019), existen cuatro modelos de procrastinación: el perfeccionista, el guerrero, el tolerante y el rebelde. Cada uno de estos modelos se caracteriza por una serie de creencias y patrones de pensamiento que llevan a la persona a posponer o evitar tareas y responsabilidades. Entender estos modelos puede ayudar a identificar y abordar las causas subyacentes de la procrastinación, lo que a su vez puede llevar a un cambio positivo en el comportamiento y la productividad.

2.2.2.6. Factores Asociados a la Procrastinación. Arévalo (2011) menciona los siguientes cinco factores que se asocian a la procrastinación:

a) Falta de Motivación: Disminución del interés por realizar actividades.

b) Dependencia: Deseo duradero de realizar sus actividades con la ayuda de otros.

c) Baja Autoestima: Inestabilidad y desconfianza en uno mismo, en la

capacidad y destrezas para realizar el trabajo.

d) Desorganización: Falta de programación y organización del periodo y situación de trabajo.

e) Irresponsabilidad: Falta de cumplimiento de actividades por agotamiento o por especular que son de poca importancia.

En pocas palabras, la procrastinación se asocia con cinco factores clave. En primer lugar, la falta de motivación, que se caracteriza por una disminución del interés en realizar actividades. En segundo lugar, la dependencia, que implica un deseo duradero de realizar tareas con la ayuda de otros. En tercer lugar, la baja autoestima, que se manifiesta en la inestabilidad y desconfianza en uno mismo y en sus capacidades para realizar el trabajo. En cuarto lugar, la desorganización, que se caracteriza por la falta de programación y organización del tiempo y situación de trabajo. Finalmente, la irresponsabilidad, que se refleja en la falta de cumplimiento de actividades debido al agotamiento o a la percepción de que son de poca importancia.

2.2.2.7. Fases del Ciclo de la Procrastinación. Burka y Yuen (2008) realizaron un estudio en personas con alto índice de procrastinación, encontrando patrones de comportamiento ordenados en las siguientes fases:

Fase 1. Se enfoca en tomar decisiones a fin de ejecutar una actividad poseyendo medidas de tiempo, sin embargo, muestra un sentimiento de discapacidad para ejecutar la actividad, ya que nace la ideología de la persona que en cierto momento realizará la tarea.

Fase 2. La intención del individuo de realizar una actividad y otras actividades que debe realizar produce síntomas de ansiedad, debido al tiempo limitado dedicado a cada tarea.

Fase 3. La ansiedad va en aumento, debido a la demora en las diversas tareas que tiene que realizar; lo cual, cada vez es menor; de esta forma, tiene ideas irracionales respecto al desastre, miedo al fracaso, conjuntamente con un enfoque negativo del futuro.

Fase 4. Aquí empieza la ejecución de la tarea, hay un aumento de la ansiedad con ideologías absurdas, con la idea de tener que completar la acción asignada a tiempo.

Fase 5. Se tiene un aumento de ideas ilógicas, posiblemente relacionado con su seguridad y auto concepto, con opiniones que fallan por no completar la tarea.

Fase 6. Hay un paso, entre completar o no la acción, el procrastinador puede permanecer con la idea de completar dicha acción, sin embargo, el poco rigor a su disposición conlleva a que priorice actividades distintas a las propuestas.

Fase 7. Ante la desesperada experiencia que atraviesa el procrastinador, advierte que no quiere a pasar por lo mismo.

Las fases del ciclo de la procrastinación, identificadas por Burka y Yuen (2008), describen el patrón de comportamiento de las personas que procrastinan. Comienzan con la toma de decisiones y la intención de realizar una tarea, pero pronto se ven obstaculizadas por la ansiedad y la ideología negativa (fases 1-3). Luego, la ansiedad aumenta y se producen ideas irracionales y absurdas (fases 4-5). En la fase 6, el procrastinador se enfrenta a la decisión de completar o no la tarea; pero, a menudo, prioriza actividades más agradables. Finalmente, en la fase 7, el procrastinador se da cuenta de que no quiere repetir la experiencia y puede sentir una sensación de desesperanza.

2.2.2.8. Procrastinación Académica en Estudiantes Adolescentes. En la etapa de la adolescencia, aumenta la cantidad de trabajos académicos y el nivel de responsabilidad, lo que puede abrumar a los adolescentes y llevarlos a abandonar la tarea al final.

La procrastinación en estudiantes consiste en retrasar los trabajos de aprendizaje que se interpretan muy aburridas, eligiendo utilizar este momento de dedicarse a diferentes acciones de distracción, particularmente asociadas para hacer vida social. Con el tiempo, esta preferencia sigue incrementado, es habitual que los alumnos quieran eludir el esmero físico o intelectual, teniendo en cuenta lo primordial para su educación (García, 2012).

Así mismo, Caballo (2007, como se citó en Contreras, 2011) establece que los estudiantes tienen conductas en procrastinar tienden a ser más sociables que sus compañeros debido a que el tiempo de actividad académica generalmente se utiliza para relacionarse. No obstante, el aspecto principal de diversos campos en los que trabajan es la falta de responsabilidad y buscan la gratificación a corto plazo sin hacer predicciones sobre el futuro.

En conclusión, la procrastinación académica es un problema común entre los estudiantes adolescentes, quienes pueden sentirse abrumados por la cantidad de trabajos y responsabilidades académicas. En lugar de enfocarse en sus tareas, los estudiantes procrastinan y se dedican a actividades de distracción, como la vida social, para evitar el esfuerzo físico o intelectual. Esto puede llevar a una falta de responsabilidad y una búsqueda de gratificación a corto plazo, en lugar de considerar las consecuencias a largo plazo en su educación.

2.2.2.9. Técnicas para la Procrastinación Académica. Según Rozental y Carlbring (2014), muchas técnicas educativas, como las técnicas conductuales, tienen su origen en la práctica clínica basados en sistemas eficaces de gestión del tiempo.

Estas metodologías se han probado con éxito en alumnos que necesitan reducir la dilación, por ejemplo, tratar las creencias irracionales como causa de la procrastinación y establecer rutinas y calendarios; del mismo modo, exponer lentamente a los estudiantes a eventos evitables durante el retraso, estableciendo metas diarias divididas para aumentar la autodisciplina, la motivación y el aumento de la autoeficacia que perciben.

2.3. Definición de Conceptos

a) Actividades Académicas

Es un conjunto de tareas que se enseñan como parte del proceso de aprendizaje para los estudiantes ya sea para nivel escolar o profesional para consolidar conocimientos aptos en cada uno de ellos y poder forjar buenos estudiantes y preparados.

b) Adicción Psicológica

Es un patrón que se presenta en el comportamiento perseverante que se determina como un deseo o necesidad de realizar una acción lejos del control discrecional y llega a aumentar la periodicidad de la actividad con el tiempo llegando afectarnos a nosotros mismo o ante la sociedad.

c) Ansiedad

Es una respuesta normal que toda persona saludable presenta y se activa ante una amenaza o peligro y llega a convertirse en un trastorno de ansiedad cuando esta respuesta se desencadena en situaciones amenazantes son tan persistentes que interfieren significativamente en la vida diaria.

d) Ausencia Afectiva

Problema que afecta el desarrollo emocional del ser humano se puede presentar desde niños debido a la falta de cariño y cuidado por parte de los padres durante los primeros años de vida lo que repercute y deja marca permanente que muchas veces aparece a lo largo de la vida.

e) Auto Concepto

Es con lo que cada persona nace y se va desarrollando gradualmente con la experiencia que cada uno vive, así define su imagen personal e interacción social con los que se va rodear al transcurso de su vida.

f) Autoeficacia

Es lo que caracteriza la percepción o creencias personales de cada uno de nosotros mostrando sus propias habilidades y capacidades, lo que crea confianza para realizar bien sus acciones durante su vida cotidiana, ya que actúan a través de sus propios pensamientos, sentimientos y comportamientos.

g) Cohesión Familiar

Es una dimensión que mide hasta qué punto los miembros de la familia están separados o unidos entre sí y puedan apoyarse mutuamente, ya sea que solo tengan una imagen paterna o materna. Muchas veces la ausencia de un miembro de la familia puede afectar como no también; por eso, se crea un vínculo afectivo entre los miembros.

h) Estrés

Es una reacción ante una alteración, que se activa cuando la persona se encuentra bajo diversas situaciones estresantes creando un estado de cansancio mental y emocional que provoca la dificultad de realizar ciertas actividades y puede llegar a presentar síntomas físicos si no se puede tratar a tiempo.

i) Patrones de Comportamiento

Se presenta cuando ciertas reacciones de una persona se vuelven recurrentes en ciertas situaciones y a veces suelen ser fáciles de detectar cuando se conviven con personas recurrentemente; pero, a la vez, el ser humano no es consciente de sus propios patrones de comportamiento y suelen confundirlos con aspectos de su propia personalidad.

j) Pensamientos Irracionales

Son pensamientos que surgen a través de una conexión con las emociones intensas que hacen actuar a una persona impulsivamente, muchas veces con consecuencias negativas para nosotros mismos y para los demás, autodestructivas o poco realistas.

k) Problemas de Aprendizaje

Son algunos desordenes que demuestran algunos estudiantes en su nivel académico que les afecta su capacidad para comprender ya sea lectura y razonamiento matemático o no poder retener información y su inteligencia puede ser de promedio bajo.

l) Relaciones Superficiales

Son relaciones sin profundidades cortas y fugaces en las que no hay afecto e intimidad y no hay interferencia emocional. A veces, suelen ocurrir en los primeros momentos en que se conoce a una persona por primera vez.

m) Sentimiento de Incapacidad

Es una sensación de insensibilidad en las personas que se dan cuenta de que no tiene sentimientos normales por sus seres queridos, ni alegría de vivir ni dolor por igual y les cuesta expresarse emocionalmente y sienten limitaciones de poder hacer ciertas actividades.

n) Síndrome de Abstinencia

Es una serie de reacciones físicas y mentales, por lo cual experimenta un individuo adicto a una sustancia cuando deja de consumir esa sustancia. Los síntomas varían según la sustancia y el momento en que se ingirió.

o) Síntomas

Se puede desarrollar tanto físicamente o mentalmente, puede revelar un padecimiento o condición, no se notan y no se muestran en los estudios médicos, ya que los síntomas pueden presentarse inconscientemente como el dolor de cabeza, fatiga, náuseas y dolor.

Capítulo III

Marco Metodológico

3.1. Tipo, Diseño y Nivel de Investigación

3.1.1. Tipo de Investigación

La investigación realizada fue de tipo básica, también conocida como pura o teórica. Según Sánchez et al., (2015), se enfoca donde no hay intervención, es decir, no se manipula los datos, pues busca generar conocimientos sobre un fenómeno o realidad específica sin que sea necesaria su aplicación práctica inmediata.

3.1.2. Diseño de Investigación

El diseño del estudio fue no experimental, lo que significa que no hubo manipulación de variables. De acuerdo con De la Orden y Pimienta (2019), este tipo de diseño es adecuado cuando el investigador no tiene control directo sobre las variables independientes, ya sea porque los eventos ya ocurrieron o porque no es posible modificarlos.

Además, el diseño fue correlacional, ya que el objetivo fue determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica. Según Bisquerra (2009), los estudios correlacionales buscan identificar el nivel e intensidad de la asociación entre variables mediante el uso de coeficientes matemáticos.

3.1.3. Nivel de Investigación

El nivel del trabajo fue relacional, ya que permitió analizar y explorar las relaciones existentes entre dos o más variables, evaluando su influencia o ausencia de influencia en el fenómeno objeto de estudio (Sánchez et al., 2015).

3.2. Población, Muestra y Técnica de Muestreo

3.2.1. Población

Constituye la cantidad integra de individuos u objetivos, los cuales tienen ciertas peculiaridades equivalentes que trascienden de calidad para crear información selecta en un estudio (Gómez y Cohen, 2019).

En este caso, la población estuvo conformada por 279 estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, según datos de la Dirección Regional de Educación de Tacna (DRET, 2022).

3.2.2. Muestra

La determinación de la probabilidad de que un elemento determinado esté presente cuando se repite la demostración es posible gracias al proceso de demostración. Este proceso se centra en la selección de los participantes del estudio, que debe estar de acuerdo con el problema y el diseño de la tesis (Arias, 2016).

De acuerdo a la temática de investigación, la muestra del estudio estuvo conformada por el número obtenido de acuerdo a la fórmula del cálculo del tamaño de la muestra (muestras finitas). Con la finalidad de establecer el tamaño de la muestra, se establecen los siguientes criterios:

- Nivel de confianza: 95 %
- Error 5 %
- Ocurrencia del fenómeno: 50 %
- Población: 279 estudiantes de 4to y 5to de secundaria (DRET, 2022)

$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

Sustituyendo la fórmula se consigue un valor de $n = 162$ estudiantes.

$$n = \frac{279 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2 * (279 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = \frac{279 * 3.8416 * 0.5 * 0.5}{0.0025 * 278 + 3.8416 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = \frac{267.9516}{0.695 + 0.9604}$$

$$n = \frac{267.9516}{1.6554}$$

$$n = 162$$

Tabla 1

Distribución muestral estratificada según grado

Grados	N.º de alumnos – población	Porcentaje	N.º de alumnos - muestra	Porcentaje
Cuarto	150	53,8 %	81	50,00 %
Quinto	129	46,2 %	81	50,00 %
Total	279	100,00 %	162	100,00 %

3.2.3. Técnicas de Muestreo

El tamaño de la muestra se realizó mediante un muestreo probabilístico aleatorio estratificado de división proporcionada, debido a que la población de estudio está distribuida de acuerdo al grado y sección para luego tomar una porción de cada uno como muestra, de modo que cada estudiante que sea integrante de la población dentro de cada estrato tenga las mismas posibilidades de pertenecer a la muestra, con fines de investigación (Cortés, Mur, Iglesias y Cortés, 2020).

3.3. Operacionalización de Variables

Tabla 2

Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Valoración	Criterios de valoración
Variable independiente: Adicción a redes sociales (ARS)	Dependencia psicológica con las características de permanecer conectado de forma continua durante mucho tiempo y que también se presenta de forma repetida porque generalmente es agradable al principio; pero, poco a poco, se va convirtiendo en un hábito (Escurrea y Salas, 2014)	Para evaluar la adicción a redes sociales (ARS), el cuestionario de Escurrea y Blas (2014) con tres dimensiones que consta de 24 ítems. Las dimensiones mencionadas se miden en los siguientes rangos: bajo (24-55), medio (56-87) y alto (88-120).	D.1: Obsesión por las redes sociales D.2: Falta de control personal en el uso de las redes sociales D.3: Uso excesivo de las redes sociales	- Dedicación creciente - Satisfacción creciente - Dependencia - Reacciones emocionales - Reacciones a nivel adaptativo - Ausencia de satisfacción - Pensamientos recurrentes - Descuido de las relaciones sociales - Preocupación del - Círculo familiar - Ausencia de continuidad de la conducta	2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23	Bajo: (24-55) Medio:(56-87) Alto:(88-120)	Siempre (5) Casi siempre (4) A veces (3) Casi nunca (2) Nunca (1)

Variable dependiente: Procrastinación académica	Álvarez (2010) lo define como “la tendencia irracional de demorar o postergar las actividades académicas relacionadas a un buen desempeño”.	Para evaluar la variable dependiente, se emplea dos dimensiones relacionadas con la procrastinación académica: autorregulación académica y postergación de actividades, las cuales se encuentran en la escala de procrastinación académica de Busko (Busko, Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model, 1998) y adaptada por Domínguez et al. (2014). Dichas dimensiones se miden con 12 ítems y se obtienen resultados en base a 3 rangos: bajo (12-28), medio (29-44) y alto (45-60).	D.1: autorregulación académica D.2: Postergación de actividades	- Prepararse por adelantado - Buscar ayuda. - Participar en clases virtuales. - completar trabajos. - Hábitos de estudio.	2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12	Bajo (12 - 28) Medio (29 - 44) Alto (45 - 60)	
				- Invertir tiempo. - Motivación. - Terminar trabajos. - Revisar tareas.			

3.4. Técnicas, Instrumentos y Métodos para Recolección de Datos

3.4.1. Técnicas

La técnica utilizada fue la encuesta. Esta es una técnica que puede ser cuantificada compuesta por una serie de interrogantes o preguntas relevantes que consta de una diversa escala de medida, dirigida a un grupo o sujeto de estudio a través del cual brinda información necesaria para demostrar una situación o contexto problemático, esto en relación a los objetivos del estudio (Arias, 2016).

3.4.2. Instrumentos

El cuestionario se utilizó como instrumento para evaluar las variables del estudio a fin de determinar cómo se relacionan entre sí. El cuestionario consistió en una serie de preguntas cerradas que se organizan de manera invariable y racional para facilitar tanto el trabajo del solicitante como el juicio de los encuestados (ver anexos 2 y 3).

3.4.3. Métodos para la Recolección de Datos

Esto se hizo de forma cuantitativa, cualitativa y mecánica utilizando herramientas electrónicas con un diseño de procedimiento para el procesamiento y análisis de la información. El primer paso fue identificar la pregunta, que se describe por los aspectos específicos de la realidad centrada en la realidad del investigador a través de la compilación de datos cuantitativos y cualitativos que hay que aclarar. Sobre la base de la descripción del problema observado, se eligió la formulación. Se pidió una o más proposiciones en forma de preguntas, y cuando esas preguntas fueron contestadas, comenzó el desarrollo de la hipótesis.

Además, al reducir el marco metodológico propuesto, se propuso delimitar el alcance de la investigación tanto a nivel conceptual como cronológico. La justificación se estableció con base al "por qué" se llevó a cabo la investigación, delineando las motivaciones para el inicio del estudio. Se identificaron las variables y se estableció su operatividad mediante el establecimiento de indicadores y escalas de medición apropiados.

La formulación de problemas, objetivos, hipótesis, variables, indicadores metodológicos y herramientas analíticas se detallaron en la matriz de consistencia. Las hipótesis fueron entonces descartadas, sirviendo como prueba para la formulación de la cuestión, porque se basan en hechos reales que tuvieron lugar en el contexto del mundo real en el que se originó la cuestión. Se propuso el marco teórico conceptual, que entiende los precedentes como los fundamentos teóricos del trabajo de investigación y permite la apreciación de tesis, ensayos, artículos científicos, entre otras cosas, relacionadas con variables de estudio. Cada teoría presentó sus referencias pertinentes de acuerdo con una revisión de la literatura sobre estudios conocidos que se han llevado a cabo hasta este punto. Para proporcionar una mejor evaluación o defensa del tema en cuestión, se presentó una base teórica que abarcaba todos los entendimientos teóricos precisos que sirvieron de apoyo y explicaron las variables del estudio.

Luego, los aspectos administrativos fueron cubiertos en detalle, mencionando específicamente los siguientes puntos: el uso del calendario de actividades como una herramienta para registrar y evaluar la investigación utilizando una matriz de doble entrada, RR.HH., propiedad, bienes, servicios, presupuesto y financiamiento.

El desarrollo de puntos como los resultados se llevará a cabo más adelante en el progreso del informe de la tesis. Las conclusiones se presentarán y examinarán en esta sección a medida que surjan de la investigación de los hechos utilizando técnicas y herramientas específicas. Estas conclusiones se presentarán de manera objetiva, justa y sucinta utilizando gráficos, figuras y otras ayudas visuales que podrán entenderse sin tener que hacer referencia al texto. Se determinó que las conclusiones que componen la explicación de las conclusiones eran predeterminadas, precisas, directas y pertinentes para la cuestión, en respuesta a los objetivos establecidos al comienzo de la investigación. Luego, se presentarán de una manera breve y organizada; finalmente, se propusieron recomendaciones que se llevarán a cabo sobre la base de las conclusiones, teniendo en cuenta el alcance de los descubrimientos tanto en la aplicación práctica, los métodos de trabajo y la teoría.

3.4.4. Técnicas de Confiabilidad y Validez de Instrumentos

3.4.4.1 Análisis de Validez y Confiabilidad Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). Los resultados sugieren que se alcanzaron elevados coeficientes alfa de Cronbach; los cuales fluctuaron entre 88 y 92 en los componentes 2 y 3. Además, debido a que cada una supera la magnitud 0,85, el nivel de consistencia interna puede considerarse alto. Asimismo, los intervalos de confianza indican que la estimación de la confiabilidad de los puntajes en la muestra total presenta valores elevados (Escurrea y Salas, 2014).

3.4.4.2 Análisis de Confiabilidad Cuestionario Procrastinación Académica (EPA). Los resultados del análisis psicométrico de la EPA permiten apreciar que los ítems fluctúan entre 0,31 (ítem 7) y 0,54 (ítem 9); los cuales son estadísticamente significativos y superan el criterio de ser mayores de 0,20, por lo que todos los ítems son aceptados. En cuanto a la fiabilidad, se muestra que la consistencia interna del instrumento determinado por el coeficiente Alfa de Cronbach es de 0,80, lo cual permite ultimar que la EPA exhibe fiabilidad.

Capítulo IV

Procesamiento y Análisis de Resultados

4.1. Análisis Descriptivo

Tabla 3

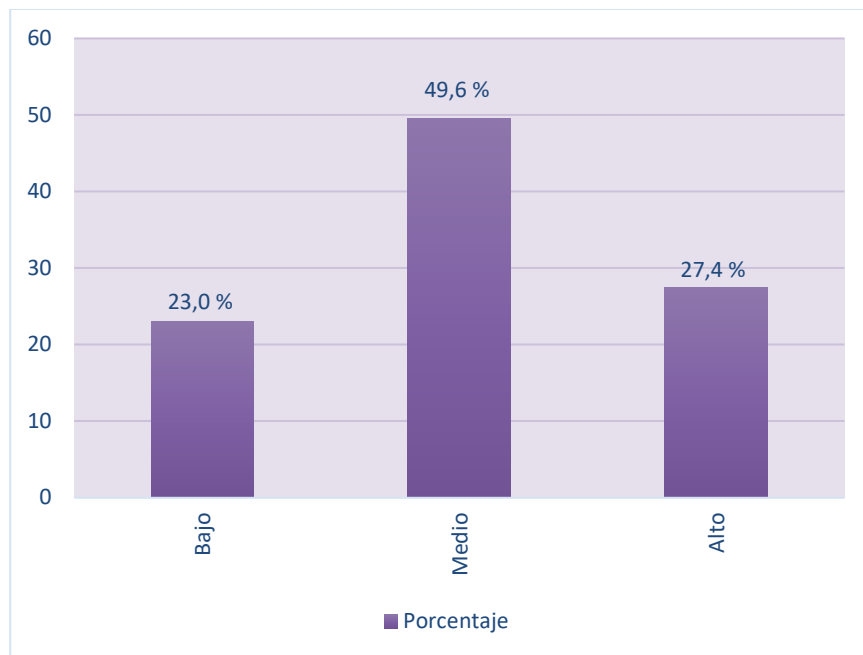
Nivel de adicción en redes sociales

Nivel de adicción en redes sociales	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Bajo	37	23,0
Medio	81	49,6
Alto	44	27,4
Total	162	100,0

Nota. Elaboración propia

Figura 1

Nivel de adicción en redes sociales



Nota. Tabla 3

Interpretación

En la tabla 3 y figura 1, se presentan los resultados sobre el nivel de adicción en redes sociales entre los estudiantes evaluados. El 49,6 % de los estudiantes se encuentra en el nivel medio de adicción, lo que indica que casi la mitad de los encuestados (81 estudiantes) manifiesta algunas conductas adictivas hacia el uso de redes sociales.

Por otro lado, el 27,4 %, representado por 44 de los estudiantes está en el nivel alto de adicción, lo cual implica que una proporción significativa de la muestra tiene una fuerte tendencia adictiva a las redes sociales en su vida cotidiana.

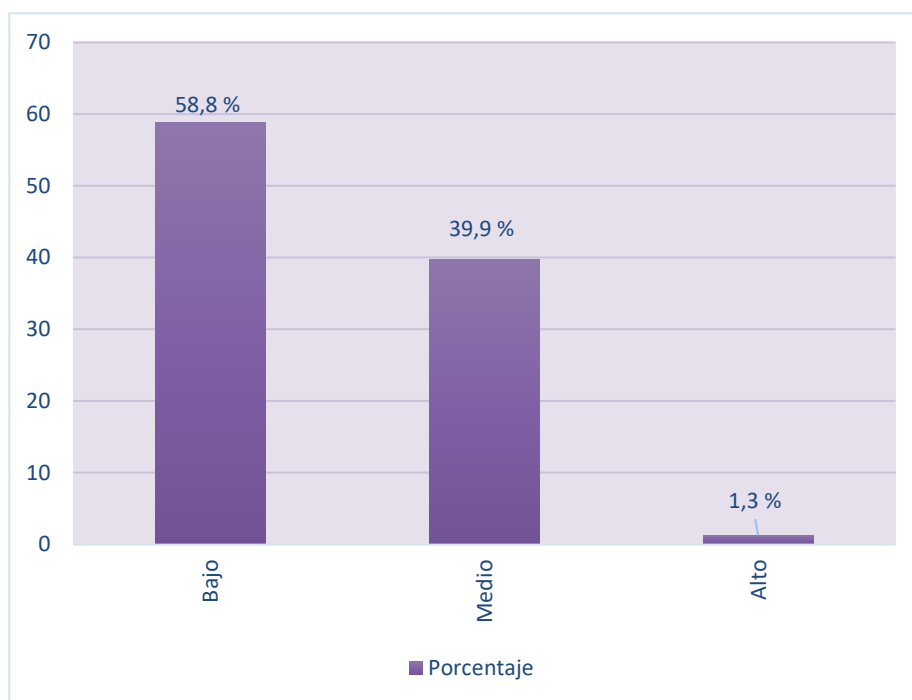
En contraste, el 23,0 %, representado por 37 de los estudiantes, se encuentra en el nivel bajo de adicción, sugiriendo que una minoría tiene un uso controlado o mínimo de redes sociales.

Tabla 4

Nivel de obsesión por las redes sociales

Nivel de obsesión por las redes sociales	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Bajo	95	58,8 %
Medio	65	39,9 %
Alto	2	1,3 %
Total	162	100,0 %

Nota. Elaboración propia

Figura 2*Nivel de obsesión por las redes sociales**Nota. Tabla 4***Interpretación**

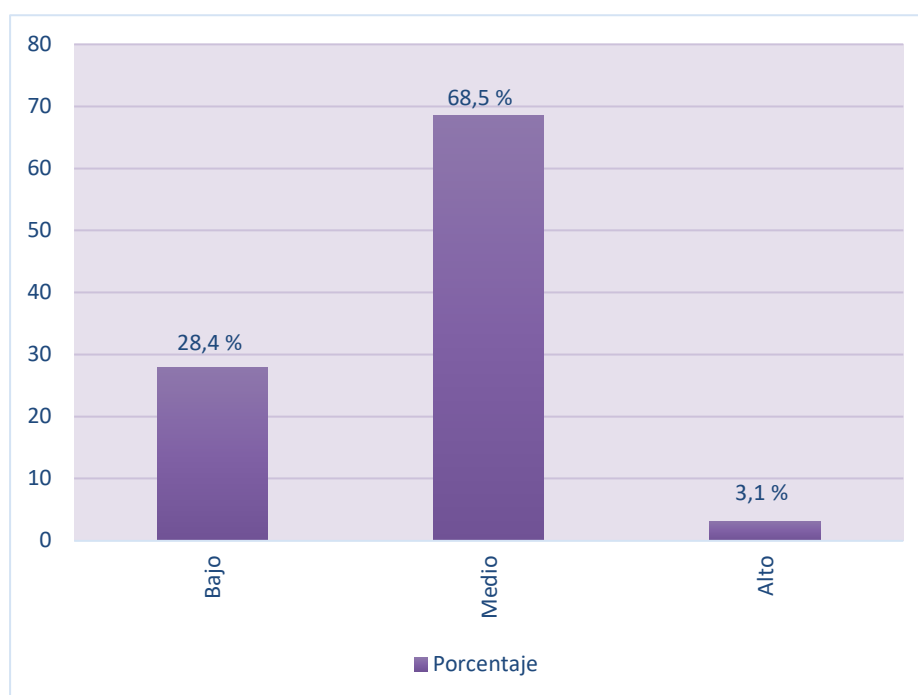
En la tabla 4 y figura 2, se presentan los resultados sobre el nivel de obsesión por las redes sociales entre los estudiantes evaluados. El 58,8 % (95 estudiantes), se encuentra en el nivel bajo de obsesión, lo que indica que más de la mitad de los encuestados tiene un uso limitado de redes sociales sin mostrar comportamientos obsesivos significativos (dedicación creciente, satisfacción creciente, dependencia, reacciones emocionales, reacciones a nivel adaptativo).

Por otro lado, el 39,9 %, representado por 65 estudiantes, se encuentra en el nivel medio de obsesión, lo cual sugiere que una proporción considerable de la muestra manifiesta ciertos comportamientos obsesivos hacia las redes sociales.

En contraste, solo el 1,3 %, representado por dos estudiantes, se encuentra en el nivel alto de obsesión, indicando que una minoría muy pequeña experimenta una obsesión con las redes sociales.

Tabla 5*Nivel de falta de control personal en el uso de las redes sociales*

Nivel de falta de control personal en el uso de las redes sociales	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Bajo	46	28,4
Medio	111	68,5
Alto	5	3,1
Total	162	100,0

Nota. Elaboración propia**Figura 3***Nivel de falta de control personal en el uso de las redes sociales**Nota.* Tabla 5**Interpretación**

En la tabla 5 y figura 3, se presentan los resultados sobre el nivel de falta de control personal en el uso de las redes sociales entre los estudiantes evaluados. El 68,5 % (111 estudiantes) se encuentra en el nivel medio de falta de control personal, lo cual indica que una gran parte de la muestra experimenta dificultades para regular su uso de redes sociales, considerando la ausencia de satisfacción, pensamientos recurrentes y descuido de las relaciones sociales.

Por otro lado, el 28,4 %, representado por 46 estudiantes, se encuentra en el nivel bajo de falta de control personal, lo que sugiere que una minoría significativa logra mantener cierto control sobre su tiempo y frecuencia en el uso de redes sociales.

En contraste, solo el 3,1 %, representado por 5 estudiantes, se encuentra en el nivel alto de falta de control, indicando que un pequeño grupo tiene una gran dificultad para controlar su uso de redes sociales.

Tabla 6

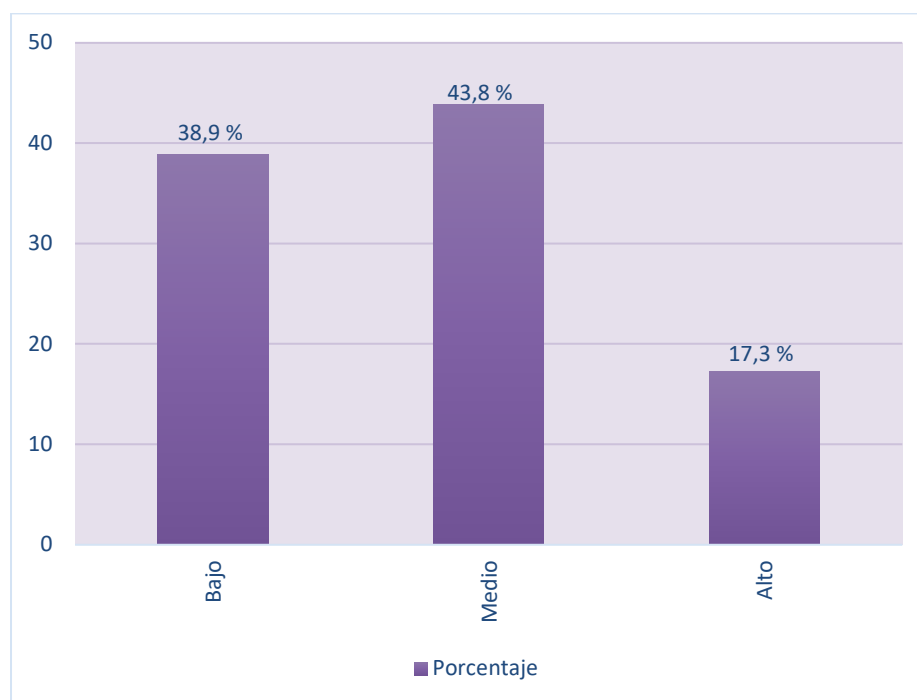
Nivel de uso excesivo de las redes sociales

Nivel de uso excesivo de las redes sociales	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Bajo	63	38,9
Medio	71	43,8
Alto	28	17,3
Total	162	100,0

Nota. Elaboración propia

Figura 4

Nivel de uso excesivo de las redes sociales



Nota. Tabla 6

Interpretación

En la tabla 6 y figura 4, se presentan los resultados sobre el nivel de uso excesivo de las redes sociales entre los estudiantes evaluados. La cantidad de 71 estudiantes (43,8 %) se encuentra en el nivel medio de uso excesivo, lo que indica que un número considerable de encuestados tiende a emplear redes sociales con frecuencia moderada, sin llegar a un uso extremo.

Por otro lado, el 38,9 %, es decir 63 estudiantes, se ubica en el nivel bajo de uso excesivo, lo que sugiere que una proporción importante mantiene un uso más controlado o limitado de redes sociales.

En contraste, el 17,3 %, representado por 28 estudiantes, se encuentra en el nivel alto de uso excesivo, lo que indica que una minoría significativa emplea las redes sociales de manera frecuente, considerando la preocupación del círculo familiar y la ausencia de continuidad de la conducta.

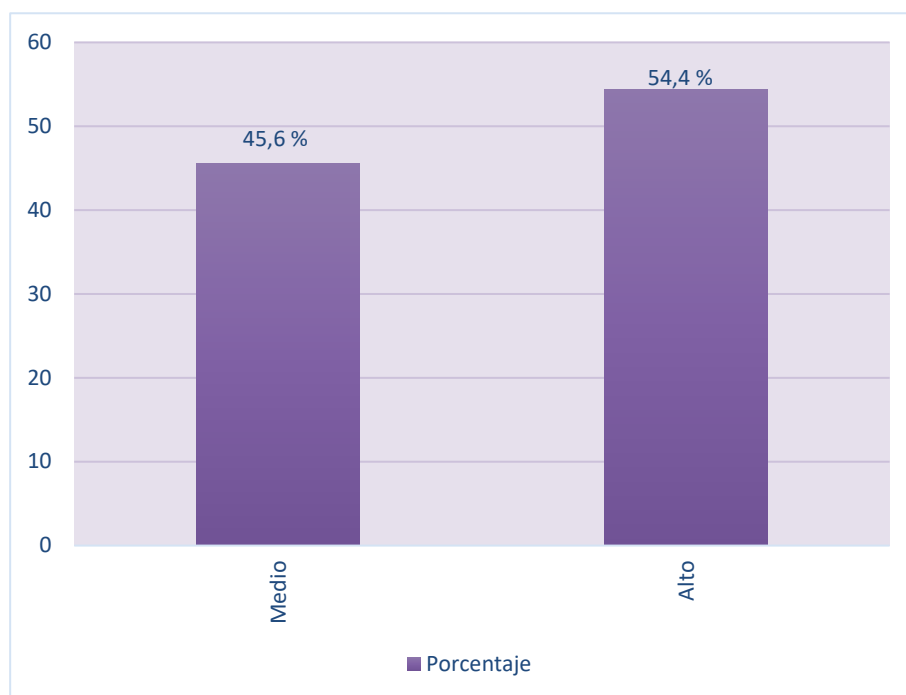
Tabla 7

Nivel de procrastinación académica

Nivel de procrastinación académica	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Medio	74	45,6
Alto	88	54,4
Total	162	100,0

Nota. Elaboración propia

+

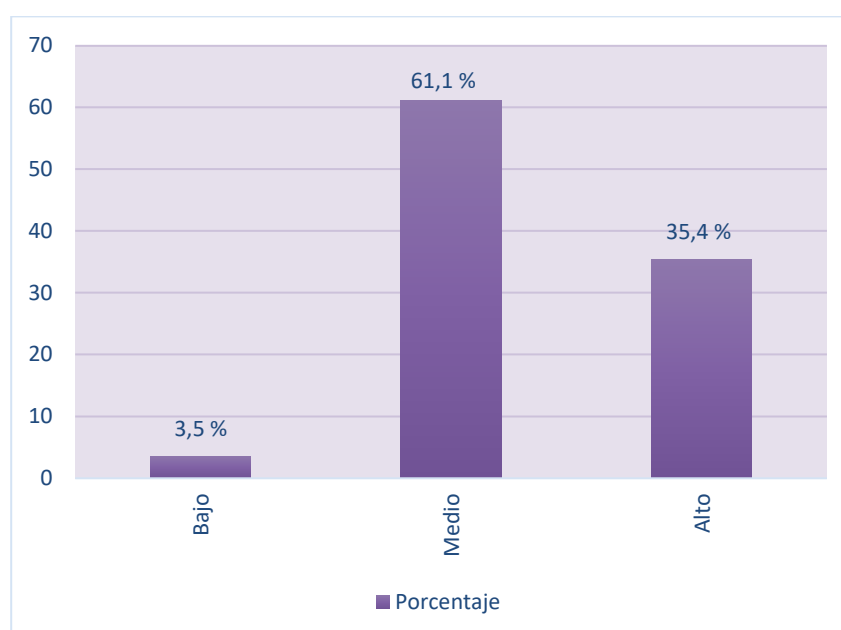
Figura 5*Nivel de procrastinación académica**Nota.* Tabla 7**Interpretación**

En la tabla 7 y figura 5, se presentan los resultados sobre el nivel de procrastinación académica entre los estudiantes. El 54,4 %, representados por 88 estudiantes, se encuentran en el nivel alto de procrastinación académica, lo que indica que más de la mitad tiende a procrastinar en sus actividades académicas de manera frecuente.

Por otro lado, el 45,6 %, es decir 74 estudiantes, se ubica en el nivel medio de procrastinación académica, lo que sugiere que menos de la mitad de estudiantes presenta una tendencia moderada a procrastinar en sus estudios.

Tabla 8*Nivel de autorregulación académica*

Nivel de autorregulación académica	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Bajo	6	3,5
Medio	99	61,1
Alto	57	35,4
Total	162	100,0

Nota. Elaboración propia**Figura 6***Nivel de autorregulación académica**Nota.* Tabla 8**Interpretación**

En la tabla 8 y figura 6, se presentan los resultados sobre el nivel de autorregulación académica entre los estudiantes evaluados. El 61,1 %, es decir 99 estudiantes, se encuentra en el nivel medio de autorregulación académica, lo que indica que un poco más de la mitad tiene una capacidad moderada para gestionar sus propias metas y tareas académicas.

Por otro lado, el 35,4 %, representado por 57 estudiantes, se ubica en el nivel alto de autorregulación académica, lo cual sugiere que menos de la mitad de estudiantes demuestra habilidades para prepararse por adelantado, buscar ayuda,

participar de clases virtuales, completar trabajos y tener hábitos de estudio.

En contraste, solo el 3,5 %, es decir 6 estudiantes, se encuentra en el nivel bajo de autorregulación académica, lo que indica que una minoría muy pequeña presenta dificultades significativas para gestionar sus actividades académicas.

Tabla 9

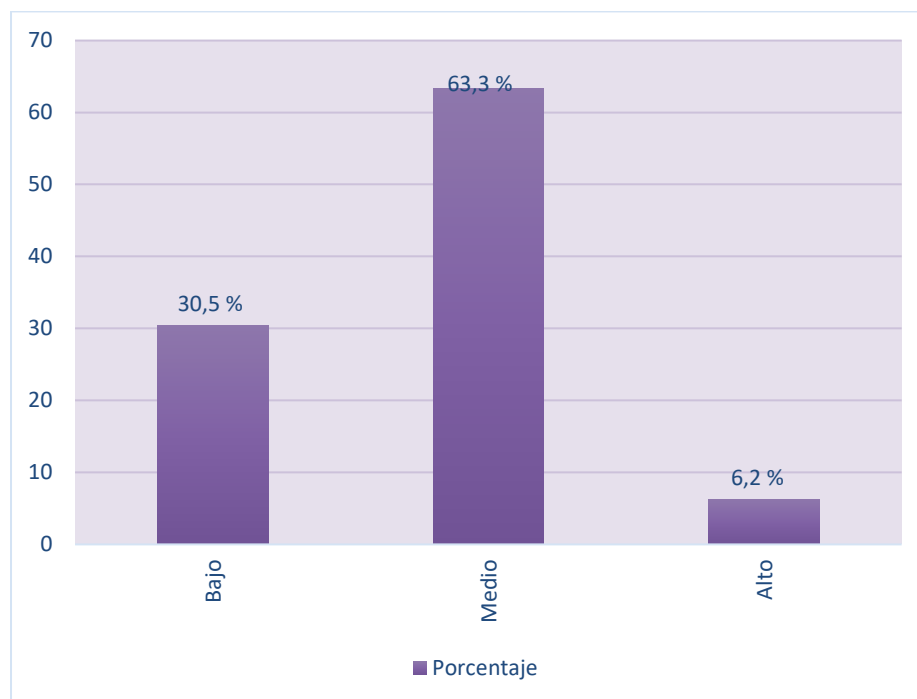
Nivel de postergación de actividades

Nivel de postergación de actividades	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Bajo	50	30,5
Medio	104	63,3
Alto	8	6,2
Total	162	100,0

Nota. Elaboración propia

Figura 7

Nivel de postergación de actividades



Nota. Tabla 9

Interpretación

En la tabla 9 y figura 7, se presentan los resultados sobre el nivel de postergación de actividades entre los estudiantes evaluados. El 63,3 %, representados por 104 estudiantes, se encuentra en el nivel medio de postergación de actividades, lo que indica que más de la mitad tiene una tendencia moderada a posponer sus tareas o actividades.

Por otro lado, el 30,5 %, es decir 50 estudiantes, se ubica en el nivel bajo de postergación de actividades, lo que sugiere que una menos de la mitad de estudiantes logra cumplir sus actividades sin retrasarlas.

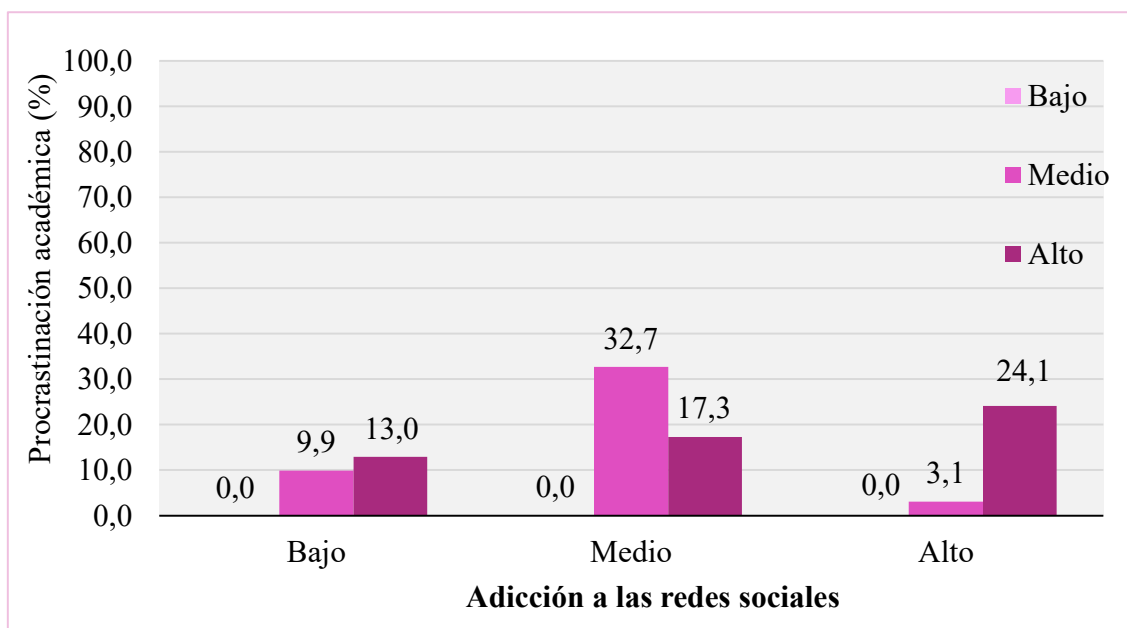
En contraste, solo el 6,2 %, representado por 8 estudiantes, se encuentra en el nivel alto de postergación de actividades, lo cual indica que una minoría de estudiantes tiene una tendencia marcada a no tener motivación para invertir su tiempo en terminar trabajos y revisar sus tareas.

Tabla 10

Nivel de adicción a las redes sociales y procrastinación

Adicción a redes sociales	Procrastinación académica						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%
Bajo	0	0,0	16	9,9	21	13,0	37	22,8
Medio	0	0,0	53	32,7	28	17,3	81	50,0
Alto	0	0,0	5	3,1	39	24,1	44	27,2
Total	0	0,0	74	45,7	88	54,3	162	100,0

Nota. Elaboración propia

Figura 8*Nivel de adicción a las redes sociales y procrastinación**Nota.* Tabla 10**Interpretación**

En la tabla 10 y figura 8, se presentan los resultados sobre el nivel de adicción a las redes sociales y la postergación de actividades entre los estudiantes evaluados. El 32,7 %, representados por 53 estudiantes, se encuentra en el nivel medio de adicción a las redes sociales y a la vez un nivel medio de postergación de actividades; por otro lado, el 24,1 %, representado por 39 estudiantes, se encuentra en el nivel alto de adicción a las redes sociales; así también, un nivel alto de postergación de actividades, como también el 17,3 %, representado por 28 estudiantes, se encuentra en el nivel medio de adicción a las redes sociales y a la vez un nivel alto de postergación de actividades.

En contraste, se puede afirmar que, de alguna forma, los estudiantes que más tienden a hacerse adictos a las redes sociales ocupan el tiempo útil que debería ser para las actividades académicas dejando esto una mayor tendencia a un alto nivel de postergación de actividades.

4.2. Análisis Inferencial

4.2.1. Prueba de Normalidad

Tabla 11

Pruebas de normalidad variable adicción a las redes sociales y procrastinación académica

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Adicción a las redes sociales	0,358	162	0,000
D.1 Obsesión por las redes sociales	0,178	162	0,000
D.2 Falta de control personal en el uso de las redes sociales	0,285	162	0,000
D.3 Uso excesivo de las redes sociales	0,334	162	0,000
Procrastinación académica	0,147	162	0,000
D.1 Autorregulación académica	0,91	162	0,000
D.2 Postergación de actividades	0,132	162	0,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Nota. Elaborado con SPSS, la tabla muestra la prueba de normalidad de las variables adicción a las redes sociales y procrastinación académica y sus dimensiones.

- Significancia > 0,05: los datos poseen normalidad se aplica una prueba paramétrica
- Significancia < 0,05: los datos no poseen normalidad se aplica una prueba no paramétrica

Si bien la prueba de Shapiro Wilk puede utilizarse con hasta 50 puntos de datos, en este caso, se utiliza la prueba de Kolmogorov Smirnov, ya que requiere más de 50 observaciones. Debido a que el nivel de significación es menor a 0,05, los datos no poseen normalidad por lo que se utilizará una prueba no paramétrica al hacer el análisis de correlación.

A. Criterio de Decisión.

Si $p\text{-valor} < 0,05$; por tanto, se rechaza la H_0 y se acepta la H_a .

Si el $p\text{-valor} \geq 0,05$; por tanto, se acepta la H_0 y se rechaza la H_a .

B. Decisión y Conclusión. Como el $p\text{-valor}$, en la totalidad de datos obtenidos es $< 0,05$, por lo que se rechaza la H_0 y se acepta la H_a , es decir, los datos NO tienen una distribución normal; por lo tanto, se aplicó la prueba no paramétrica Rho de Spearman con el fin de determinar relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica.

El coeficiente de Rho de Spearman oscila entre -1 y $+1$, entre 0 y $0,10$ (correlación inexistente), entre $0,10$ y $0,29$ (correlación débil), entre $0,30$ y $0,50$ (correlación moderada), entre $0,50$ y $1,00$ (correlación fuerte). Asimismo, un valor < 0 muestra que hay una correlación negativa, es decir, que ambas variables están relacionadas en sentido inverso y negativo (cuando el valor en una variable es muy alto, el valor en la otra variable será muy bajo). Por el contrario, Un valor > 0 muestra que hay una correlación positiva, ya que en este caso las variables se relacionan en sentido directo y positivo.

4.2.1. Contrastación de Hipótesis

A. Prueba Rho de Spearman - Hipótesis General.

H_0 : La relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023 es significativa, indirecta y negativa.

H_1 : La relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023 es significativa, directa o positiva.

Tabla 12*Rho de Spearman - adicción a redes sociales y procrastinación académica*

Correlaciones			
		Adicción a redes sociales	Procrastinación académica
Adicción a redes sociales	Rho de Spearman	1	0,209
	Sig. (bilateral)		0,004
	N	162	162
Procrastinación académica	Rho de Spearman	0,209	1
	Sig. (bilateral)	0,004	
	N	162	162

Nota. Elaborado con SPSS, instrumento adicción a redes sociales – instrumento procrastinación académica

En la tabla 12, se muestra la relación lineal entre la variable adicción a redes sociales y procrastinación académica, con un coeficiente de correlación de 0,209. Dicha correlación es débil, ya que muestra valores entre 0,10 y 0,29 (correlación débil), con un nivel de probabilidad de significancia del 0,4 %. Se puede observar que el P valor o la significancia es $< 0,05$, por lo que se rechaza la hipótesis nula H_0 y se acepta H_1 con una tendencia de correlación directa y positiva evidenciando que a mayor adicción a redes sociales mayor será la procrastinación académica.

B. Prueba Rho de Spearman - Hipótesis Específica 1.

H_0 : La relación entre la obsesión por las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023 es significativa, indirecta y negativa

H_a : La relación entre la obsesión por las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023 es significativa, directa o positiva.

Tabla 13*Rho de Spearman - obsesión por las redes sociales y procrastinación académica*

Correlaciones			
		Obsesión por las redes sociales	Procrastinación académica
Obsesión por las redes sociales	Rho de Spearman	1	,193
	Sig. (bilateral)		,009
	N	162	162
Procrastinación académica	Rho de Spearman	,193	1
	Sig. (bilateral)	,009	
	N	162	162

Nota. Elaborado con SPSS, instrumento adicción a redes sociales – instrumento procrastinación académica

En la tabla 13, se muestra la relación lineal entre la dimensión obsesión por las redes sociales y la procrastinación académica, con un coeficiente de correlación de 0,193. Dicha correlación es débil, ya que muestra valores entre 0,10 y 0,29 (correlación débil), con un nivel de probabilidad de significancia del 0,9 %. Se puede observar que el P valor o la significancia es $< 0,05$, por lo que se rechaza la hipótesis nula H_0 y se acepta H_1 , apuntando a una tendencia de correlación directa y positiva evidenciando que a mayor obsesión por las redes sociales mayor será la procrastinación académica.

C. Prueba Rho de Spearman - Hipótesis Específica 2.

H_0 : La relación entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023 es significativa, indirecta y negativa.

H_a : La relación entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023 es significativa, directa o positiva.

Tabla 14

Rho de Spearman - falta de control personal en el uso de las redes sociales y procrastinación académica

Correlaciones			
		Falta de control personal en el uso de las redes sociales	Procrastinación académica
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	Rho de Spearman	1	0,207
	Sig. (bilateral)		0,005
	N	162	162
Procrastinación académica	Rho de Spearman	0,207	1
	Sig. (bilateral)	0,005	
	N	162	162

Nota: Elaborado con SPSS, instrumento adicción a redes sociales – instrumento procrastinación académica

En la tabla 14, se muestra la relación lineal entre la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y la procrastinación académica, con un coeficiente de correlación de 0,207. Dicha correlación es débil, ya que muestra valores entre 0,10 y 0,29 (correlación débil), con un nivel de probabilidad de significancia del 0,5 %. Se puede observar que el P valor o la significancia es $< 0,05$, por lo que se rechaza la hipótesis nula H_0 y se acepta H_1 , apuntando a una tendencia de correlación directa y positiva evidenciando que a mayor falta de control personal en el uso de las redes sociales mayor será la procrastinación académica.

D. Prueba Rho de Spearman- Hipótesis Específica 3.

H_0 : La relación entre el uso excesivo de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023 es significativa, indirecta y negativa

H_a : La relación entre el uso excesivo de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023 es significativa, directa o positiva

Tabla 15

Rho de Spearman - uso excesivo de las redes sociales y procrastinación académica

Correlaciones		Uso excesivo de las redes sociales	Procrastinación académica
Uso excesivo de las redes sociales	Rho de Spearman	1	0,195
	Sig. (bilateral)		0,008
	N	162	162
Procrastinación académica	Rho de Spearman	0,195	1
	Sig. (bilateral)	0,008	
	N	162	162

Nota. Elaborado con SPSS, instrumento adicción a redes sociales – instrumento procrastinación académica

En la tabla 15, se muestra la relación lineal entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica, con un coeficiente de correlación de 0,195. Dicha correlación es débil, ya que muestra valores entre 0,10 y 0,29 (correlación débil), con un nivel de probabilidad de significancia del 0,8 %. Se puede observar que el P valor o la significancia es $< 0,05$, por lo que se rechaza la hipótesis nula H_0 y se acepta H_1 , apuntando a una tendencia de correlación directa y positiva evidenciando que a mayor falta de control personal en el uso excesivo de las redes sociales mayor será la procrastinación académica.

Discusión

Los hallazgos de la presente investigación, realizada en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023, confirman la relación significativa, directa y positiva entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. Este análisis se enriquece al contrastar los resultados obtenidos con los antecedentes presentados en diversos contextos y poblaciones, permitiendo identificar patrones consistentes en estas variables.

Relación general entre adicción a las redes sociales y procrastinación académica

La relación significativa encontrada en este estudio ($p < 0,05$, $0,004$) coincide con lo señalado por Maldonado (2019) en Ecuador, quien identificó una correlación fuerte entre ambas variables ($Rho = 0,744$) en estudiantes de bachillerato, evidenciando que el uso obsesivo y la falta de control en redes sociales influyen en el abandono de tareas escolares. Asimismo, Hernández (2022), en Piura, y Cahuana (2019), en Arequipa, destacaron correlaciones moderadas ($Rho = 0,297$ en el último caso), sugiriendo que un incremento en la dependencia de las redes sociales puede impactar negativamente en el rendimiento académico. Los resultados de la presente investigación, aunque más específicos en términos de variables analizadas, respaldan este panorama, demostrando cómo estas dinámicas se replican en diferentes contextos y grupos etarios.

Obsesión por redes sociales y procrastinación académica

El hallazgo que relaciona la obsesión por redes sociales con la procrastinación académica ($p < 0,05$, $0,009$) es similar a lo reportado por Maldonado (2019), quien identificó que el uso obsesivo representaba uno de los factores predominantes en la adicción a redes. De igual manera, Bernardina (2021) en Tacna encontró una correlación significativa entre estas variables en el contexto pandémico, lo que sugiere que factores como el aumento del tiempo de exposición y la dependencia emocional amplifican los niveles de procrastinación. Estos antecedentes coinciden con los resultados locales, donde la obsesión es un predictor

clave del comportamiento procrastinador.

Falta de control personal en redes sociales y procrastinación académica

La falta de control personal y su influencia en la procrastinación académica ($p < 0,05$, $0,005$) también fue destacada en estudios previos. Maldonado (2019) resaltó que la pérdida de control era uno de los factores más comunes entre los estudiantes con alta adicción, mientras que Cahuana (2019) evidenció que niveles moderados de adicción ya presentaban efectos significativos sobre la procrastinación. Los resultados actuales refuerzan esta relación, sugiriendo que el manejo inadecuado de los impulsos hacia el uso de redes genera distracciones que afectan el cumplimiento de responsabilidades escolares.

Uso excesivo de redes sociales y procrastinación académica

El vínculo entre el uso excesivo de redes sociales y la procrastinación académica ($p < 0,05$, $0,008$) tiene un respaldo consistente en los antecedentes revisados. Gutiérrez (2020), en La Paz, evidenció que el 50 % de los estudiantes presentaba un uso excesivo de estas plataformas, lo que impactaba directamente en su desempeño académico; mientras que Hernández (2022), en Piura, encontró que, aunque el 55 % de los estudiantes tenía niveles bajos de adicción, un 14,3 % con niveles altos mostró correlaciones importantes con la procrastinación. Bernardina (2021) también identificó que el uso problemático de redes durante la pandemia exacerbó la procrastinación académica en adolescentes. En este sentido, los datos de esta investigación coinciden en subrayar que el tiempo excesivo dedicado a redes sociales tiene consecuencias perjudiciales en las tareas escolares.

En síntesis, los resultados de esta investigación confirman los hallazgos de antecedentes realizados en contextos similares. La relación directa y significativa entre adicción, obsesión, falta de control personal y uso excesivo de redes sociales con la procrastinación académica es consistente y evidencia una problemática global que afecta a adolescentes en su desempeño escolar. Esto resalta la necesidad de implementar estrategias para la regulación del tiempo en redes sociales y fomentar el autocontrol, con el objetivo de minimizar las consecuencias negativas en el ámbito académico.

Conclusiones

- Primera.** La relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023 es significativa, ya que se puede observar que el P valor o la significancia es $< 0,05$ (0,004), evidenciando que a mayor adicción a redes sociales mayor es la procrastinación académica.
- Segunda.** La relación entre la obsesión por las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023 es significativa, ya que se puede observar que el P valor o la significancia es $< 0,05$ (0,009), evidenciando que a mayor obsesión por las redes sociales mayor será la procrastinación académica
- Tercera.** La relación entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa “Coronel Bolognesi”, Tacna 2023 es significativa, ya que se puede observar que el P valor o la significancia es $< 0,05$ (0,005), evidenciando que a mayor Falta de control personal en el uso de las redes sociales mayor será la procrastinación académica.
- Cuarta.** La relación entre el uso excesivo de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023 es significativa, ya que se puede observar que el P valor o la significancia es $< 0,05$ (0,008), evidenciando que a mayor falta de control personal en el uso excesivo de las redes sociales mayor será la procrastinación académica.

Recomendaciones

- Primera.** Concientizar a los estudiantes y padres acerca del uso de redes sociales a fin de evitar un nivel alto de procrastinación académica que conlleve al logro de aprendizaje escolar deficiente.
- Segunda.** Capacitar a los estudiantes a fin de controlar su obsesión por las redes sociales y evitar que el nivel de adicción se vea incrementado.
- Tercera.** Implementar talleres para el manejo de falta de control personal en el uso de las redes sociales, ya que ello generaría un bajo rendimiento escolar por dejar de lado las obligaciones, tanto dentro como fuera de la entidad.
- Cuarta.** Realizar talleres para padres y alumnos en la prevención de uso excesivo de las redes sociales.

Referencias

A. Bibliográficas

- Arias, A. (2016). *La encuesta como técnica de investigación social*. Síntesis.
- Burka, J. y Yuen, M. (2008). *Procrastination: Why You Do it, What to Do About It Now*. Da Capo Press.
- Bernardina, J., Mamani, P., Docente, P., Rosmery, M. y Enciso, S. P. (s. f.). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de la Institución Educativa Fortunato Zora Carvajal durante la pandemia, Tacna 2021* [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada].
- De la Orden, A. y Pimienta, J. (2019). *Metodología de la investigación*. Pearson Educación.
- Echeburúa, E., Labrador, F. J. y Becoña, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes*. Pirámide.
- Escurra, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit. Revista de Psicología* 20 (1), 73-91.
- Gómez, G. y Cohen, N. (2019). *Metodología de la investigación, ¿para qué?: la producción de los datos y los diseños*. Teseo.
- González, V., Merino, L. y Cano, M. (2009). *Las e-adicciones*. Nexus Médica Editores S.
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill Education.
- Knaus, W. y Ellis, A. (2002). *Overcoming procrastination*. New York.
- Mendoza, A. y Ramírez, J. (2020). *Aprendiendo metodología de la investigación*. Grupo Compás.
- Riva, M. (2006). *Perspectiva cognitivo conductual sobre la procrastinación*

académica. Pontificia Universidad Javeriana.

Rohit, T. y Donnie, T. (2015). *Learning Android Forensics 1ra ed.* Learning Android Forensics.

Rothblum, E. (1990). *Fear of failure: the psicodynamic need achievement, fear of success and procrastination models*. Leitenbreg.

Sánchez, H., Carlos, C. y Meza, R. (2015). *Metodología y diseños en la investigación científica* (5.^a ed.).

B. Hemerográficas

Atalaya, C. y García, L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 363-378. doi:10.15381/rinvp.v22i2.17435

Calero, M. L. (2014). El discurso del WhatsApp: entre el messenger y el sms. *Oralia, Vol. 17*, 85-114.

Contreras, H. (2011). Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes escolares. *Revista Peruana de Epidemiología 15 (3)*, 1 – 15.

Cortés Cortés, M. E., Mur Villar, N., Iglesias León, M. y Cortés Iglesias, M. (2020). Algunas consideraciones para el cálculo del tamaño muestral. *Medisur vol.18 no.5*, 937-942.

Echeburúa, E. y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto 22 (2). *Revista Adiciones*, 91-96. <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>

García, M. (2012). La autorregulación académica como variable explicativa de los procesos de aprendizaje. *Profesorado 16(1)*, 203 – 222.

González - Brignardello, M. P. y Sánchez – Elvira, Á. (2013). Can Engagement buffer the harmful effects of Academic Procrastination? *AcciónPsychological 10(1)*, 117 - 134. <http://dx.doi.org/10.5944/ap.10.1.7039>

Musonera, E. (2018). Instagram: A Photo Sharing Application. *Journal of the*

International Academy for Case Studies. *Arden* 24 (4), 1-9.

Quiroz, N. T. (2020). TikTok. *Revista Argentina de Estudios de Juventud* 14 ed, 44.

Rozental, A. y Carlbring, P. (2014). Comprensión y tratamiento de la dilación: una revisión de un fallo autorregulador común. *Psicología* 5(13), 1488-1502. doi:10.4236 / psych.2014.513160

Wolters, C. (2003). Understanding procrastination from a self-regulate learning perspective. *Journal of Educational Psychology* vol 95, 179-187.

C. Electrónicas

Álvarez, M. (2018). *Niveles de procrastinación en estudiantes de 4° y 5° bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala*. Guatemala: Universidad Rafael Landívar. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Alvarez-Maria.pdf>

Pons, É. (2020). Adicción a Internet en niños y adolescentes: consecuencia de una vida entre pantallas. Fundación periodisme plural: <https://eldiariodelaeducación.com/2020/07/06/adicion-a-internet-en-niños-y-adolescentes-consecuencia-de-una-vida-entre-pantallas/>

Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona* (13). REDALYC, 159-177. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1471/147118212009>

Arévalo, E. (2011). *Escala de procrastinación en adolescentes*. Trujillo.

Bazán, Z. (2019). *Procrastinación académica según rol de género en estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Lima*. Universidad Señor de Sipán.

Cahuana, D. y Ricaldi, K. (2019). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Arequipa, 2019*. Universidad Peruana Unión. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20500.12840/2822>

Cepeda, M. (2020). *Uso de redes sociales y procrastinación académica en*

estudiantes de bachillerato de una institución educativa del cantón Daule 2020. Piura: Universidad César Vallejo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/52413/Cepe da_RMV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Chacaltana, K. (2018). *Procrastinación académica, adaptación universitaria y bienestar psicológico en estudiantes universitarios.* Universidad Femenina del Sagrado Corazón.
<https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.50>

Cornetero, W. (2019). *Adicción a redes sociales en estudiantes universitarios del séptimo y octavo ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana.* Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Fernandez, J. (2020). *Digital 2020: El uso de las redes sociales abarca casi la mitad de la población mundial.* wearesocial.net.

Fuentes, W. (2018). *Funcionamiento familiar y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima sur.* Universidad Autónoma del Perú.
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/531/WEMDY%20FUENTES%20FLORES.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Gómez, D. y Sosa, P. (2019). *El uso de las redes sociales en las bibliotecas universitarias de México: un estudio comparativo.*
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7673439>

Gutiérrez, M. (2020). *Adicción de redes sociales y autoestima en estudiantes de 15 a 17 años de una Unidad Educativa Particular de la ciudad de La Paz.* Universidad Mayor de San Andrés.

Hernández, V. (2021). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de 5to de secundaria de Piura, 2020.* Universidad César Vallejo.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/59747?show=full>

- IL3-UB. (2018). *Adicción a las redes sociales: causas, consecuencias y soluciones*. Psicología online. <https://www.psicologia-online.com/adiccion-a-las-redes-sociales-causasconsecuencias-y-soluciones-3622.html>
- INEI. (2020). *Estadísticas de las tecnologías de información y comunicación en los hogares*. Instituto Nacional de Estadística e Informática. <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/01-informe-tecnicotiv-iv-trimestre-2020.pdf>
- IPSOS. (2020). *Uso de redes sociales entre peruanos conectados 2020*. IPSOS. <https://www.ipsos.com/es-pe/uso-de-redes-sociales-entre-peruanos-conectados-2020>
- Maldonado, M. (2019). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de segundo y tercero BGU de la unidad educativa Ancón – Ecuador*. Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48281/Maldonado_CMJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mamani, A. y Gonzáles, D. (2019). *Adicción a redes sociales y su relación con la procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa Privada en Lima-Este*. Universidad Peruana Unión. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1697?show=full>
- Molina, G. y Toledo, N. (2014). *Las redes sociales y su influencia en el comportamiento de los adolescentes*. Universidad del Azuay. <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/3659/1/10335.PDF>
- Nordby, K. (2020). *Student procrastination: Measurement, reduction and Environmental factors (Issue February) [dissertation for the degree of Philosophie Doctor The Arctic University of Norway]*. <https://munin.uit.no/bitstream/handle/10037/18384/thesis.pdf?sequence=7&isAllowed=y>
- Ross, P. y Singüenza, S. (2010). *Las redes sociales: La problemática familiar. Investigación de la comunicación*. Universidad del Valle de México.

http://www.tlalpan.uvmnet.edu/oiid/download/Redes%20sociales%20la%20problem%C3%A1tica%20familiar_04_LX_COM_PIC_E.pdf

Anexos

Anexo 1. Matriz de Consistencia

Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa “Coronel Bolognesi”, Tacna 2023

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Indicadores	Metodología
General ¿Cuál es la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023? Específicos ¿Cuál es la relación entre la obsesión por las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa	General Determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi Tacna 2023 Específicos Determinar la relación entre la obsesión por las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa	General La relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023 es significativa, directa o positiva. Específicas La relación entre la obsesión por las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023 es	Variable independiente Adicción a redes sociales (ARS) Dimensiones D.1: Obsesión por las redes sociales D.2: Falta de control personal en el uso de las redes sociales D.3: Uso excesivo de las redes sociales	- Dedicación creciente - Satisfacción creciente - Dependencia - Reacciones emocionales - Reacciones a nivel adaptativo - Ausencia de satisfacción - Pensamientos recurrentes - Descuido de las relaciones sociales - Preocupación del círculo familiar	Tipo Básica Nivel Descriptivo - correlacional Diseño No experimental Población N=279 alumnos Muestra n=162 alumnos

Coronel Bolognesi, Tacna 2023? • ¿Cuál es la relación entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023? • ¿Cuál es la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi Tacna 2023?	Coronel Bolognesi, Tacna 2023. • Determinar la relación entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023. • Determinar la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023.	significativa, directa o positiva. • La relación entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023 es significativa, directa o positiva. • La relación entre el uso excesivo de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Coronel Bolognesi, Tacna 2023 es significativa, directa o positiva.	Variable dependiente Procrastinación académica Dimensiones D.1: Autorregulación académica D.2: Postergación de actividades	- Ausencia de continuidad de la conducta - Prepararse por adelantado - Buscar ayuda. - Participar en clases virtuales. - completar trabajos. - Hábitos de estudio. - Invertir tiempo. - Motivación. - Terminar trabajos. - Revisar tareas.	
--	---	---	--	--	--

Anexo 2. Instrumento escala de Procrastinación Académica

De Deborah Ann Busko (1998)

Adaptación: Domínguez, Villegas y Centeno

Instrucciones:

A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar. Lea atentamente cada uno de ellos y responda (en la hoja de respuestas) con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta, tomando en cuenta el siguiente cuadro.

1	NUNCA
2	CASI NUNCA
3	A VECES
4	CASI SIEMPRE
5	SIEMPRE

N.º	ÍTEMS	1	2	3	4	5
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente, me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4	Asisto regularmente a clase.					
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					

11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					

Anexo 3. Instrumento Adicción a Redes Sociales (ARS)**FICHA SOCIODEMOGRÁFICA**

Esta es una encuesta en la que Ud. participa voluntariamente, por lo que le agradecemos encarecidamente que sea absolutamente sincero (a) en sus respuestas. Antes de responder al cuestionario, le pedimos que nos proporcione los siguientes datos:

Sexo: _____

¿Utiliza Redes Sociales?: _____, Si respondió **SÍ**, indique cuál o cuáles:

Si respondió **NO**, entregue el formato al encuestador.

¿Desde dónde se conecta a las redes sociales? (Puede marcar más de una respuesta)

- a) En mi casa ()
- b) En mi trabajo ()
- c) En las cabinas de internet ()
- d) En las computadoras del colegio ()
- e) A través de celular ()

¿Con que frecuencia se conecta a las redes sociales?

- a) Todo el tiempo me encuentro conectado ()
- b) 1 o 2 veces al día () c) Entre 7 a 12 veces al día ()
- d) 2 o 3 veces por semana () e) Entre 3 a 6 veces al día ()
- f) 1 vez por semana ()

¿De todas las personas que conoces a través de la red, cuantos conoces personalmente?

- a) 10 % o menos () b) Entre 11 y 30 % () c) Entre 31 y 50 % ()

-)
- d) Entre 51 y 70 % () e) Más del 70 % ()

¿Tus cuentas de redes sociales contienen tus datos verdaderos? (nombre, edad, género, dirección, etc.)

- a) Sí () b) No ()

Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)

Escurra, M. y Salas, E. (2014)

A continuación, se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales. Por favor, conteste a todos ellos con sinceridad, no existen respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

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

1	NUNCA
2	RARA VEZ
3	ALGUNAS VECES
4	CASI SIEMPRE
5	SIEMPRE

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

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

Anexo 4. Categorización y Baremos de la Variable de Investigación

Tabla 1

Escala general de la variable Adicción a redes sociales (30 ítems)

Categoría (niveles)	Baremo (rangos)
Bajo	24 a 55
Medio	56 a 87
Alto	88 a 120

Nota. Elaboración propia

Tabla 2

Escala específica de las dimensiones de la variable escala general de la variable adicción a redes sociales (30 ítems)

Niveles	Dimensiones		
	D1: Obsesión por las redes sociales (10)	D2: Falta de control personal en el uso de las redes sociales (6)	D3: Uso excesivo de las redes sociales (8)
Bajo	10 a 23	6 a 14	8 a 18
Medio	24 a 37	15 a 23	19 a 29
Alto	38 a 50	24 a 30	30 a 40

Nota. Elaboración propia

Tabla 3*Escala general de la variable procrastinación académica (12 ítems)*

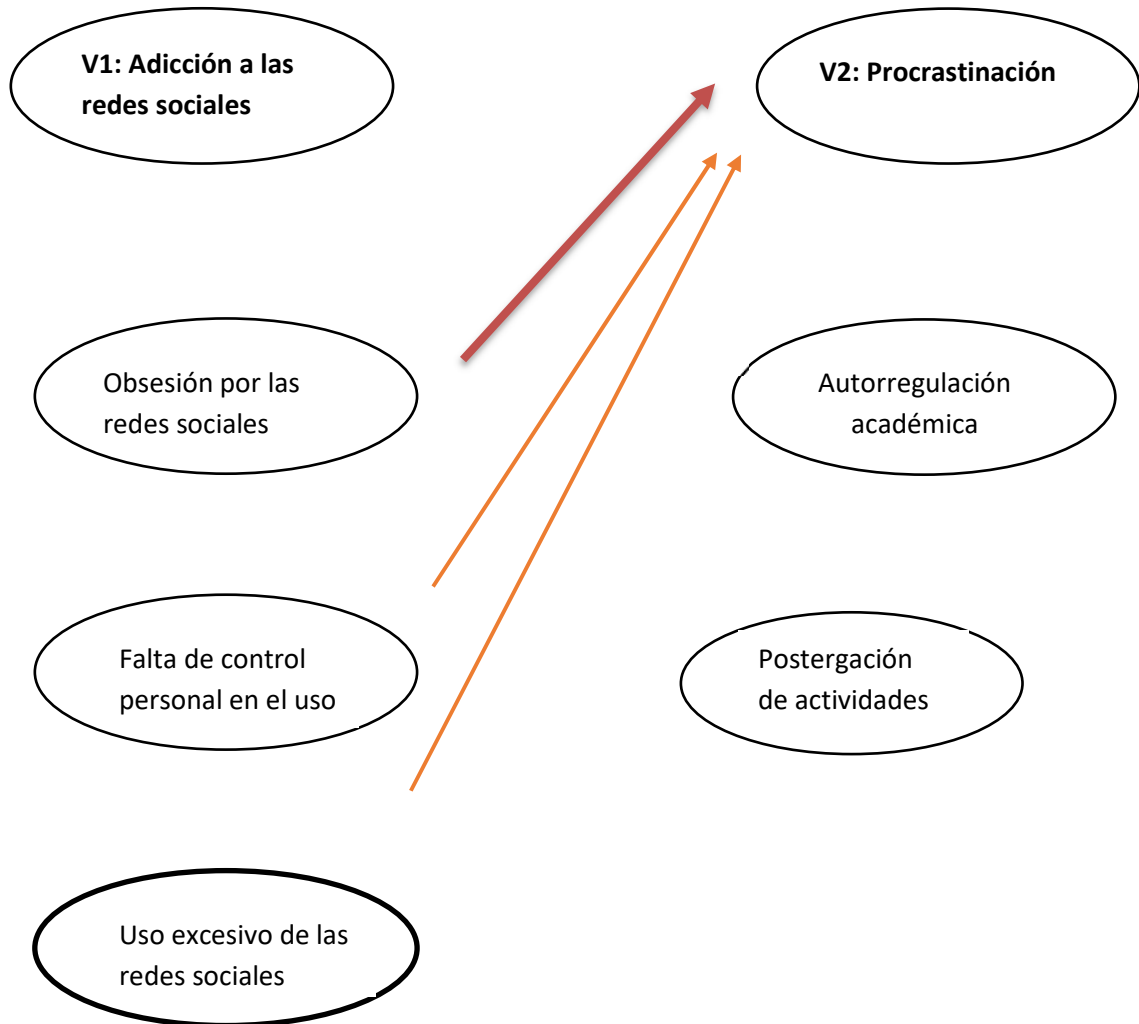
Categoría (niveles)	Baremo (rangos)
Bajo	12 a 28
Medio	29 a 44
Alto	45 a 60

Nota. Elaboración propia**Tabla 4***Escala específica de las dimensiones de la variable procrastinación académica (12 ítems)*

Niveles	Dimensiones	
	D1: autorregulación académica (9)	D.2: Postergación de actividades (3)
Bajo	9 a 21	3 a 7
Medio	22 a 33	8 a 11
Alto	34 a 42	12 a 15

Nota. Elaboración propia

Anexo 5. Especificación de la Formulación de Objetivos: Planteado en mi Estudio



Nota. Esquema sintético – correlacional con dos variables; dimensiones de la primera variable, con la segunda variable en cuestión. Tomado del libro de Sergio Carrasco, *Metodología de la investigación científica* (1.^a edición, 2005, p. 211).

Anexo 6. Esquema Libro Sergio Carrasco, "Metodología de la investigación científica (1ra Edición; 2005; p. 211).

Metodología de la Investigación Científica

CUADRO METODOLÓGICO PARA FORMULAR LAS HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

VARIABLES	INDICADORES
$V_i = V_i$ Situación Familiar	1.1 Nivel de comunicación con los padres.
	1.2 Relación con sus familiares.
	1.3 Estado civil de los padres.
	1.4 Grado de instrucción de los padres.
$V_i = V_i$ Embarazo Prematuro	2.1 En alumnas de 11 a 12 años.
	2.2 En alumnas de 13 a 14 años.
	2.3 En alumnas de 15 a 16 años.
	2.4 En alumnas de 17 a más años.

1.º Hip. esp. El nivel de comunicación con sus padres se relaciona directamente con el embarazo prematuro de las alumnas de educación secundaria.

2.º Hip. esp. La relación con sus familiares influye directamente en el embarazo prematuro de las alumnas de educación secundaria.

3.º Hip. esp. El estado civil de los padres de familia se relaciona directamente con el embarazo prematuro de las alumnas de educación secundaria.

4.º Hip. esp. El grado de instrucción de los padres de familia se relaciona directamente con el embarazo prematuro de las alumnas de educación secundaria.