

FACULTAD DE CIENCIAS DE
LA SALUD

Carrera de Psicología

**“ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y
PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN
UNIVERSITARIOS DE CAJAMARCA, 2024”**

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autores:

Milagros Briceño Chavez
Magaly Lizet Cubas Cuchupoma

Asesor:

Dr. Salirrosas Cabada, Richard Irvin
Código ORCID: 0000-0002-4443-5992

Cajamarca - Perú

2025

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	CLAUDETT MERCEDES ANGELES DONAYRE
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	MARIA YSABEL MOYA CHAVEZ
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	RICHARD IRVIN SALIRROSAS CABADA
	Nombre y Apellidos

Informe de Similitud



Página 2 de 66 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid:::1:3379998718

14% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...




Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Exclusiones

- ▶ N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 13%  Fuentes de Internet
- 7%  Publicaciones
- 7%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



Página 2 de 66 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid:::1:3379998718

Dedicatoria

Este trabajo es el reflejo de un viaje lleno de aprendizaje, desafíos y crecimiento personal, y quiero dedicar a las personas que han sido mi sostén inquebrantable a lo largo de este trayecto.

A mis amados padres, cuyo amor incondicional y sacrificio han sido la fuerza motriz detrás de cada logro alcanzado, y este trabajo es también un tributo a vuestro incansable apoyo.

A mis queridos hermanos, gracias por estar siempre a mi lado, por ser mi refugio en tiempos de tormenta.

A través de estas páginas, también quiero honrar la memoria de aquellos seres queridos que ya no están físicamente con nosotros, pero cuyo legado perdura en cada paso que doy, guiándome y motivándome a alcanzar nuevas alturas.

- *Lizet*

A Dios, por permitirme llegar hasta este punto, darme salud y fuerza para superar cada desafío y cumplir mis metas trazadas.

A mi amada madre, quien ha sido mi motor principal, mi mayor apoyo y mi fuente inagotable de amor y fortaleza. Gracias por tu paciencia, tus sabios consejos y por enseñarme a ser una mejor persona cada día. Te amo profundamente.

A mi padre, por su apoyo, su amor incondicional y sus consejos valiosos.

A mis hermanos, por sus palabras de motivación y su cariño incondicional que siempre me impulsaron a seguir adelante.

A mis profesores, compañeros y amistades que han estado a mi lado en este camino, compartiendo conocimientos y momentos inolvidables.

- *Milagros*

Agradecimiento

A Dios, por ser mi fortaleza en los momentos más difíciles, por guiar mis pasos y por no soltarme de sus benditas manos.

A mi madre, por su esfuerzo incansable, su amor infinito y por ser mi inspiración para lograr este sueño. Gracias por motivarme siempre y recordarme que soy capaz de alcanzar lo que me proponga.

A mi padre y mis hermanos, por su apoyo, comprensión y confianza a lo largo de todo este proceso.

A mis docentes, por su paciencia, dedicación y por brindarme valiosas enseñanzas y un acompañamiento constante en la elaboración de esta tesis.

- *Milagros*

A Dios por su constante guía y fortaleza durante este proceso.

A mis queridos padres Mario y Marina, les debo todo. Su amor inquebrantable, sacrificio y apoyo incondicional han sido el cimiento sobre el cual he construido cada paso de este camino.

A mis hermanos Heiner y Ronal, les agradezco por estar siempre a mi lado, celebrando mis logros.

A mi novio, gracias por tu amor y apoyo incondicional han sido mi mayor fuerza en los momentos de adversidad.

A mi profesor, agradezco profundamente su dedicación, paciencia y sabiduría. Sus consejos expertos y su orientación para el desarrollo de este trabajo.

A cada una de estas personas, les estoy eternamente agradecida. Por eso, desde lo más profundo de mi corazón, ¡gracias!"

- *Lizet*

Tabla de contenidos

Jurado evaluador	2
Informe de similitud.....	3
Agradecimiento.....	5
Índice de tablas	7
Índice de figuras	8
Resumen.....	9
Capítulo I: introducción	10
Capítulo II: metodología	21
Capítulo II: resultados.....	27
Capítulo IV: discusión y conclusiones.....	29
Referencias	34
Anexos.....	41

Índice de tablas

Tabla 1	Relación entre procrastinación académica y adicción a las redes sociales.	27
Tabla 2	Relación entre las dimensiones de adicción y procrastinación.	28
Tabla 3	Matriz de Operacionalización de las Variables.....	41
Tabla 4	Prueba de normalidad bivariado.....	49
Tabla 5	Nivel de adicción a las redes sociales.....	51
Tabla 6	Nivel de procrastinación académica.....	51
Tabla 7	Análisis de fiabilidad del cuestionario ARS.....	52
Tabla 8	Correlación ítem test del cuestionario ARS.....	52
Tabla 9	Análisis factorial confirmatorio.....	53
Tabla 10	Análisis de fiabilidad de la Escala EPA.....	55
Tabla 11	Correlación ítem test de la Escala EPA.....	55
Tabla 12	Análisis factorial confirmatorio.....	56
Tabla 13	Matriz de Consistencia Interna.....	58

Índice de Figuras

Figura 1 Esquema de investigación descriptivo-correlacional.... **Error! Bookmark not defined.**

Resumen

La adicción tecnológica, promueve comportamientos desadaptativos, que interfieren en las diferentes actividades académicas y laborales de los usuarios, promoviendo la postergación de sus responsabilidades para otro momento. En tal sentido, el presente estudio buscó determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Cajamarca. La metodología empleada presentó un enfoque cuantitativo, un diseño no experimental y un nivel correlacional. La muestra de 107 estudiantes universitarios, fue seleccionada mediante un tipo de muestreo no probabilístico intencional. Como instrumentos se utilizó las Escalas ARS y EPA previamente validados al contexto. Los resultados analizados en Jamovi, reportaron la existencia de una correlación positiva y moderada ($Rho=0.451$) y significativa ($p < .001$) entre las variables. Asimismo, se identificó correlaciones directas y significativas ($p < 0.05$) entre las dimensiones de las variables. Concluyendo que, aquellos universitarios que presenten mayor tendencia a la procrastinación, son más vulnerables a presentar un uso adictivo de las redes.

Palabras claves: Procrastinación Académica, aplazar responsabilidades, uso adictivo, universitarios, redes sociales.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad problemática

La actual época digital, ha modificado las formas de interacción entre los seres humanos; haciendo de las redes sociales, espacios, lugares o comunidades digitales; donde, la rápida adquisición de información y la comunicación en tiempo real, se han vuelto fundamentales para adquirir conocimiento en diferentes partes del mundo (Camacho-Gutiérrez, 2024).

Sin embargo, su uso adictivo puede modificar ciertos hábitos cotidianos en la vida de los usuarios, abarcando más tiempo de uso o navegación, alterando el ritmo circadiano y en consecuencia predisponiendo al usuario a experimentar altos índices de estrés, que canaliza posponiendo innecesariamente actividades académicas y laborales para otro momento (Matalinares-Calvet et al., 2023).

En tal sentido, los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) revelaron que, luego de la pandemia por Covid-19, hubo un incremento de jóvenes universitarios que usa las redes sociales para compartir sus intereses, relaciones o actividades diarias. Siendo un total de 3.4 millones a nivel mundial, de los cuales el 75% pertenece al continente americano con mayor conectividad.

De la misma forma, la Agencia Española de Noticias (EFE, 2022) reportó que, un 40% de jóvenes de educación universitaria de Andalucía y Madrid, utilizan de manera excesiva las redes sociales como una herramienta de entretenimiento, generando la postergación de actividades (procrastinación). Asimismo, el 16.4% de estudiantes han presentado una importante reducción de su rendimiento académico.

En América Latina, el portal Statista Research Department (STATISTA, 2024) comunica que, al paso de los años, la cantidad de jóvenes entre los 21 y 35 años, que utilizan las redes sociales, presentan conductas procrastinadoras, los cuales se incrementan al asociarse con factores como el uso masificado de distractores tecnológicos, como los videojuegos, chats y posts de actividades cotidianas.

Por tanto, según las estadísticas, Quant y Sánchez (2021) afirman que la adicción a estas plataformas digitales conlleva a problemas en el desarrollo académico de los jóvenes estudiantes al considerarse como un entretenimiento inmediato y por lo tanto un distractor de las tareas asignadas, haciendo que las posterguen empezando por pequeños lapsos de tiempo a una cantidad de días.

En Perú, según la Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2021) el 79.5% de peruanos en educación universitaria utilizan el internet para pasar el rato navegando enterándose de noticias mundiales, del mismo modo un 86.4% utiliza el internet como una red de comunicación con personas de otros países para hacer de conocimiento la vida cotidiana que lleva cada uno; finalmente, el 76.5% se centra en la diversión de cine. El Ministerio de Salud (MINSA, 2022) plantea que un total del 70% de peruanos tiene internet en casa y acceso a las redes sociales.

Asimismo, muchos de las aplicaciones virtuales incorporadas en las herramientas tecnológicas han generado un sentido de necesidad y apego; ya que, facilitan el desarrollo de ciertas actividades educativas, laborales y de entretenimiento, generando conductas de irresponsabilidad, por lo cual muchos autores denominan estas conductas con el término de procrastinación, pudiendo llevarse a cabo en cualquier ámbito que demande de un esfuerzo poco placentero (Velásquez y Peláez, 2022).

La procrastinación en el ámbito académico se ha vuelto un fenómeno social y perjudicial a largo plazo, ya que el hecho de dejar las tareas para después, supone consecuencias graves, llegando generar trastornos como la ansiedad y el estrés. Cabe resaltar que este tipo de actuar se genera de manera espontánea o instintivamente, la procrastinación como mal hábito se genera más o menos a partir de la adolescencia, tiempo confirmado por Álvarez (2015), quien menciona que el 99% de los casos se presentan en ese paso de vida.

Es frente a esta realidad, que diversos estudios antecedentes como el de Ramírez et al. (2024) que buscó asociar la adicción a redes y la conducta de postergación en un grupo representativo de 146 estudiantes universitarios de los primeros y medianos grados académicos de la Universidad Nacional Autónoma de México. A quienes se los evaluó mediante la encuesta, utilizando como instrumentos de medición la Scale to Measure the Students' Addiction to Online Social Media y la Adult Inventory of Procrastination - AIP. Encontrando como resultados que, ambas variables se relacionan de manera directa ($\rho=.356$) y significativa ($p<0.05$); es decir que, los estudiantes que adictivamente utilizan las redes sociales, optan por procrastinar sus responsabilidades académicas para otro momento.

En el mismo país, Del Toro et al. (2023) determinaron, mediante un estudio cuantitativo y diseño descriptivo - correlacional, la relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en un grupo de 230 estudiantes universitarios de la Universidad CUAA Huentitán y la Universidad Ocotlán en Jalisco, México. evaluados mediante cuestionarios compuestos por preguntas con alterativos escalares, validados por los mismos autores al contexto local. Encontraron como resultados que, existe relación directa en grado moderado (Pearson - R: 0,456) y significativa ($p<0.05$)

entre las variables Concluyendo que, una elevada procrastinación académica, se asocia a la presencia de adicción a redes sociales y viceversa.

Por otro lado, Ávila et al. (2021) con su estudio en Colombia de diseño no experimental – cuantitativo. Tuvieron por objetivo analizar la relación entre el aplazamiento de tareas y la adicción de redes sociales, en un total de 42 estudiantes en la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, seleccionados mediante un muestreo censal. Como instrumentos de medición, se utilizó la Escala PASS y el Índice IAT, previamente revisados y validados al contexto. Como resultados, se encontró niveles medios de adicción a redes sociales en un 63.2%, el 23.4% presentó un nivel alto y el 8.0% un nivel bajo. Respecto al aplazamiento de tareas se encontró un 75.4% en nivel alto, un 25.6% en nivel medio y solo un 10.4% un nivel bajo. Por último, se encontró una correlación positiva, en nivel moderado y significativa ($\rho=0,401$; $p<.05$) entre las variables de estudio.

Mientras tanto, Suárez (2021) en la ciudad de Bogotá, efectuó un estudio de corte transversal y un diseño correlacional no experimental, para hallar la correspondencia entre procrastinación académica y las adicciones a las redes sociales en 124 universitarios, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico intensional. A quienes se les suministro dos cuestionarios: Social Networks Addiction Test-IAT y Procrastination Assessment Scale-Students (PASS). Encontrado, según los valores de intensidad significativa ($p>0.05$) que ambas variables se relacionan directamente ($Rho: 0,345$). Concluyendo que, ambas variables tienden a incrementar, es decir que, si los participantes usan las redes sociales de forma adictiva, este incrementará la procrastinación de sus actividades y responsabilidades y viceversa.

Arévalo (2023) en la ciudad de Trujillo, tuvo la iniciativa de desarrollar una investigación en donde determinara el grado de relación que existe entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en un total de 84 estudiantes de la Universidad Nacional de Trujillo. Mediante el Cuestionario (ARS) y la Escala (EPA), obtuvo una correlación $R = 0.589$ en grados altos y significativos ($p < 0.05$) entre las variables. Concluyendo que, a mayor adicción a las redes sociales, los estudiantes universitarios presentaron mayor conducta procrastinadora frente a sus actividades académicas.

Por otro lado, en Piura, Hernández (2022) en su estudio correlacional y de enfoque cuantitativo, se planteó comprobar si la adicción a plataformas de interacción social guarda asociación con el aplazamiento de tareas académicas en la UTP de Piura. Con el uso del cuestionario ARS y la Escala de procrastinación de Busko aplicados en 200 estudiantes logró determinar una correlación directa y significativa de ($\rho = -.691$, $p < .05$) entre las variables. Esto quiere decir que mientras la variable de adicción aumente, la variable de aplazamiento de tareas también lo haría.

De igual modo, Cahuana (2021) con su estudio no experimental – correlacional, propuso inquirir la relación entre aplazar actividades y la desproporcionada dedicación a redes sociales en un total de 113 estudiantes. Para ello, bajo la ayuda del inventario MEYVA y la escala EPA. Se Obtuvieron resultados de ($\rho = .297$; $p < .05$) confirmando una relación positiva que abala el crecimiento igualitario de ambas variables.

A nivel local, es variada la evidencia de estudios que relacionan la adicción a las redes sociales con otras variables (ideación suicida, bienestar psicológico, autoestima, etc.). Sin embargo, es escasa hasta el momento la evidencia de estudios que relacionen

las variables en cuestión.

Por otra parte, es importante definir las variables de estudio para tener un conocimiento amplio de esta problemática.

En tal sentido, respecto a las bases teóricas referidas a la adicción a las redes sociales, diferentes autores han definido la variable desde, diferentes enfoques. Así; por ejemplo, Camacho-Gutiérrez (2022) define a las redes sociales como un lugar de interacción mediante herramientas digitales, en las que se comparte y adquiere información, predisponiendo al usuario a depender de dichos espacios de interacción. Mientras que, para Andreassen (2015) esto se da más por un tema de placer como en todo tipo de adicción, generando a su vez, la búsqueda de nuevas plataformas que brinden ese servicio, incrementando el tiempo de usabilidad.

No obstante, para este estudio se toma la definición de Ecurra y Salas (2014) mencionando, que las redes sociales pueden afectar la cotidianidad de los usuarios, pues el uso de estos espacios demanda de gran cantidad de tiempo en las vidas de las personas sacándolos de la realidad y aislándolos en espacios o comunidades digitales altamente adictivas por el placer que supone la validación externa y la aceptación del contexto.

En este sentido, Escura y Salas (2014) proponen tres dimensiones que caracterizan la adicción a las redes sociales. En primer lugar: la obsesión por las redes sociales, definida como la perturbación anímica producida por una idea fija sobre la necesidad de utilizar las redes sociales para cualquier actividad y en cualquier momento. De igual forma la falta de control personal, definida como la incapacidad de controlar los impulsos, como el hecho de aplazar tareas importantes para satisfacer aquello que le brinda placer, en este caso el pasar horas y horas sumergido en las redes sociales (Escura y Salas, 2014).

Por otro lado, respecto a las teorías en las que se fundamenta la adicción a las redes sociales, resalta el Modelo biopsicosocial de la Adicción de Griffiths (2005) el cual, intenta demostrar que muchos de los comportamientos que son altamente reforzantes pueden equipararse a los que provocan las sustancias químicas, estando ambos incluidos en un proceso adictivo de similares características. Es decir; al igual que cualquier otra adicción a sustancias, la adicción a las redes sociales se caracteriza por los siguientes síntomas: prominencia, abstinencia, tolerancia, alteración del estado de ánimo, recaída y conflicto, afectando los tres componentes principales de este modelo: los factores biológicos, psicológicos y sociales.

En esta misma línea teórica, el Modelo de Dependencia de Medios propuesta por Gunder-Frank (1996), argumenta que, en el mundo cada vez más interconectado y globalizado, algunos países son ganadores, mientras que otros son perdedores. Según la teoría de la dependencia, los habitantes de los países menos desarrollados suelen desarrollar más conductas dependientes a cualquier estímulo que suponga una cuota de placer, a diferencia de los habitantes de países desarrollados, donde las dependencias son limitadas y re orientadas por los propios gobiernos, como un método de protección de sus poblaciones.

Y para finalizar, el Modelo de Identidad Social de los Efectos de Desindividuación de Spears y Lea (1995), este modelo surgió para llenar lagunas teóricas clave en las literaturas sobre el comportamiento de las multitudes y sobre los efectos de la comunicación mediada por computadora. Asimismo, intenta dar sentido a una gama de efectos de desindividuación derivados de factores situacionales como la inmersión grupal (permite a las personas que no están familiarizadas con las personas y comunidades virtuales a sumergirse en estos grupos y entornos virtuales), el anonimato (a través de una

pantalla, la identidad de una persona o entidad es desconocida) y la identificabilidad reducida (grupos o comunidades son identificados mediante datos precisos, cortos y exactos).

La procrastinación académica, es la acción de aplazar actividades por ser consideradas aburridas o de alta dificultad, por lo que se opta por aquellas que son de rápida solución y no demanden demasiado tiempo (Álvarez, 2010).

Gafni y Geri (1991), refieren que la procrastinación se da por decisión personal del individuo hasta el punto de empezar las tareas cuando falta poco tiempo de presentación, de ese modo se da más importancia a lo más fácil y rápido de realizar.

Para este estudio, debido al contexto académico, se toma en consideración la definición de Busko (1998) para quien la procrastinación académica se da porque los estudiantes consideran que las tareas no son de provecho, interfiriendo en aspectos de motivación intrínseca para llevarlas a acabo.

Asimismo, el autor disgrega dos dimensiones sobre la procrastinación académica: La autorregulación académica, definida como todas las estrategias que el estudiante puede emplear respecto a procrastinar, ya sea el tiempo o el interés del estudiante por algún tema. Y la Postergación de la actividad, referente a dejar todo para último momento, sobre todo de temas o cursos que no son de interés para el estudiante (Busko, 1998).

En cuanto a los fundamentos teóricos de la procrastinación académica se tiene al Modelo Cognitivo Conductual y su terapia TREC dado por Ellis en 1977, mencionando que la acción de procrastinar muchas veces sucede porque la persona confunde capacidad con rendimiento. Además, también señala que toda persona busca sentirse bien en cada

momento, es por eso que ante algo que amenace esa tranquilidad y bienestar es mejor dejarlo para después (Dryden, 2019).

Por otro lado, el Modelo Teórico Causal de Busko (1998) quien sustenta su modelo bajo el enfoque cognitivo conductual con el cual se pretende explicar que la procrastinación académica puede deberse al perfeccionismo y variables exógenas como autoridad parental, autoeficacia, nivel socioeconómico, estado civil, número de hermanos, edad, sexo y nivel de semestre, entre otros. Además, explica que, la propensión a aplazar las responsabilidades académicas, como una forma de canalizar el estrés que supone llevarlas a cabo, se puede volver perdurable y de larga duración, trayendo consecuencias negativas como la presencia de estrés y bajo rendimiento académico.

En base a todo lo expuesto, surge la necesidad de desarrollar esta investigación, la cual se justifica desde un aspecto teórico, ya que la información obtenida y correctamente ordenada, puede ser utilizado para futuras investigaciones que tengan en consideración las variables propuestas e incluso la población. A nivel metodológico, ya que se proponen instrumentos debidamente analizados y contextualizados al ámbito social que está en estudio; ello, se comprueba con el análisis de validez y confiabilidad de las pruebas. En tanto a nivel práctico, ya que con la información presentada se puede realizar futuros actos de prevención de estas problemáticas, ya sea para su disminución o en mejor de los casos para su desaparición; para que en consecuencia las conductas que tomen los estudiantes sean saludables en su vida profesional como personal.

1.2 Formulación del problema

Es en base a todo lo expuesto que, este estudio plantea como problema general:
¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica
en estudiantes universitarios de Cajamarca, 2024?

Mientras que, como interrogante específica se plantea:

¿Cuál es la relación entre las dimensiones de la adicción a las redes sociales y las
dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Cajamarca,
2024?

1.3 Objetivos

Es así que, como objeto general se plantea: Determinar la relación entre la
adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios
de Cajamarca, 2024.

Y como objetivo específico se plantea:

Determinar la relación entre las dimensiones de la adicción a las redes sociales y
las dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes universitarios de
Cajamarca, 2024.

1.4 Hipótesis

En base a lo expuesto, como hipótesis general, se plantea:

Existe una relación directa y significativa entre la adicción a las redes sociales y
la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Cajamarca, 2024.

Y como hipótesis específica:

Existe una relación directa y significativa entre las dimensiones de la adicción a las redes sociales y las dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Cajamarca, 2024.

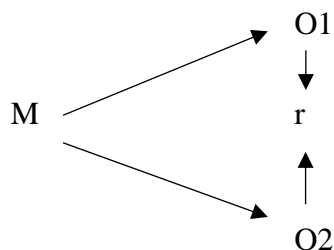
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

Es estudio presentado se fundamentó en un tipo básico de investigación, a la cual refieren Ato y Vallejo (2015), estas investigaciones buscan expandir el conocimiento científico; en este caso, sobre la correlación entre la conducta de postergación y la predilección por el uso adictivo de la tecnología en estudiantes universitarios, con la finalidad de enriquecer lo ya conocido. Asimismo, según su naturaleza en el análisis de datos, presentó un enfoque cuantitativo, dado que estos enfoques obtienen sus resultados a partir del análisis numérico y de escalas, facilitando el contraste de hipótesis (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

En cuanto al diseño del estudio fue no experimental, de temporalidad transversal y de nivel descriptivo - correlacional, al analizar la forma asociativa de interacción no causal y no manipulación de ninguna de las variables y las dimensiones en cuestión, en un solo momento dado. Sin interferir deliberadamente en la manipulación a favor o contra de ninguna de las variables abordadas (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). A continuación, se presenta el diagrama de correlación:

Figura 1

Esquema de investigación



Donde:**O1:** Adicción a las redes sociales**O2:** Procrastinación Académica**M:** Estudiantes Universitarios**r:** Relación entre variables

La población estuvo conformada por todos los estudiantes (hombres y mujeres) de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca, que cursan el noveno y décimo ciclo durante el periodo académico del presente año 2024.

Con respecto a la muestra, fue no probabilístico de tipo intencional o por conveniencia; ya que, este tipo de muestreo, argumentó Cuesta (2010) permite a los investigadores seleccionar a los participantes de manera no aleatoria, sino más bien de acuerdo a las características específicas que demandan en su investigación. Es así que, que la muestra final estuvo conformada por 107 estudiantes universitarios.

Dicha muestra, se seleccionó mediante los siguientes criterios de inclusión: Estudiantes Universitarios del 9° y/o 10° ciclo académico, Estudiantes matriculados en el presente año 2024. Estudiantes que tuvieron plena predisposición voluntaria de participar. Además de contar con materiales virtuales para el llenado de formularios. De igual modo, como criterio de exclusión se planteó, demeritar de aquellos Estudiantes universitarios que, no hayan cursado estudios en una Universidad Privada. Estudiantes, que se hayan negado a brindar su consentimiento y permiso para su participación y que, por algún motivo no contaron con acceso a materiales virtuales.

Referente a la técnica, se determinó hacer uso de la encuesta la cual ha sido utilizada con premisa en estudios cuantitativos, por sus propiedades escalares y sistematizadas, que parten de una serie de preguntas con opciones múltiples (Supo, 2012).

Es por ello que, para este estudio se utilizó el Cuestionario de (ARS) de Ecurra y Salas (2014). El cuestionario se subcategoriza en tres dimensiones y en 24 ítems que las conforman y están representados por diferentes números. Dentro de esas dimensiones se encuentra la obsesión a las redes sociales, la falta de control y el uso excesivo, las cuales serán puestas en niveles de acuerdo a la escala Likert, “siempre” como el que recibe el máximo puntaje y “nunca” que recibe el mínimo puntaje. Su duración abarca un promedio de 20 minutos y con una aplicación que puede ser colectiva o individual.

Referente a sus propiedades psicométricas, la primera versión cuenta con un total de 31 ítems aplicados en 380 estudiantes, que bajo el análisis factorial se evidencio que las dimensiones son más precisas al obviar a individuos con niveles medios y altos de adicción a las redes sociales en un 87.3%. Demostrando ser válido para su aplicación en jóvenes de educación superior. Asimismo, respecto a su confiabilidad un Alfa de Cronbach = .83 (Ecurra & Salas, 2014).

En el contexto local, el cuestionario fue adaptado por Deza y Díaz (2022), mediante criterios de jueces expertos y la evaluación de confiabilidad mediante una prueba piloto en un grupo de 112 estudiantes universitarios cajamarquinos de zona urbana, encontrando así valores Alfa de Cronbach de .719, adecuadas para su aplicación en el contexto local.

Por otro lado, para la medición de la segunda variable, se utilizó la Escala (EPA) de Busko (1998) y adaptada por Álvarez (2021). Dicha escala está formada por un total

de 16 ítems repartidas en sus dos dimensiones, que como en la prueba anterior, utilizando la escala Likert con un puntaje máximo de 5 “siempre” y un puntaje mínimo de 1 “nunca” se llega al puntaje al resultado final en base a números, llegando a un total de puntaje máximo de 99 puntos. Los intervalos de niveles se encuentran en <1 – 25> con un valor bajo, <30–70> con un valor medio y <75-99> con un valor alto.

Respecto a sus propiedades psicométricas, la autora original, evaluó a 112 estudiantes universitarios de pregrado, reportando adecuados niveles de validez y confiabilidad $\alpha = .82$ de C. y $\alpha = 0.86$ de C. de la variable de manera general y académica respectivamente (Busko; 1998, como se citó en Álvarez, 2010)

En el Perú, Rojas (2023) se aseguró de que la prueba es confiable en base a la opinión de jueces especializados en el tema; de la misma manera que, bajo el uso de la V de Aiken se comprobó que los 16 ítems demuestran un nivel de confiabilidad alta. Por último, bajo el análisis factorial se obtuvo un valor asertivo de $KMO = .819$.

A nivel local, autores como Camacho-Gutiérrez (2022); Ortiz y Palacios (2021) y Ventura-Tavera (2023), encontraron adecuados niveles de validez y confiabilidad en el contexto de estudiantes universitarios cajamarquinos, dicha estimación se llevó a cabo mediante juicio de expertos y según el coeficiente Alfa de Cronbach con valores de ,845 (Camacho-Gutiérrez, 2022). Comprobando así, su adecuación para evaluar a estudiantes locales.

Respecto a la recolección de datos, se siguieron las siguientes fases:

1 fase – Permisos: Se procedió a la gestión de permisos institucionales enviando una solicitud formal para la realización de la investigación a través de mesa de partes,

obtenidos el permiso y las facilidades de accesibilidad, se procedió a pactar un horario, para la recolección de datos.

2 fase – Adaptación a formularios virtuales: para la aplicación de los instrumentos, se hizo de manera virtual, adaptando los protocolos tanto del Cuestionario de (ARS) como de la Escala (EPA) a formularios digitales de G-FORMS para hacer de la evaluación un proceso poco tedioso para los alumnos y escatimando gastos y recursos obsoletos como hojas y lápices. Cabe señalar que, previo a la ampliación de los instrumentos, se envió un documento de consentimiento informado a los participantes, explicando los objetivos del estudio y solicitando la participación voluntaria, dichos consentimientos fueron llenados un día antes de la fecha pactada para la evaluación.

3 fase – Aplicación de instrumentos: El proceso de llenado de ítems de forma virtual tomó un periodo aproximado de casi 45 minutos ininterrumpidos. En todo el proceso el acompañamiento de las investigadoras fue crucial para solucionar cualquier duda de los participantes.

4 fase – Verificación de llenado Una vez obtenidas las respuestas, se procedió a codificar y eliminar los cuestionarios incompletos. No obstante, en este estudio no fue necesario eliminar ninguna participación que todos culminaron con lo solicitado.

5 fase – Elaboración de base de datos: Se procedió a elaborar una base de datos en Excel para el cálculo de puntajes, dichos datos ya habrán sido almacenadas de forma automática ni bien cada participante culmine su participación.

Con lo obtenido, el llenado de las tablas para un mejor manejo se realizó en el programa Excel para el posterior uso del programa Jamovi. Posteriormente, el procedimiento conto con dos fases, empezando por la recopilación de información de las variables. Después, con la aplicación del estudio, mediante la presentación de los niveles

de cada variable (frecuencias). Seguidamente, se efectuó el análisis de normalidad mediante el coeficiente de Kolmogorov-Smirnov, dado que la muestra de estudio superó a los 50 participantes. Con lo cual se pudo determinar una distribución no paramétrica, por lo que para hallar las correlaciones de las variables y sus dimensiones se echó mano del coeficiente rho de Spearman. Todo este proceso será especificado mediante tablas y figuras estadísticas.

Finalmente, en esta investigación se seguirán los parámetros éticos, del Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú, que en su capítulo III, los Artículos 24° y 26° respecto a la investigación se menciona, que todo psicólogo al realizar investigación debe hacerlo bajo normativas éticas nacionales e internacionales, además de que debe contar con todos los permisos necesarios para realizar una investigación y en caso de publicaciones futuras. Asimismo, se consideró el criterio ético del Artículo 35 respecto al deber vinculado a la investigación donde los investigadores, deben ceñirse a los principios éticos, legales y declaraciones universales vigentes. Y el Artículo 39, donde se dispone que, el Psicólogo investigador que trabaje con seres humanos, debe contar, para su ejecución, con la aprobación de un Comité de Ética de Investigación. Y que, en toda investigación en seres humanos debe necesariamente, contar con el consentimiento informado de los sujetos comprendidos.

Finalmente, de acuerdo con el Código de Ética para la Investigación Científica en UPN (2023), se consignó tomar los acuerdos mencionados en los Artículos 4° y 6° respecto a las obligaciones de los investigadores, en donde se contempla cumplir con los criterios de autonomía y derechos de las personas, además de la integridad, justicia e integridad física, limitando el acceso a los resultados o identidad de los participantes, preservando las circunstancias que pudieran afectar los derechos de los autores, referenciando sus trabajos y aportes consultados para este estudio.

CAPÍTULO III: RESULTADOS**Tabla 1***Relación entre procrastinación académica y adicción a las redes sociales.*

		Adicción a las redes sociales
Procrastinación académica	Rho	0.451
	gl	107
	valor p	.001

En la Tabla 1 se hace evidente que, existe una correlación positiva y moderada ($Rho=0.451$), además de altamente significativa ($valor\ p=.001 < 0.05$). Con dichos resultados se rechaza la hipótesis nula y se comprueba la alterna. Deduciendo que, a mayor procrastinación académica, se predice una mayor adicción a las redes sociales entre los estudiantes universitarios y viceversa.

Tabla 2

Relación entre las dimensiones de adicción a redes sociales y procrastinación.

		Autorregulación académica	Postergación de actividades
Obsesión por las redes sociales	Rho	0.454	0.476
	Gl	107	107
	valor p	.001	.001
Falta de control personal	Rho	0.381	0.326
	Gl	107	107
	valor p	0.003	0.013
Uso excesivo	Rho	0.382	0.243
	gl	107	107
	valor p	0.001	0.008

En la Tabla 2, se aprecian correlaciones directas, fuertes y significativas entre la obsesión y la autorregulación académica $Rho = 0.454$ y la postergación de actividades $Rho = 0.476$. Asimismo, la dimensión de Falta de control personal con la autorregulación académica $Rho = 0.381$ y la postergación de actividades $Rho = 0.326$. Y finalmente, entre la dimensión de uso excesivo con la autorregulación $Rho = 0.382$ y la postergación de actividades $Rho = 0.243$.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En el presente capítulo, se discuten los principales hallazgos reportados en el capítulo anterior que, relacionan a la adicción a las redes sociales con la procrastinación académica. En tal sentido, respecto al objetivo general, se pudo comprobar que, existe una correlación positiva y moderada ($Rho=0.451$), además de significativa (valor $p.=001<0.05$) entre las variables. Deduciendo que, a mayor procrastinación académica, se predice una mayor adicción a las redes sociales entre los estudiantes universitarios.

Este resultado, se explica debido a que, el uso excesivo de las redes sociales, a largo plazo supone una tendencia adictiva, debido a que al usarse como entretenimiento genera altos índices de placer en el individuo que, al salirse de control, genera conductas procrastinadoras frente a sus actividades (Araque-Barboza et al., 2021). Asimismo, las diferentes plataformas de socialización digital, poco a poco han ido abarcando diversas áreas de desarrollo entre los seres humanos, generando un alto índice de dependencia. Originalmente su público objetivo fueron los jóvenes, al ser herramientas que facilitaban las diferentes actividades de entretenimiento, académicas, pre – profesionales, laborales entre sus usuarios (Camacho-Gutiérrez, 2024). No obstante, se ha demostrado que, un uso excesivo es perjudicial, puesto que interfiere directamente en la modificación de hábitos y conductas relacionadas a responsabilidades académicas (Bonanova, 2021). Cabe señalar que, la OMS (2023) señaló que, tras la pandemia por Covid-19 hubo un crecimiento del 3.2% de uso de redes sociales en jóvenes universitarios, siendo un total de 3.4 millones a nivel mundial, de los cuales el 75% pertenece al continente americano con mayor conectividad. Asimismo, dado este incremento de nuevos usuarios en diferentes redes sociales, a masificado el uso excesivo no académico de estas plataformas, incitando a posponer diversas actividades hacia otro momento; ya sean por los sonidos de

notificaciones, o la obsesión por publicar eventos cotidianos en las redes sociales (Quant y Sánchez, 2021).

En este sentido, la teoría de Busko (1998) precisa que la procrastinación académica, surge por la preferencia de optar por otras actividades que no suponen un esfuerzo o desgaste significativo, lo cual perjudica la manera comportamental de llevar a cabo ciertas acciones. En concordancia a este hallazgo, los estudios de Ramírez et al. (2024); Del Toro et al. (2023); al igual que, en el Perú Arévalo (2023); Hernández (2022 y Cahuana (2021) también dieron fe de la existencia de correlaciones directas y significativas ($p < 0.05$) entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en universitarios, en estos estudios se acota, la importancia de la negligencia de los padres y cuidadores como principal causa de la conducta de procrastinación académica.

Respecto al objetivo específico, los hallazgos encontrados en la tabla 2 evidenciaron que, existen correlaciones fuertes y significativas entre la dimensión de obsesión por las redes sociales y la autorregulación académica; así como, con la postergación de actividades, considerando que, la obsesión dentro del mundo de las adicciones, supone un deseo poderoso de generar eventos placenteros mediante hábitos negativos (Escorra y Salas, 2014). En los jóvenes universitarios la obsesión telefónica es más dañino pues, la falta de criterio en las interacciones virtuales crea modelos y estándares de éxito época saludables (Araque-Barboza et al., 2021). De igual modo, la dimensión de falta de control personal se relacionó con la autorregulación académica y la postergación de actividades. Debido a que, en la juventud el autocontrol es una característica poco desarrollada, pues les es difícil regular su conducta e impulsos de una forma voluntaria, atrofiando su sentido de responsabilidad (Benavides y Ramos, 2019).

Además, muchos aspectos emocionales que se ven implicados en la formación de la personalidad desde la adolescencia, lo que en la etapa de juventud aun no son desarrollados lo que conlleva a postergar actividades de manera inconsciente, pues las emociones que genera el estrés de la sobrecarga académica o la ansiedad por los exámenes suelen ser evitadas o retrasadas para otro momento (Iñiguez-Jiménez et al., 2021). Y se comprobó que, el uso excesivo tiene asociación con la autorregulación académica y la postergación de actividades. Dado que, el uso excesivo de redes es impulsado por el descuido de los padres o apoderados, desde que son niños y/o adolescentes, por lo que cuando son jóvenes, por lección propia suelen pasar largas jornadas de uso de redes sociales. Aun cuando es responsabilidad de ellos encargarse de que sus hijos y/o hijas aprendan a utilizar Internet y las redes sociales de forma racional y sensata (Camacho-Gutiérrez, 2024).

Por otro lado, es importante mencionar que, este estudio fue importante pues dentro de sus diversas implicancias a nivel teórico, el análisis de las variables se basó tanto en la teoría de la procrastinación de Busko (1998) y los aportes teóricos de Escurra y Salas (2014). Dichas teorías, a partir de los resultados encontrados demuestran su vigencia, al señalar que, los factores asociados a la procrastinación son más de índole ambientales; es decir, cuanto más lejanas en el tiempo menos influyen en la decisión de llevarla a cabo. Este hábito a futuro, reduce el sentido de responsabilidad y tendría implicancias en el uso adictivo de las redes sociales, como un método de escape o satisfacción, pues al ser un problema del comportamiento se caracteriza por la necesidad compulsiva e incontrolable de usar las redes sociales. Con estos aportes, se espera seguir ampliando el conocimiento en el ámbito local sobre la adicción a las redes sociales y procrastinación académica en jóvenes universitarios.

La implicancia metodológica se da mediante los métodos empleados, que incitan la curiosidad por realizar nuevos estudios que comprueben o refuten estos resultados; ya que, dentro de las estrategias empleadas en la recolección de datos, además de adoptar a la encuesta como técnica de medición, se analizó los niveles de validez, tanto del Cuestionario (ARS) y la Escala (EPA). El aporte radica en el proceso de fiabilidad realizado para el presente estudio, reportando valores por Alfa de Cronbach de 0.943 y ω de McDonald de 0.952 en el Cuestionario (ARS). Así como; valores por Alfa de Cronbach de 0.783 y ω de McDonald de 0.845 en la Escala (EPA), los cuales dotan de un gran aporte de comprobación psicométrica para el ámbito local.

Por último, la implicancia práctica se enfoca en que según las correlaciones encontradas se podrán tomar las medidas pertinentes para prevenir la progresión de la conducta procrastinadora, reduciendo o limitando el uso de redes sociales, mediante estrategias preventivas con charlas relacionadas a temas como el control emocional, dirigido principalmente a los jóvenes. Estas acciones podrían contribuir a reducir la exposición de uso adictivo de las redes sociales y en consecuencia la procrastinación académica.

Referente a las limitaciones, en este estudio se presentaron a causa de la ampliación de la muestra, por la negativa de algunos estudiantes no participar voluntariamente, por lo que se recomienda no generalizar estos resultados a todos los jóvenes universitarios de Cajamarca. Además de sensibilizar a las casas de estudio superior de Cajamarca, sobre importancia de estos estudios, para contribuir a la prevención de patologías del comportamiento.

Conclusiones

El estudio concluye con que:

A partir del objetivo general, se deduce que, aquellos jóvenes universitarios que presenten mayor tendencia a la procrastinación, son más vulnerables a presentar un uso adictivo de las redes sociales.

Finalmente, se concluye que, mientras los estudiantes, usen las redes sociales de forma obsesiva, generando que pierdan el control y esto conllevara a que los estudiantes posterguen sus actividades, reflejando problemas de autorregulación en el cumplimiento de dichas actividades.

REFERENCIAS

- Acero, G., Talman, A., Vergara, A., Moreno, J. & Jiménez, H. (2020). Relación entre hábitos de salud, adicción a las redes sociales y procrastinación académica en jóvenes de un colegio de la ciudad de Bogotá. *Psicogente*. 6(4), 247. 399. <https://www.redalyc.org/pdf/4975/4984456465.pdf>
- Amador, C. (2021). Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura. *Ciencia UAT*, 16(1), 62–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.29059/cienciauat.v16i1.1510>
- American Psychological Association [APA] (2020). *Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.)*. <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Araque-Barboza, F., Beltrán-De La Rosa, E. & Lobato-Pérez, O. (2021). Relación entre el uso adictivo de las redes sociales y procrastinación académica. *Revista Científica de Salud y medicina*, 3(10), 14. 78. <https://revistascientificas.cuc.edu.co/culturaeducacionysociedad/article/view/336>
- Arteaga, H., Quispe, N., Sánchez, K., Polin, J., Coronado, J., & Cjuno, J. (2022). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana. *Revista Eugenio Espejo*, 16(3), 4–14. <https://doi.org/10.37135/ee.04.15.02>
- Bajaña, S., & García, A. (2023). Social networks use and risk factors for the development of eating disorders: A systematic review. *Atención Primaria*, 55(11). <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2023.102708>
- Balarezo, M., & Mayorga, P. (2023). Procrastinación académica y su relación con el estrés dominante y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes de tercero de

Bachillerato. *Episteme*, 10(2), 166–179

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7762111>

Bautista, J., Velazco, B., Edwin, E., Córdova, L., & Ascona, P. (2023). Las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes de educación básica regular. *Revista Científica de La Universidad de Cienfuegos*, 15(3), 509–517.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S221836202023000300509&script=sci_arttext

Bedón, J. (2023). *Procrastinación académica y riesgo de adicción a las redes sociales e internet en estudiantes de bachillerato*. [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional de la UTA.

<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/38600>

Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model* [The University of Guelph, Canada].

<https://hdl.handle.net/10214/20169>

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

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

Caratiquit, K., & Caratiquit, L. (2023). Influence of social media addiction on academic achievement in distance learning: intervening role of academic procrastination. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 24(1), 1–19.

<https://doi.org/10.17718/tojde.1060563>

Colonio, J. (2023). Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en

- adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. *Propósitos y Representaciones*, 11(2), 554-689 <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1759>
- Córdova, J., Hidrobo, J., Hidrobo, J., Estrella, M., Rueda, G., Rueda, H., Mina, D., Castro, A., & Díaz, E. (2022). Procrastinación académica de adolescentes en tiempos de pandemia. *Ciencia Latina*, 6(3), 3658–3677. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2490
- Duda, B., & Gallardo, E. (2022). Caracterización de la procrastinación académica en estudiantado universitario peruano. *Revista Electrónica Educare*, 26(2), 1–17. <https://doi.org/10.15359/ree.26-2.20>
- Escurra, M., M. & Salas, B., E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 20(1), 73-91. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (4 de julio 2023). Adolescentes y el uso de tecnología. [Página Web] Comunicado de prensa <https://www.unicef.org>
- Gamboa, G., Peña, Y., & Manzanares, E. (2022). Evidencias psicométricas de la Escala de Riesgo de Adicción-Adolescente en Redes Sociales e Internet en estudiantes peruanos. *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes*, 9(1), 62–71. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2022.09.1.7>
- Gerosa, T., & Gui, M. (2023). Earlier smartphone acquisition negatively impacts language proficiency, but only for heavy media users. Results from a longitudinal quasi-experimental study. *Social Science Research*, 1(14),115-263 <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2023.102915>

Gonzáles, M., Sánchez, E., & López, Á. (2023). Academic Procrastination in Children and Adolescents: A Scoping Review. *Children*, 10(6), 56-214
<https://doi.org/10.3390/children10061016>

Hernández, C., & Moral, M. (2024). Uso de las redes sociales virtuales, percepción de soledad y habilidades sociales en jóvenes adultos españoles de la generación Z y la generación Y. *Acta Colombiana de Psicología*, 27(1), 229–245.
<https://doi.org/10.14718/acp.2024.27.1.13>

Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill Educativo
<https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>

Hong, W., Liu, R., Ding, Y., Jiang, S., Yang, X., & Sheng, X. (2021). Addictive Behaviors Academic procrastination precedes problematic mobile phone use in Chinese adolescents: A longitudinal mediation model of distraction cognitions. *Addictive Behaviors*, 1(2), 106-993.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106993>

Instituto Nacional de Estadística e Informática (08 de junio de 2022). *El 72,4% de la población de 6 a 17 años de edad accedió a internet* [Página Web] Nota de prensa
<https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-no-095-2022-inei.pdf>

Iñiguez-Jiménez, S., Iñiguez-Jiménez, I., Iñiguez-Jiménez, A. & Cruz-Pierard, S. (2021). Relationship between problematic internet use and sleep quality during the COVID-19 pandemic. *Revista Universidad, Ciencia y Tecnología*, 4(10), 23- 96

<https://uctunexpo.autanabooks.com/index.php/uct/article/view/457>

Klimenko, O., Cataño, Y., Otalvaro, I., & Úsuga, S. (2021). Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. *Psicogente*, 24(46), 1–33. <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4382>

Mañé, S. (2023). Nuevas estadísticas del uso de Redes Sociales que quieres y debes conocer. *Thinking for Innovation*, 10(3), 52-213. <https://www.iebschool.com/blog/datos-de-redes-sociales/>

Organización Mundial de la Salud. (25 de septiembre de 2024). *Adolescentes, pantallas y salud mental: Un nuevo informe de la OMS indica la necesidad de hábitos online más saludables entre los adolescentes*. [Página Web] Comunicado de prensa <https://www-who-int.translate.google/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health? x tr sl=en& x tr tl=es& x tr hl=es& x tr pto=tc>

Pekpazar, A., Kaya, G., Aydın, U., Beyhan, H., & Arı, E. (2024). Role of Instagram Addiction on Academic Performance among Turkish University Students: Mediating Effect of Procrastination. *Computers and Education Open*, 2, (1) 23-49. <https://doi.org/10.1016/j.caeo.2021.100049>

Romero, C., & Romero, D. (2024). Procrastinación académica, adicción a redes sociales y funciones ejecutiva: Un estudio de autorreporte en adolescentes. *Revista Panamericana de Pedagogía*, 38, 110–127. <https://doi.org/https://doi.org/10.21555/rpp.vi38.3126>

- Sarkar, N. (2023). Social Media Addiction and Academic Achievement of Secondary Level School Students. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 5(5), 1–9. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2023.v05i05.7895>
- Scherer, L. D., & Gurtner, J. (2024). Procrastination and mental health: A longitudinal study. *Journal of Educational Psychology*, 115(2), 301-315. <https://doi.org/10.1037/edu0000698>
- Suárez, A., Ruiz, Z., & Garcés, Y. (2022). Profiles of undergraduates' networks addiction: Difference in academic procrastination and performance. *Computers and Education*, 181. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104459>
- Tenny, S. & Abdelgawad, I. (2023). *Statistical Significance (Significación estadística)*. StatPearls [Internet]. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29083828/>
- Veytia, M., & Sánchez, M. (2022). Procrastinación académica y el uso de las TIC. Una revisión sistemática de la literatura. *Atenas*, 4(60), 1–13. <https://atenas.umcc.cu/index.php/atenas/article/view/269/436>
- Villagómez, D., Moreano, L., & Chavez, D. (2023). Procrastinación académica y dependencia al dispositivo móvil en estudiantes universitarios. *Revista Eugenio Espejo*, 17(3), 42–51. <https://doi.org/10.37135/ee.04.18.05>
- Wu, Y., Bu, T., Xie, Y., Wei, P., Zhao, J., Chen, L., Qiao, K., Wang, Y., Yang, J., Qiu, X., Yang, X., Zhou, J., Qiao, Z., & Yang, Y. (2023). Trajectories and influencing factors in adolescent procrastination behavior throughout the COVID-19 pandemic: a four-wave prospective longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1168463>

Yana, M., Adco, D., Alanoca, R., & Casa, M. (2022). Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus Covid-19. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 25(2), 129–143. <https://doi.org/10.6018/reifop.513311>

Yana-Salluca, M., Adco-Valeriano, D.Y., Alanoca-Gutierrez, R., & Casa-Coila, M.D. (2022). Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus Covid-19. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 25(2), 129-143. <https://doi.org/10.6018/reifop.513311>

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de Operacionalización de las Variables

Tabla 3

Matriz de Operacionalización de las Variables

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicador	Valor final	Tipo de Variable
<p>Variable 1: ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES</p>	<p>Es un trastorno del comportamiento que se caracteriza por la necesidad compulsiva e incontrolable de estar conectado a las redes sociales, lo que lleva a una pérdida del control y una interferencia significativa en la vida diaria de la persona (Eскурra & Salas, 2014).</p>	<p>La adicción a las redes sociales se evaluará con el Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS), de Eскурra y Salas (2014) creada en el Perú, con el propósito de evaluar el nivel de adicción que presenta el individuo en edades entre los 14 y 50 años de edad ante el uso adictivo de redes sociales por medio de ordenadores, celulares u otras herramientas virtuales. El cuestionario se subcategoriza en tres dimensiones: obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo distribuido en 24 ítems, con escala tipo Likert, que fue desde: Siempre =S, Casi siempre = CS, Algunas veces = AV, Casi</p>	<p>Suma total de las respuestas de los ítems 1 al 24</p>	<p>Puntaje directo; Niveles ALTO: 40 a 60 puntos MEDIO: 21 – 39 puntos BAJO: 0 – 20 puntos</p>	<p>Numérica</p>

		<p>nuca = CN, Nunca = N. Su aplicación es individual o colectiva, dirigida a adolescentes y adultos, cuya aplicación dura hasta un máximo de 20 minutos.</p>		
Dimensión 1: Obsesión por las redes sociales	<p>Se define como el uso incontrolado y continuo de espacios digitales como Instagram, Twitter o Facebook. Una persona es adicta a las RRSS cuando pierde el control de su uso y se evade del funcionamiento normal de su vida (Escurra & Salas, 2014).</p>	<p>La dimensión de Obsesión por las redes sociales se evaluará mediante la sumatoria de ítems 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22 y 23 del Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS), de Escurra y Salas (2014),</p>	<p>Suma de ítems 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22 y 23</p>	<p>Puntaje directo; Niveles ALTO: 40 a 60 puntos MEDIO: 21 – 39 puntos BAJO: 0 – 20 puntos</p> <p>Numérica</p>
Dimensión 2: Falta de control	<p>Falta de capacidad consciente de regular los impulsos de manera voluntaria y adaptativa, con el objetivo de alcanzar un mayor equilibrio personal y relacional (Escurra & Salas, 2014).</p>	<p>La dimensión de Falta de control se evaluará mediante la sumatoria de ítems 4, 11, 12, 14, 20 y 24 y 3 del Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS), de Escurra y Salas (2014),</p>	<p>Suma de ítems 4, 11, 12, 14, 20 y 24</p>	<p>Puntaje directo; Niveles ALTO: 40 a 60 puntos MEDIO: 21 – 39 puntos BAJO: 0 – 20 puntos</p> <p>Numérica</p>

<p>Dimensión 3: Uso excesivo de las redes sociales</p>	<p>Cambios en el estado de ánimo motivados por el resultado de una publicación o por la opinión generada en otros usuarios (Escurra & Salas, 2014).</p>	<p>La dimensión de Uso excesivo de las redes sociales se evaluará mediante la sumatoria de ítems 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18 y 21 del Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS), de Escurra y Salas (2014),</p>	<p>Suma de ítems 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18 y 21</p>	<p>Puntaje directo; Niveles ALTO: 40 a 60 puntos MEDIO: 21 – 39 puntos BAJO: 0 – 20 puntos</p>	<p>Numérica</p>
<p>Variable 2: PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA</p>	<p>Una condición de rechazo sobre alguna actividad, sea o no importante llevarla a cabo, por lo que su desarrollo se delega para un tiempo después, sin que esto suponga una afección a su estabilidad emocional o psicología (Busko, 1998).</p>	<p>Para medir la variable de procrastinación académica, se utilizó la Escala de procrastinación académica (EPA) de Busko (1998). Dicho instrumento fue adaptado al Perú por Domínguez (2016), en la ciudad de Lima. El instrumento evalúa los niveles de procrastinación académica en adolescentes y población universitaria en dos dimensiones, que son la autorregulación académica y postergación de actividades, puede ser administrada de forma individual o colectiva, no se tiene un tiempo límite pero se espera que dure, entre 10 a 15 minutos, consta de 16 ítems, de respuesta a escala</p>	<p>Suma total de las respuestas de los ítems 1 al 16</p>	<p>Puntaje directo; Niveles ALTO: 95-150 puntos MEDIO: 45 – 94 puntos BAJO: 0 – 44 puntos</p>	<p>Numérica</p>

		Likert, nunca 5, casi nunca 4, a veces 3, casi siempre 2 y siempre 1. la calificación es: nunca 1, casi nunca 2, a veces 3, casi siempre 4 y siempre 5.		
Dimensión 1: Autorregulación Académica	Autonomía que implica una actitud activa por parte del alumno hacia la adquisición de conocimientos, a partir de una serie de habilidades que permitan dicha adquisición (Busko, 1998).	La dimensión de autorregulación académica se evaluará mediante la sumatoria de ítems 1, 2 3 4, 5, 6,7 ,8 de la Escala de procrastinación académica (EPA)	Suma de ítems 1, 2 3 4, 5, 6,7 ,8	Puntaje directo; Niveles ALTO: 95-150> puntos MEDIO:45 – 94 puntos BAJO: 0 – 44 puntos Numérica
Dimensión 2: Postergación de Actividades	Posponer deliberadamente tareas importantes pendientes, a pesar de tener la oportunidad de llevarlas a cabo (se tiene el tiempo y la ocasión). Puede afectar a acciones, conductas y pensamientos (Busko, 1998).	La dimensión de postergación de actividades se evaluará mediante la sumatoria de ítems 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 y 16 de la Escala de procrastinación académica (EPA)	Suma de ítems 4, 11, 12, 14, 20 y 24	Puntaje directo; Niveles ALTO: 95-150> puntos MEDIO:45 – 94 puntos BAJO: 0 – 44 puntos Numérica

Anexo 02: Protocolos de instrumentos

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

EPA

Alvares (2010)

INSTRUCCIONES A continuación se presenta una serie de enunciados sobre sus actividades académicas. Usted debe marcar con una (X) su respuesta según la frecuencia en que la situación se presente. No existen respuestas buenas o malas, lo más importante es la veracidad. Marca todas las frases teniendo en cuenta las siguientes alternativas: 1 = Nunca (No me ocurre) - 2 = Pocas Veces (Me ocurre pocas veces o casi nunca) - 3 = A veces (Me ocurre alguna vez) - 4 = Casi siempre (Me ocurre mucho) - 5 = Siempre (Me ocurre siempre)

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

ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

ARS

De Ecurra y Salas (2014)

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

Siempre	S	Rara vez	RV
Casi Siempre	CS	Nunca	N
Algunas Veces	AV		

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

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

Por medio de la presente doy mi consentimiento para participar en la investigación titulada: Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios de Cajamarca, 2024.

Manifiesto que he sido informado acerca del objetivo del estudio y su importancia, explicándome que mi participación consistirá en resolver dos cuestionarios. Declaro que conozco el procedimiento de mi participación y puedo realizar cualquier pregunta y aclarar dudas acerca de los procedimientos que se llevará a cabo.

Entiendo que conservo el derecho de retirarme en cualquier momento que lo considere conveniente, las investigadoras responsables me han dado seguridad de que no se me identificará en las presentaciones o publicaciones que se deriven de este estudio y que los datos relacionados con mi privacidad serán manejados en forma confidencial.

Cajamarca, _____ de ____ 2025.

Firma de la investigadora

Firma de la investigadora

Anexo 4: Prueba de normalidad

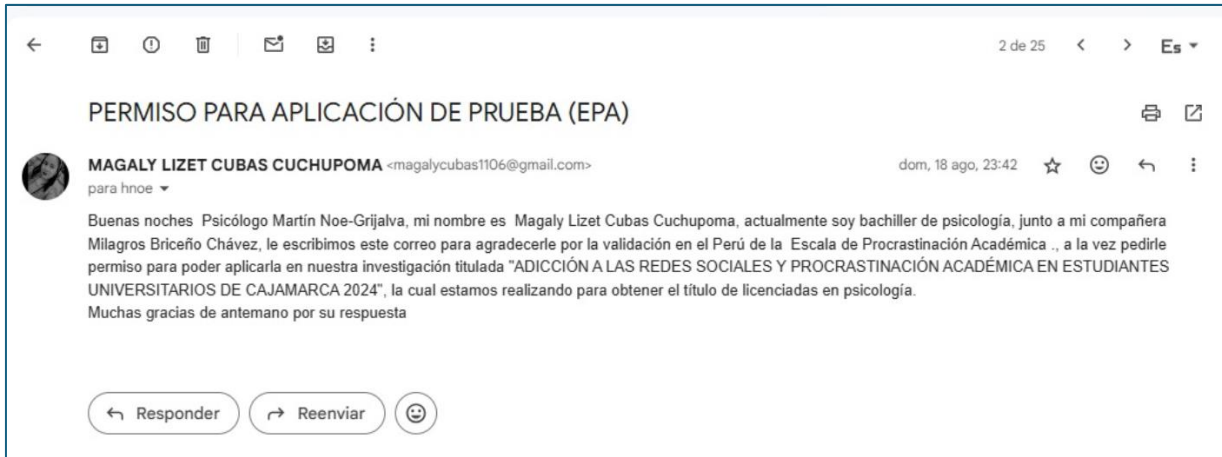
Tabla 4

Prueba de normalidad bivariado

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistical	Degree of Freedom (gl)	p-value
Adicción a las redes sociales	0.177	107	0.014
Procrastinación Académica	0.208	107	0.010
Obsesión por las redes sociales	0.181	107	0.002
Falta de control personal	0.172	107	0.005
Uso excesivo	0.165	107	0.001
Autorregulación académica	0.199	107	0.012
Postergación de actividades	0.190	107	0.023

La Tabla 4, evidencia el análisis de distribución de datos bivariado K-S, reportó valores, tanto para las variables como para sus dimensiones que, no superen el margen de error permitido (<5%) mostrando que, los datos siguen una distribución no equilibrada, distando de un punto céntrico de normalidad. Por ello, la correlación de dichas variables requiere del análisis de medida de asociación lineal Spearman's rho.

Anexo 5: Permiso de pruebas



Anexo 6: Análisis descriptivo

Tabla 5

Nivel de adicción a las redes sociales

Variable	Nivel	n	%
Adicción a las redes sociales	Alta	2	1.9%
	Media	62	57.9%
	Baja	43	40.2%
	Total	107	100.0%

De acuerdo a la Tabla 5, del total de estudiantes universitarios, el 57.9%, presenta una media adicción a las redes sociales, seguido del 40.2% con una baja adicción. Mientras que, solo el 1.9% presentó un alto nivel de adicción.

Tabla 6

Nivel de procrastinación académica

Variable	Nivel	n	%
Procrastinación Académica	Alto	97	90.7%
	Medio	9	8.4%
	Bajo	1	0.9%
	Total	107	100.0%

Según la Tabla 6, del total de estudiantes universitarios, el 90.7% presentó un alto nivel de procrastinación académica. Mientras que, el 8.4% presentó un nivel medio y solo el 0.9% presentó un nivel bajo de esta conducta.

Anexo 7: Validez y confiabilidad

Análisis factorial y de fiabilidad de instrumentos

CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS)

Tabla 7

Análisis de fiabilidad del cuestionario ARS

	ω de McDonald
Cuestionario ARS	0.952

Tabla 8

Correlación ítem test del cuestionario ARS

Ítem	Correlación ítem-test
ARS_1	0.663
ARS_2	0.672
ARS_3	0.685
ARS_4	0.670
ARS_5	0.690
ARS_6	0.759
ARS_7	0.789
ARS_8	0.754
ARS_9	0.669
ARS_10	0.741
ARS_11	0.681
ARS_12	0.279
ARS_13	-0.393
ARS_14	0.445
ARS_15	0.616
ARS_16	0.608
ARS_17	0.710
ARS_18	0.640
ARS_19	0.764
ARS_20	0.764
ARS_21	0.732
ARS_22	0.763
ARS_23	0.726
ARS_24	0.773

Se aprecia en la tabla, valores que oscilan de .27 a .78 en el Cuestionario ARS

Tabla 9
Análisis factorial confirmatorio

Factor	Indicador	Estimador
Factor 1	ARS_1	0.326
	ARS_8	0.456
	ARS_9	0.665
	ARS_10	0.546
	ARS_16	0.375
	ARS_17	0.445
	ARS_18	0.774
	ARS_21	0.635
Factor 2	ARS_2	0.846
	ARS_3	0.774
	ARS_5	0.612
	ARS_6	0.423
	ARS_7	0.356
	ARS_13	0.745
	ARS_15	0.756
	ARS_19	0.512
	ARS_22	0.752
ARS_23	0.461	
Factor 3	ARS_4	0.559
	ARS_11	0.835
	ARS_12	0.559
	ARS_14	0.832
	ARS_20	0.506
	ARS_24	0.798

Estimadores de los Factores

Covarianzas de los Factores

		Estimador	EE	Z	p
Factor 1	Factor 1	1 ^a			
	Factor 2	0.714	0.312	2.292	0.022
	Factor 3	0.672	0.19	3.532	< .001
Factor 2	Factor 2	1 ^a			
	Factor 3	1.306	0.298	4.382	0.006
	Factor 1	0.798	0.288	2.769	< .001
Factor 3	Factor 3	1 ^a			
	Factor 1	0.559	0.218	2.561	0.01
	Factor 2	0.835	0.205	4.067	< .001

^a parámetro fijo

Ajuste del Modelo

Prueba Para un Ajuste Exacto

χ^2	gl	p
86.5	169	< .001

86.5 / 169 = 0.51 (menor a 3) es válido

Medidas de Ajuste

CFI	TLI	RMSEA	IC 90% del RMSEA	
			Inferior	Superior
0.941	0.859	0.0436	0.321	0.366

CFI: 0.941 (MAYOR A .90)

TLI: 0.859

RMSEA: 0.0436 (MENOR 0.10)

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (EPA)

Tabla 10

Análisis de fiabilidad de la Escala EPA

	ω de McDonald
Escala EPA	0.845

Tabla 11

Correlación ítem test de la Escala EPA

	Correlación del elemento con otros
EPA_1	0.762
EPA_2	0.607
EPA_3	0.65
EPA_4	0.496
EPA_5	0.629
EPA_6	0.521
EPA_7	0.616
EPA_8	-0.231
EPA_9	-0.061
EPA_10	0.589
EPA_11	0.652
EPA_12	0.668
EPA_13	0.574
EPA_14	0.634
EPA_15	0.805
EPA_16	0.76

Se aprecia en la tabla, valores que oscilan de .52 a .80 en la Escala EPA

Tabla 12
Análisis factorial confirmatorio

Factor	Indicador	Estimador
Factor 1	EPA_1	0.434
	EPA_4	0.652
	EPA_8	0.754
	EPA_9	0.832
Factor 2	EPA_2	0.434
	EPA_3	0.766
	EPA_5	0.727
	EPA_6	0.769
	EPA_7	0.972
	EPA_10	0.892
	EPA_11	0.71
	EPA_12	0.709
	EPA_13	0.73
	EPA_14	0.868
	EPA_15	0.868
	EPA_16	0.868

Estimadores de los Factores

Covarianzas de los Factores

		Estimador	EE	Z	p
Factor 1	Factor 1	1 ^a			
	Factor 2	0.891	0.0588	15.2	< .001
Factor 2	Factor 2	1 ^a			

^a parámetro fijo

Ajuste del Modelo

Prueba Para un Ajuste Exacto

χ^2	gl	p
74.5	50	0.014

74.5 / 50 = 1.49 (menor a 3) es válido

Medidas de Ajuste

CFI	TLI	RMSEA	IC 90% del RMSEA	
			Inferior	Superior
0.901	0.832	0.0918	0.0549	0.172

FI: 0.901 (MAYOR A .90)

TLI: 0.832

RMSEA: 0.0918 (MENOR 0.10)

Anexo 8: Matriz de Consistencia Interna

Tabla 13

Matriz de Consistencia Interna

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Método
Propósito:	Objetivo Principal	H1 general:	Variable 1	Diseño
Establecer relación entre variables	Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Cajamarca 2024.	Existe relación inversa y significativa entre la adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Cajamarca 2024.	ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES	No experimental
Enunciado Interrogativo:	Objetivos Secundarios	H1a Especifico:	Variable 2	Población
¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y procrastinación	Determinar la relación entre las dimensiones de la adicción a las redes sociales y las dimensiones	Existe una relación inversa y significativa entre las dimensiones de la adicción a las redes sociales y las dimensiones de la procrastinación	PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA	200 estudiantes universitarios (hombres y mujeres) de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca, que cursan el noveno y décimo ciclo durante el periodo académico del presente año 2024.
				Muestra
				la muestra, será no probabilístico de tipo intencional o por conveniencia la muestra final estará conformada por (Muestra=180) estudiantes universitarios.
				Mediciones

académica en
estudiantes
universitarios de
Cajamarca 2024?

de la
procrastinación
académica en
estudiantes
universitarios de
Cajamarca 2024.

académica en
estudiantes
universitarios de
Cajamarca 2024.

Técnica de la encuesta
Instrumentos: Cuestionarios

Procedimiento

- Se empezará por solicitar los permisos
- Se coordinará la fecha de aplicación
- Socializar el consentimiento informado
- La aplicación se calcula tardará unos 30 minutos para ambos instrumentos
- Por último, todos los datos serán registrados para calcular los puntajes.

