



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

USO DE LAS REDES SOCIALES Y  
PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN  
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD  
PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA,  
2022

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

SONIA MARGOT LIMA HUAMANI

LIMA-PERÚ

2024



# USO DE LAS REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA 2022

por Sonia Lima Huamani



Luis Elguera Pajares

Fecha de entrega: 22-mar-2024 05:29p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2328270181

Nombre del archivo: estudiantes\_de\_una\_universidad\_privada\_de\_Lima\_Metropolitana.pdf (348.07K)

Total de palabras: 12118

Total de caracteres: 65846

## USO DE LAS REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA 2022

### INFORME DE ORIGINALIDAD

15%

INDICE DE SIMILITUD

15%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE



### FUENTES PRIMARIAS

1

[repositorio.upch.edu.pe](https://repositorio.upch.edu.pe)

Fuente de Internet

2%

2

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

Fuente de Internet

2%

3

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

Fuente de Internet

1%

4

[Submitted to Universidad Autonoma del Peru](#)

Trabajo del estudiante

1%

**MIEMBROS DEL JURADO**

Mg. JORGE MANUEL MENDOZA CASTILLO

**Presidente**

Mg. EMIR ALBERTO CONDORI BENAVIDES

**Vocal**

Mg. MELANIA KATY GUTIERREZ YEPEZ

**Secretaria**

**ASESOR DE TESIS**

Lic. LUIS JOSE MIGUEL ELGUERA PAJARES

## **DEDICATORIA**

A mis padres, Nolberta y Faustino, por su amor incondicional y ser una fuente de motivación e inspiración para hacer frente a las dificultades. A mis hermanos, Carmen, Sandra, Cristian y Efrain, por su apoyo genuino y ser su “uña cosa”. A mis amigos, por sus buenas vibras y ánimos. Finalmente, a mi persona por ser tan extrovertida y resiliente.

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios, por su gracia que me sostuvo en mi etapa universitaria.

A mi madre Nolberta, por su amor y apoyo incondicional y, ayudarme a ser una persona mejor. A mi padre Faustino, por motivarme a ser una persona genuina. A mis tíos Vicentina y Nicanor por desearme siempre lo mejor. Mi agradecimiento y gratitud a ustedes por confiar en mis habilidades y capacidades.

A mis hermanas y hermanos, por preocuparse y motivarme cuando se acordaban que ejecutaba mi proyecto.

A mi asesor, Lic. Luis Elguera por haberme acompañado, motivado y por su apropiado asesoramiento profesional. Así mismo, agradezco a mi asesor externo Luis, quien me ayudo en todo el proceso de la investigación.

A la seño Tere, por su apoyo incondicional y motivación durante mi etapa universitaria. ¡Gracias seño por sus platillos deliciosos, que por usted no sufrí de gastritis!

A Pronabec por brindarme todas las herramientas para continuar una carrera universitaria.

A mi casa de estudios Universidad Peruana Cayetano Heredia y a mis docentes por brindarme una enseñanza de calidad para ser una persona capaz y profesional competente. Mi agradecimiento por ayudarme a romper mis barreras y confiar en mis habilidades.

A mis amigos y a todas las personas, por motivarme en cada momento.

## TABLA DE CONTENIDOS

**RESUMEN**

**ABSTRACT**

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	3
1.1 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA .....	3
1.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA .....	6
1.3 VIABILIDAD Y LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN .....	7
1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	7
1.4.1 OBJETIVO GENERAL .....	7
1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	8
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b> .....	9
2.1 ASPECTOS CONCEPTUALES PERTINENTES .....	9
2.1.1 USO DE REDES SOCIALES .....	9
2.1.2 PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA .....	15
2.2 INVESTIGACIONES EN TORNO AL PROBLEMA INVESTIGADO, NACIONALES E INTERNACIONALES .....	19
2.2.1 INVESTIGACIONES INTERNACIONALES .....	19
2.2.2 INVESTIGACIONES NACIONALES .....	21
2.3 DEFINICIONES CONCEPTUALES Y OPERACIONALES DE VARIABLES .....	24



2.3.1	DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE .....	24
2.3.2	DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LA VARIABLE.....	25
2.4	HIPÓTESIS .....	28
2.4.1	HIPÓTESIS GENERAL .....	28
2.4.2	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS .....	28
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA .....</b>		<b>29</b>
3.1	NIVEL Y TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	29
3.2.	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	29
3.3	POBLACIÓN Y MUESTRA .....	29
3.3.1	DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN .....	29
3.3.2	DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA Y MÉTODO DE MUESTREO.....	30
3.3.3	CRITERIO DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.....	30
3.4	INSTRUMENTOS .....	30
3.4.1	FICHA DE DATOS DEMOGRÁFICOS .....	30
3.4.2	ESCALA DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES.....	31
3.4.3	ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA .....	32
3.5	PROCEDIMIENTO .....	34
3.6	CONSIDERACIONES ÉTICAS .....	35
3.7	PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS .....	36
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS.....</b>		<b>38</b>

<b>CAPÍTULO V: DISCUSIÓN</b> .....	43
<b>CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES</b> .....	51
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	53
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	54
<b>ANEXOS</b>	

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Matriz de operacionalización de la variable procrastinación académica	26
Tabla 2. Matriz de operacionalización de la variable uso de las redes sociales	27
Tabla 3. Nivel de uso de las redes sociales	38
Tabla 4. Nivel de procrastinación académica	38
Tabla 5. Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov	39
Tabla 6. Correlación entre el uso de las redes sociales y procrastinación académica	40
Tabla 7. Correlación entre el uso de las redes sociales y la dimensión autorregulación académica	40
Tabla 8. Correlación entre el uso de las redes sociales y la dimensión postergación de actividades	41
Tabla 9. Comparación de uso de las redes sociales según sexo	41
Tabla 10. Comparación de procrastinación académica según sexo	42

## RESUMEN

El interés de este trabajo fue determinar la relación entre el uso de las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada en Lima Metropolitana.

La investigación es de tipo básico y de enfoque correlacional. La muestra estuvo conformada por 214 estudiantes universitarios, siendo 135 de sexo femenino y 79 de sexo masculino, con edad de 18 años en adelante. Se aplicaron dos instrumentos, la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales - Versión Breve (ARS-6). Los resultados demostraron una correlación baja entre el uso de las redes sociales y la procrastinación académica ( $\rho = .325$ ). Al analizar los resultados descriptivos se identificó que 66.4% de estudiantes tienen un nivel bajo de uso de las redes sociales y así mismo un 54.7% presentan nivel bajo de procrastinación académica. Además, se analizó los resultados inferenciales, donde se identificó una correlación negativa baja entre el uso de las redes sociales y la dimensión autorregulación académica ( $\rho = -.290$ ) y, una correlación baja entre el uso de las redes sociales y la dimensión postergación de actividades ( $\rho = .320$ ). Finalmente, se realizó una comparación según sexo, se encontró que no hay diferencia significativa en el uso de las redes sociales, mientras que en la variable procrastinación académica se identificó diferencia significativa.

**Palabras clave:** uso de las redes sociales, procrastinación académica, estudiantes, universitarios.

## ABSTRACT

The interest of this work was to determine the relationship between the use of social networks and academic procrastination in students of a private university in Metropolitan Lima. The research is basic and has a correlational approach. The sample was made up of 214 university students, 135 females and 79 males, aged 18 years or older. Two instruments were used, the Academic Procrastination Scale (EPA) and the Social Network Addiction Questionnaire - Short Version (ARS-6). The results demonstrated a low correlation between the use social of networks and academic procrastination ( $\rho = .325$ ). When analyzing the descriptive results, it was identified that 66.4% of students have a low level of use of social networks and likewise 54.7% have a low level of academic procrastination. In addition, the inferential results were analyzed, where a low negative correlation was identified between the use of social networks and the academic self-regulation dimension ( $-.290$ ) and a low correlation between the use of social networks and the procrastination of activities dimension ( $\rho = .320$ ). Finally, a comparison was made according to sex, it was found that there is no significant difference in the use social networks, while a significant difference was identified in the academic procrastination variable.

**Key words:** use of social networks, academic procrastination, students, university students.

## INTRODUCCIÓN

A pesar de que las redes sociales han facilitado y establecido un puente en la comunicación durante la crisis sanitaria, también tiene el potencial de generar aspectos negativos como baja autovaloración, disfunciones en las relaciones interpersonales y comportamientos depresivos (Padilla y Ortega, 2017). Además, pueden contribuir a un estado agudo de neurosis, apatía frente a las responsabilidades, intolerancia hacia los demás y dificultad para socializar (Andreassen et al., 2012). Es importante destacar que diversos estudios recientes han informado niveles elevados de uso de las redes sociales (Carbajal, 2020; Esquivel, 2020; Ortega, 2020), lo que plantea preocupaciones y la necesidad de realizar investigaciones adicionales en este ámbito.

Por otro lado, se ha indicado que la procrastinación es uno de los obstáculos que impacta negativamente en el bienestar de los estudiantes (Clariana et al., 2012), por ende, es un fenómeno que es estudiada a nivel mundial. Diversos autores resaltan la importancia de esta problemática, especialmente en los centros de aprendizaje y de diferente nivel de instrucción. La procrastinación académica se caracteriza por la generación de pretextos irracionales con la intención de posponer o prorrogar la realización de tareas académicas establecidas (Sánchez, 2010). Este fenómeno suele vincularse con la falta de honestidad y una gestión inadecuada del tiempo (Pietrzak y Tokartz, 2016).

En este contexto, el interés radica en establecer la relación entre el uso de las redes sociales (URS) y procrastinación académica (PA) en aprendices de una

Universidad Privada de Lima Metropolitana. Con este fin, la estructura del trabajo se organiza de la siguiente manera:

En el primer capítulo, se presenta el planteamiento del problema, donde se identifica, justifica y subraya la importancia del problema. Además, se mencionan las limitaciones y objetivos de la investigación.

El segundo capítulo, que corresponde al marco teórico, aborda los aspectos conceptuales relevantes, las investigaciones asociados al problema, las definiciones conceptuales y operativas de las variables, así como las hipótesis de la investigación.

El tercer capítulo, dedicado a la metodología, define el nivel y tipo de investigación, el diseño de la investigación, la naturaleza de la muestra, la población, la descripción de la población y el método de muestreo, los criterios de inclusión, los instrumentos de recolección de datos, el procedimiento, las consideraciones éticas y el plan de análisis de datos.

El cuarto capítulo presenta los resultados logrados del estudio, seguido del quinto capítulo, que aborda la discusión. El sexto capítulo incluye las conclusiones y recomendaciones, y finalmente, se presentan las referencias bibliográficas y los anexos.

## **CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA**

En el mundo presente los avances tecnológicos se han extendido a las diferentes culturas y contextos sociales llegando a integrarse de manera esencial a ellas, siendo uno de los mayores avances el de generar una mayor simplicidad en la comunicación entre las personas, a través de dispositivos y plataformas virtuales, mediante una rápida y automática conexión a la información, sin importar la distancia o ubicación geográfica en el que habitan las personas; además, con la llegada de la quinta generación de las tecnologías (5G) y de la inteligencia artificial se potencia su evolución y se integra poderosamente en las vidas de las personas.

Frente a la crisis sanitaria de la COVID-19, la tecnología ha sido indispensable en las aulas de todas las instituciones educativas a nivel peruano y extranjero, considerando además que, si bien la tecnología es un instrumento eficaz en épocas de crisis globales, también se ha convertido en un medio de comunicación y de construcción de relaciones interpersonales, además de ser un medio de ocio para las personas de todas las edades. En particular, un grupo etario que ha incorporado tales condiciones favorables son los jóvenes, quienes lo han incorporado plenamente en sus vidas con fines de diversión, comunicación, educación y para el uso de videojuegos (Gómez et al., 2012).

En relación a esta circunstancia, la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC, 2020) menciona que debido a la pandemia y al distanciamiento se ha incrementado de manera desbordante el URS, lo cual puede ser predisponente del abuso o dependencia de las mismas. Considerando que, si



bien las redes sociales facilitan y generan un puente en la comunicación a causa de la crisis sanitaria, también pueden propiciar aspectos negativos tales como poca autovaloración, disfunción en las relaciones interpersonales, comportamientos depresivos (Padilla y Ortega, 2017) o un estado de neurosis agudo caracterizado por falta de interés por hacer las cosas, intolerancia a los demás o dificultad para socializar (Andreassen et al. 2012). Cabe resaltar que diversos estudios recientes han reportado grados elevados de uso de medios sociales (Carbajal, 2020; Esquivel, 2020; Ortega, 2020) lo cual genera preocupación y necesidad de estudio. También es relevante destacar que el consumo exacerbante de las redes sociales (RS) es una situación que agrava el estado de ánimo, manifestaciones de privación y sentimientos ambivalentes respecto a reconocer el problema, así como la posibilidad de recaídas (Griffiths et al., 2014).

Por otra parte, se ha señalado que la procrastinación es una de las taras que afecta el bienestar de los estudiantes (Clariana et al., 2012), un fenómeno que ha sido observado en investigaciones tanto a nivel peruano como extranjero (Zhang et al., 2018). Diversos escritores dan relevancia a esta problemática como un aspecto que conlleva importantes consecuencias, especialmente en el ámbito educativo y entre estudiantes de distintos niveles; donde la PA se singulariza por la generación de justificaciones irracionales con el interés de posponer o retrasar la consecución de tareas académicas pactadas (Sánchez, 2010), fenómeno que suele asociarse con la falta de honestidad y una gestión inadecuada del tiempo (Pietrzak y Tokartz, 2016). Además, presenta aspectos negativos como poca valía personal, falta de eficacia, escaso manejo de impulsos, síntomas ansioso-depresivos y además la posibilidad de abandono académico (Quant y Sánchez, 2012).

De igual manera, en el contexto latinoamericano, más del 90% de los estudiantes tienden a procrastinar, siendo notable que entre el 20% y el 25% de la población experimenta postergación duradera (Díaz, 2019). Por lo tanto, dado que la procrastinación académica es una cualidad psicológica adversa que se manifiesta durante la fase de educación superior, es crucial investigarla, puesto que existen pruebas que indican que tiende a propiciar desde falta de disciplina y conflictos para adaptarse a reglamentos, hasta un desempeño académico deficiente, generando también trastornos de la personalidad (Patrzek et al., 2016).

En el entorno peruano, según la investigación realizada por Esquivel (2020) con alumnos de educación superior, se observó que el 50% presentó un nivel significativo de procrastinación. De manera similar, teniendo presente el consumo disfuncional de las RS, se registró elevado grado de 54.9%.

De acuerdo a la problemática mencionada, es relevante la evaluación de los constructos PA y URS, considerados aspectos que pueden generar un efecto negativo en el transcurso de desarrollo en la etapa universitaria, tomando en cuenta que dicho proceso se ve afectado en mayor medida debido al contexto actual producto de las crisis sanitaria por la COVID-19, generando con ello que los estudiantes universitarios se enfrenten a una mayor exigencia en el uso de sus recursos psicoemocionales frente a estados disfuncionales como el consumo descontrolado de RS y el aplazamiento de responsabilidades académicas. De ahí que el estudio de estas variables es relevante ya que permite generar un efecto preventivo, así como posibilitar un mayor conocimiento acerca de distintas variables que interfieren en el desarrollo de una adecuada formación profesional.

En función a los antecedentes y a la problemática planteada se consideró la siguiente pregunta: ¿Qué relación existe entre el uso de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?

## **1.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA**

Este trabajo busca identificar la relación entre el uso de las redes sociales y la procrastinación académica, con la intención de ampliar el panorama de conocimientos para investigaciones posteriores, además, los gestores, tutores o psicólogos de la institución donde se aplicó los instrumentos estén al pendiente de los problemas de la salud y social generados por los constructos estudiados.

En lo que respecta a las implicaciones teóricas, los resultados encontrados contribuirán al enriquecimiento del bagaje literario sobre los aspectos de URS y PA en el contexto de la etapa universitaria, además de servir útil para el estado del arte para próximas investigaciones.

Con respecto a las implicancias prácticas, permite adquirir información concisa sobre el URS y PA, a partir de ello las autoridades responsables puedan crear métodos y planes de acción, tales como: charlas psicoeducativas aplicables a instituciones de diferente nivel educativo sean colegios, institutos o universidades; además se podrían sugerir la realización de abordajes terapéuticos o programas psicoeducativos que permitan prevenir o disminuir la prevalencia de casos del uso disfuncional de las RS y de PA en los centros educativos en general. Ante estas intervenciones los estudiantes podrán mejorar en su calidad educativo, profesional y de vida (Espinoza e Ibañez, 2020).

En relación a la relevancia social, el presente proyecto revela que el URS y la PA se relacionan y es un problema, donde el uso exacerbada de las plataformas digitales conduce a la adicción y es un problema de salud mental que interfiere en el funcionamiento cotidiano, en especial en el ámbito educativo de nivel superior. Por ello, es considerable brindar un espacio de reflexión y sensibilización respecto a la importancia de la salud mental como parte inherente de la formación de los alumnos universitarios y futuros profesionales que brindaran servicio a la sociedad. De esta manera reducir el grado de consumo de las RS y la PA (Rodríguez, s/n).

### **1.3 VIABILIDAD Y LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

El presente estudio es viable por su base teórica formuladas por Kadushin, (2012) y Griffiths et al. (2014) para la variable URS y Busko (1998) para PA; además se cuenta con bibliografía e investigaciones a nivel nacional e internacional necesaria. Adicionalmente, se cuentan con recursos materiales disponibles a fin de poder llevar a cabo la investigación.

La presente investigación presenta la limitación por la población determinada, esto imposibilita la generalización de resultados. Cabe mencionar que no existen otras restricciones.

### **1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **1.4.1 OBJETIVO GENERAL**

Determinar la relación entre el uso de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

#### **1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Identificar el nivel de uso de las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.
2. Identificar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.
3. Determinar la relación entre el uso de las redes sociales y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.
4. Determinar la relación entre el uso de las redes sociales y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.
5. Comparar el uso de las redes sociales según sexo en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.
6. Comparar la procrastinación académica según sexo en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1 ASPECTOS CONCEPTUALES PERTINENTES**

#### **2.1.1 USO DE REDES SOCIALES**

De acuerdo a Bravo (2015) es una condición que permite interactuar entre los usuarios, posibilita la obtención de información, habilita el acceso a generar negocio y hacer uso a fines de ocio.

Para Ecurra y Salas (2014) la adicción a redes sociales tiene la condición de ser una adicción no convencional, es decir, es una conducta compulsiva la cual inicialmente genera vivencias placenteras, pero desde que se convierte en un hábito se experimentan intensos estados obsesivos los cuales se relacionan con la presencia de una intensa ansiedad. Por su parte, Cabero (2005), hizo referencia que las redes sociales son medios mediante la comunidad de jóvenes intercambian ideas, preferencias, establecen relaciones amicales, amorosos o laborales.

En tanto, Echeburúa (2015) refiere que la dependencia a los medios sociales es un estado donde predomina la dificultad de autocontrol, así como la presencia de una alteración del estilo de vida del estudiante, generando distanciamiento social y problemas en el rendimiento académico.

A demás, el uso de las plataformas digitales se estima según el acceso a las diferentes plataformas que presentan los usuarios, dentro de ello se destaca el uso excesivo de Facebook, WhatsApp, YouTube, Instagram, Twitter y finalmente LinkedIn. En referente a ello, los jóvenes están conectados o consumen a fines de entretenimiento, uso educativo, interrelaciones y comunicación (Ríos, 2021).

### **2.1.1.1 Características de consumo excesivo de las redes sociales**

Fernández (2013) presenta las siguientes características:

- La persona se deja llevar por sus ideas, sentimientos y conductas asociados con el uso de redes sociales.
- La persona destina un gran intervalo de tiempo a fin de estar en contacto con las redes sociales.
- Se genera una inestabilidad en el mundo afectivo caracterizado por un marcado cambio de humor.
- Se evidencia una ansiedad o síndrome de abstinencia una vez que se deja de usar las redes sociales o cuando hay alguna restricción.
- Se genera conflictos con otras personas cercanas, lo que les hace descuidar otras facetas cruciales de la vida como el trabajo o la educación.
- Se evidencia desinterés por generar una actitud de socialización con el entorno.
- Se produce una persistencia en uso de redes sociales de manera intensa y repetitiva.
- Se genera una renuencia a aceptar las condiciones negativas que produce el uso repetitivo de los medios sociales.

### **2.1.1.2 Niveles de consumo de las redes sociales**

Los niveles de los medios sociales presentan los siguientes niveles (Chóliz et. al, 2009):

- **Uso:** perteneciente a un nivel bajo, donde el individuo hace uso de las diferentes plataformas virtuales a fines académicos, diálogo verbal y no

verbal, interrelación con pares de amigos, familiares y para vínculos afectivos, permite generar ingresos económicos, además, las innovaciones atractivas permiten a los estudiantes desarrollar la creatividad.

- **Abuso:** perteneciente a un nivel medio o moderado, donde la persona presenta dificultades en el trabajo, estudio, familia y social. Es decir, no cumple con las normas establecidas y el uso de la red social es frecuente.
- **Dependencia:** nivel alto, en el que el uso de la red social conduce a problemas notorios en las obligaciones primarias del que hacer y problemas significativos a nivel académico, familiar y social. Además, se manifiesta los síntomas como la obsesión, la disforia y la ansiedad que genera una pérdida de la capacidad de autocontrol ante la privación.

### **2.1.1.3 Teorías sobre el uso de redes sociales**

La teoría conductual mediante el condicionamiento operante, brinda un análisis puntual, esclarecedor del desarrollo y mantenimiento de las conductas disfuncionales de manera general, en particular de las adicciones no convencionales o conductuales planteando que una determinada conducta llega a ser aprendida debido a los estímulos reforzadores que se presentan (Skinner, 1987).

De esta manera, los estímulos reforzadores llegan a determinar en gran medida la ocurrencia o no del uso excesivo, donde se dice que un reforzador es negativo cuando genera que la persona repita una conducta a fin de evitar una consecuencia desagradable propiciando que una conducta empiece a ser considerada como una conducta adictiva; en tanto que se dice que un reforzador es positivo cuando se convierte en una dependencia por la cual la persona repite



un comportamiento para sentirse bien o generar placer lo cual explicaría el mantenimiento de la adicción. En ese sentido, la persona al iniciar su contacto con las redes sociales va experimentando placer el cual llega a convertirse en un reforzador y paulatinamente va generando una conducta compulsiva; de ahí que, si la persona luego de haber desarrollado este estado se priva o restringe de dicho reforzador generará un estado de ansiedad o desnivel psicológico marcado (Molleda, 2015).

La Teoría de la Intrusión hecha del deseo de Kavanagh está orientada al procesamiento cognitivo y el craving (ansia o necesidad psicológica) asociando a ambas con la finalidad de explicar la ocurrencia de conductas específicas que se desarrollan en las personas y que los llevan a establecer una conducta ansiosa que no necesariamente tiene un trasfondo de dependencia física (Molleda, 2015).

En referencia al “craving” o ansia, Kavanagh et al. (2005), postulan que se expresa de una manera consciente y que se guía en base a estados afectivos donde se busca experimentar placer en contraposición con la sensación de malestar, por lo cual al aparecer una idea relacionada a la conducta habitual paralelamente activa dicha ansia o deseo que lleve a incrementar la probabilidad de conducta anticipatoria a la conducta adictiva. En ese sentido, la interacción entre los pensamientos, ideas o imágenes y el ansia se desencadenan producto de una asociación compleja y elaborada la cual se va desarrollando en el tiempo generando una interdependencia de las mismas.

De esta manera, la asociación compleja y elaborada genera una serie de mecanismos destinados al desarrollo de una conducta habitual la cual tiene su

trasfondo en la memoria de trabajo que direcciona las futuras conductas que buscan como meta la satisfacción del deseo o ansia, donde el elemento cognitivo se relaciona con ideas, imágenes o pensamientos mientras que el ansia se relaciona con estímulos situacionales repentinos (Kavanagh et al., 2005). Asimismo, Molleda (2015) desarrolla esta teoría teniendo como punto referencial a la adicción a videojuegos considerando que presenta características diagnósticas análogas a al uso excesivo a medios sociales; tomando en cuenta que en la adicción a videojuegos la persona frecuentemente tiene en sus pensamientos la forma de ganar o subyugar a sus contrincantes lo cual tendría que ver con la parte cognitiva mientras que la vivencia subjetiva o emoción paralela que se experimenta tendría que ver con el craving.

En cuanto a la teoría cognitivo conductual, menciona que el uso de medios sociales puede estudiarse desde una perspectiva teórica referida a las adicciones comportamentales, puesto que dichas adicciones se relacionan principalmente con la abstinencia y la tolerancia que repercute disfuncionalmente en la condición de vida de la persona (Marco y Chóliz, 2013). Asimismo, se considera que la orientación mental comportamental es un enfoque adecuado para afrontar los desafíos del uso exacerbante de las redes sociales puesto que se dirige a analizar los sesgos cognitivos, identificarlos, debatirlos o corregirlos, así como generar un estilo de vida saludable. En ese sentido, Sánchez-Hervás et al. (2014) argumentan que el enfoque cognitivo conductual es uno de los enfoques que han generado evidencia de mayor eficacia en las intervenciones ante este tipo de problemáticas.

Asimismo, Caplan (2010), refiere que tanto la dependencia a internet como la dependencia a redes sociales, son patrones de pensamiento y conducta

disfuncionales los cuales están ligados a cuatro componentes que explican dicha problemática: predilección por la socialización virtual, regulación del estado anímico, carencia de homeostasis y generación de consecuencias perjudiciales; donde la primera hace referencia al supuesto que las redes sociales son un medio de interacción interpersonal adecuado o beneficioso; la segunda indica la tendencia a necesitar los medios sociales como un estabilizador afectivo, la tercera relacionada a la aparición de ideas recurrentes y/o conducta compulsiva y la cuarta relacionado a las repercusiones negativas producto del establecimiento de la conducta adictiva.

En última instancia, se señala que el uso compulsivo a internet se origina a partir de la existencia de pensamientos irracionales que provocan un estado disfuncional en la persona. Estos pensamientos irracionales predisponen a la persona a adoptar comportamientos de abuso de uso de redes sociales, los cuales persisten producto del aprendizaje cognitivo (Turel & Serenko, 2012).

#### **2.1.1.4 Adicción a redes sociales**

Es una condición que se caracteriza por alteraciones del estado de ánimo, experimenta síndrome de privación, dificultades para gestionar el tiempo y genera retrocesos; se entiende como un comportamiento desadaptativo que genera un deterioro funcional en las diferentes esferas de vida del individuo (Griffiths et al., 2014).

#### **2.1.1.5 Factores de la adicción a redes sociales**

Adicionalmente, la dependencia de los medios sociales presenta una estructura compuesta por seis factores clave (Griffiths, 2005):

- Prominencia: hace referencia a la importancia que la persona le genera, controlando sus ideas, anhelos y comportamientos.
- Alteración del estado de ánimo o cambio en los sentimientos: alude a la emoción, evasión, satisfacción o atenuación del malestar.
- Tolerancia: se refiere al aumento del requerimiento de ser participe en el comportamiento dependiente.
- Síndrome de abstinencia: hace referencia a la experiencia poco deseada que se experimenta al abstenerse del comportamiento dependiente.
- Conflictos: se relaciona con las dificultades que surgen en la vida en familia, social y de trabajo producto del resultado del comportamiento dependiente.
- Recaída: se refiere a la recaída en del comportamiento dependiente después de momentos de deprivación.

### **2.1.2 PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA**

Es un comportamiento relacionado a la postergación o aplazamiento de actividades o responsabilidades académicas utilizando para ello excusas o justificaciones (Busko, 1998).

Para Steel (2007) la procrastinación tiene como principal característica la de generar la actitud de postergar conscientemente la realización de una tarea académica sabiendo incluso que ello no le depara beneficios sino perjuicios.

Por su parte, Diaz (2019) lo describe como una conducta reiterativa la cual tiene la predisposición de postergar el inicio o término de responsabilidades académicas que están predestinadas para un tiempo preestablecido donde dicha conducta suele estar acompañada de conflictos internos.

### **2.1.2.1 Características de la procrastinación académica**

Teniendo en cuenta el aporte de Lara (2018) existen determinadas características:

- Creencias irracionales: relacionadas con un autoconcepto frágil y desvalorizado que conllevan a sentimientos incapacitantes.
- Perfeccionismo y temor al fracaso: relacionado a la tendencia a postergar responsabilidades con la intención de utilizar dicha conducta como pretexto para evitar posible imperfección.
- Ansiedad y catastrofismo: es un mecanismo en el cual la persona ante un aumento de las exigencias académicas opta por generar un estado de desesperación el cual le impulsa a no asumir sus responsabilidades.
- Rabia e impaciencia: producto de la presencia de estrés que siente la persona se genera un estado de impotencia o inquietud sin motivo.
- Necesidad de sentirse querido: relacionado a la tendencia a intentar asumir las responsabilidades académicas a fin de obtener una expresión de afecto de parte de su entorno.
- Sentirse saturado: es el estado en el cual la persona que tiene tendencia a aplazar las tareas académicas desarrolla debido a la acumulación de postergaciones realizadas.

### **2.1.2.2 Teorías sobre la procrastinación académica**

La teoría psicodinámica atribuye la ocurrencia de la procrastinación al miedo a cometer un error en la ejecución de la actividad académica, tomando en cuenta el individuo puede poseer las capacidades necesarias para el logro de

determinada labor; sin embargo, la sensación de fracaso o derrota es más intensa por lo cual la persona opta por evadir tal responsabilidad (Baker, 1979).

Asimismo, esta teoría explica que el origen de la procrastinación como estado disfuncional se inicia en la infancia puesto que dicha etapa influye en gran medida en la consolidación de la personalidad en el adulto ya que está relacionado con el procesamiento mental inconsciente y conflictos internos. En ese sentido, las tareas son simbolizadas como amenazas por lo cual esto genera que el Yo tienda a evitarlas o no afrontarlas (Baker, 1979).

Por otro lado, la procrastinación también es entendida como consecuencia del conflicto que surge entre la necesidad de los hijos de obtener la aprobación de los padres versus la obtención de dicha aprobación a través de un alto rendimiento académico de los hijos, lo cual lleva a esto últimos a generar un estado de rebeldía que finalmente desencadena la procrastinación (Ferrari et al., 1995).

La teoría motivacional es una orientación relacionada con la obtención del éxito, por lo cual la persona desarrolla una serie de comportamientos destinados a consumir el logro de un objetivo o meta; de ahí que, se puede generar dos actitudes: la fe de lograr el triunfo relacionado al impulso de lograr lo trazado o el temor de no alcanzarlo entendido como una reacción ante la posibilidad de no alcanzar lo trazado; de ahí que, se menciona que para lograr cualquier objetivo es necesario la presencia de motivos o estímulos los cuales posibilitan que la persona pueda alcanzar lo trazado, de ahí que, la persona que procrastina tiene un déficit motivacional en el sentido de carecer de motivos o

deseos claros de lograr la consumación de una actividad académica (Ferrari et al., 1995).

Adicionalmente, Rothblum et al. (1986) refieren que el modelo motivacional permite describir la conducta procrastinadora, identificar dos teorías: la teoría de autodeterminación relacionado a la capacidad interior de poder lograr lo que uno se propone integrada por las motivaciones internas o externas y la teoría de las metas a largo plazo relacionado a un patrón de conductas orientadas a consolidar- las capacidades cognitivas, el desempeño asertivo o el cariño.

La teoría cognitiva menciona que los procrastinadores se caracterizan por tener un mecanismo cognitivo el cual se sustenta en un procesamiento disfuncional de la información o experiencias que conlleva a un análisis improductivo y desemboca en una incompetencia implícita para realizar las actividades académicas, además, hay presencia de un pensamiento intrusivo al no lograrse los objetivos preestablecidos (Wolters, 2003).

Por lo tanto, una persona que posea un nivel adecuado de autoevaluación o pensamiento orientado hacia la consecución de sus metas tendrá una mayor probabilidad de llevar a cabo sus tareas académicas; no obstante, aquel individuo que experimente problemas en el procesamiento de la información experimentará una disminución de su autoeficacia, que se verá agravada por factores internos y externos (Wolters, 2003).

Asimismo, su teoría de la terapia racional emotiva, Ellis (1999) elabora una secuencia de momentos que describe el comportamiento de procrastinación,

destaca la importancia de los pensamientos o creencias del sujeto frente a situaciones académicas. Según el modelo ABC, A representa el evento activo, ya sea real o imaginario. B refleja las interpretaciones o creencias asociadas a dicho evento, y C representa las consecuencias; por ejemplo, si un profesor solicita preparar una presentación (A), una persona podría pensar "no soy capaz de hacerlo" o "me pondré nervioso y no podré hacerlo" (B). Estos pensamientos podrían llevar a la postergación o la no realización de la tarea (C).

### **2.1.2.3 Dimensiones de la procrastinación académica**

Asimismo, la postergación académica presenta dos dimensiones las cuales permiten evaluarla (Domínguez et al., 2014):

- Autorregulación académica: estado en constante desarrollo que implica la consecución de objetivos y metas mediante el control de los pensamientos, motivaciones y conductas.
- Postergación de actividades: entendido como un comportamiento relacionado a la postergación o aplazamiento de actividades o responsabilidades académicas utilizando para ello excusas o justificaciones.

## **2.2 INVESTIGACIONES EN TORNO AL PROBLEMA**

### **INVESTIGADO, NACIONALES E INTERNACIONALES**

#### **2.2.1 INVESTIGACIONES INTERNACIONALES**

Valencia et al. (2022) realizaron un trabajo en España cuyo objetivo fue reconocer el grado de adicción entre los jóvenes mexicanos hacia las RS, en un número muestral de 17600 alumnos de ambos sexos 18 a 25 años. El instrumento utilizando fue la escala de medición de la adicción a las redes sociales SMAS-SF



(Sahin 2018). Se descubrió que la muestra estudiada genera dificultades de autoconciencia y limitada la percepción sobre el consumo excesivo de las RS sociales, por lo que no consideran un factor negativo. También hallaron que no hay diferencias significativas respecto al género ( $p < 0.05$ ). En conclusión, la población estudiada no presenta problema de adicción, sino problemas de URS.

Hejab (2020) realizó una investigación en Arabia Saudita cuyo interés fue indagar la asociación entre la ARS y la PA en un número muestral de 697 alumnos de educación superior varones y damas de 18 a 35 años, utilizando la Escala de Tuckman (TPS) y la Escala de ARS de Bergen (BSMAS), encontrándose asociación positiva entre ambos constructos ( $r = .46$ ,  $p = .010$ ); por lo cual se determinó que aquellos estudiantes que mostraron una mayor frecuencia de uso de los medios digitales al mismo tiempo mostraron un grado elevado de PA.

De León y García (2020) plasmaron un trabajo en Guatemala cuyo interés fue analizar la relación entre el URS y desempeño académico en un número muestral de 129 alumnos de educación superior de ambos sexos de 17 a 32 años de la Facultad de Odontología, utilizando el Cuestionario de adicción a redes de Ecurra y Salas (2014), encontrándose que el 9% tuvieron alto frecuencia de uso de redes digitales en tanto que el 57% presento bajo uso; también, hubo ausencia de asociación entre ARS y rendimiento académico de los estudiantes ( $p > .05$ ). Se concluyó que bajo rendimiento académico no necesariamente se debe al uso de las redes sociales.

Desde otra perspectiva, Ramos et al. (2017) ejecutaron una investigación en Ecuador cuyo interés fue indagar la conexión entre procrastinación, adicción a

internet y RA en un número muestral de 250 alumnos de educación superior de ambos sexos entre 17 a 31 años, utilizando la Escala de Adicción a Internet (EAIL) de Lam-Figueroa et al. (2011) y la Escala de Procrastinación de Álvarez (2010), encontrándose que la postergación se asocia con la dependencia a internet ( $r = .50$ ) y que los alumnos con elevado performance académico poseen menor frecuencia de procrastinación. También se encontró a nivel cualitativo que los alumnos con alto rendimiento son juiciosos que recuerdos positivos de la infancia influyeron en su adecuado aprendizaje, además los estudiantes con alto nivel de procrastinación mencionan que antes de realizar sus actividades académicas revisan sus redes sociales lo cual les toma buena cantidad de tiempo postergando sus tareas académicas. Se concluyó que la dependencia a internet se asocia con el bajo rendimiento educativo.

Durán y Guerra (2016) realizaron un trabajo en España cuyo interés fue indagar el uso de la red social Tuenti, en un número muestral de 221 alumnos de educación superior en ambos sexos entre 18 y 22 años, utilizando el Cuestionario de Experiencias relacionadas a internet (CERI) desarrollada por Beranuy et al. (2009), encontrándose que el tener una disposición favorable a la presencia de la madre en la red Tuenti es considerado un elemento protector ante la conducta adictiva en la red; además, se encontró que son los varones quienes muestran alto grado de adicción que las mujeres ante las redes digitales. Se determina que hay disparidades de género en lo que respecta al empleo de las redes sociales.

### **2.2.2 INVESTIGACIONES NACIONALES**

Ríos (2021) generó un estudio cuyo objetivo fue examinar la asociación entre el uso de redes sociales y la impulsividad en una muestra de adolescentes

que asistían a un colegio privado de Lima, en un número muestral de 136 alumnos de sexo masculino y femenino entre 12 y 17 años, utilizando el Cuestionario de Cuestionario de ARS de Ecurra y Salas (2014) y la escala de impulsividad de Barrat (BIS-11). Se descubrió que la impulsividad motora, el consumo no planificada de redes sociales y sus dimensiones tienen asociación positiva ( $p < .00$ ); además, se identificó diferencias respecto a la edad y no hay diferencia de género en el uso descontrolado de red social ( $p < .02$ ). Se estipula que los alumnos con bajo rendimiento académico presentan preminencia respecto al uso de las diferentes plataformas de internet.

Dill (2020) ejecutó un estudio donde la intención fue comparar la asociación entre el uso de redes sociales y celos en un número muestral de 140 estudiantes de sexo masculino y femenino entre 19 y 27 años de la carrera de psicología, utilizando el cuestionario multidimensional de celos (Bautista, 2017) y el cuestionario ARS (Ecurra y Salas, 2014) encontrándose una concordancia entre ambas variables ( $r = .214$ ), ( $p = 0,11$ ), además el nivel intermedio predominó en la variable uso de internet (71.4%), también el nivel medio predominó en la variable celos (72.9%). Se determina que mientras se eleva el grado de dependencia de medios sociales, se eleva el aspecto de celos.

Carbajal (2020) generó un estudio donde la intención fue analizar la asociación entre procrastinación y ARS en un número muestral de 30 alumnos de educación superior de ambos sexos de 18 a 30 años, utilizando la Escala de Procrastinación de Arévalo (2011) y el Cuestionario de ARS de Ecurra y Salas (2014) encontrándose que en cuanto a ARS el 63.3% tuvo nivel regular, el 13.4% nivel alto, y 23.3% nivel bajo; además se obtuvo tanto en hombres como mujeres

relación inversa moderada significativa entre las variables ( $\rho = -.426$ ,  $p = .019$ ), en base a esto, se determinó que pasar largos períodos en medios sociales no genera incidencia positiva en la procrastinación de los alumnos; esto se debe a que, gracias a su madurez y responsabilidades, los estudiantes organizan sus actividades y siguen adelante con el desarrollo de sus prioridades. Son audaces y logran alcanzar las metas que se proponen sin permitir que ninguna distracción interfiera en su camino.

Espinoza e Ibáñez (2020) generaron un estudio donde la intención fue analizar la asociación entre PA y ARS en un número muestral de 254 estudiantes de ambos sexos de 18 a 32 años, utilizando el cuestionario de procrastinación de Domínguez et al. (2014) y el Cuestionario de ARS de Ecurra y Salas (2014), encontrándose que tanto en hombres como en mujeres existe relación inversa entre autorregulación académica y la dimensión obsesión ( $r = -.58$ ), la dimensión falta de control ( $r = -.30$ ) y ), la dimensión uso excesivo ( $r = -.30$ ); además se encontró relación directa entre postergación de actividades y la dimensión obsesión ( $r = .41$ ), la dimensión falta de control ( $r = .30$ ) y la dimensión uso excesivo ( $r = .29$ ). Se determinó que las características de la dependencia a medios sociales y las características de postergación de responsabilidades académicas están estadísticamente correlacionadas.

Magallán y Rodas (2020) generaron un estudio donde la intención fue analizar la relación entre PA y ARS en un número muestral de 188 alumnos de educación superior de ambos sexos entre 15 y 35 años, utilizando el Cuestionario de Procrastinación de Condori y Mamani (2016) y el cuestionario ARS de Ecurra y Salas (2014), encontrándose tanto en hombres como mujeres relación directa

significativa entre ambas variables ( $r = .44$ ), además el nivel medio predominó en la variable ARS (40.4%), también el nivel medio predominó en la variables procrastinación (39.9%). Se concluyó presencia de correlación positiva entre los aspectos investigados, a saber, la obsesión a las RS y la tendencia a procrastinar.

## **2.3 DEFINICIONES CONCEPTUALES Y OPERACIONALES DE VARIABLES**

### **2.3.1 DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE**

#### **2.3.1.1 Uso de redes sociales:**

Según Kadushin (2012), es un estado consuetudinario y un sistema para el intercambio de información, la construcción de relaciones amistosas, profesionales y educativas, así como para el desarrollo de foros de discusión de ideas y desacuerdos.

#### **2.3.1.2 Procrastinación académica:**

Es una conducta relacionada a la postergación o aplazamiento de actividades o responsabilidades académicas utilizando para ello excusas o justificaciones (Busko, 1998).

#### **2.3.1.3 Autorregulación académica:**

Se interpreta como un transcurso en constante desarrollo que implica la consecución de objetivos y metas mediante el control de los pensamientos, motivaciones y conductas (Domínguez et al., 2014).

#### **2.3.1.4 Postergación de actividades:**

Se define como el temor a cometer errores y la tendencia constante a evitar la realización de tareas o actividades académicas (Domínguez et al., 2014).

## **2.3.2 DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LA VARIABLE**

### **2.3.2.1 Uso de redes sociales:**

La cuantificar el uso de redes sociales se llevará a cabo utilizando la Escala de Adicción a Redes Sociales creada por Ecurra y Salas (2014), cuya validación en el contexto peruano por Salas-Blas et al. (2020).

### **2.3.2.2 Procrastinación académica:**

La evaluación de la PA se llevará a cabo mediante la Escala de Procrastinación Académica creada por Busko (1998), cuya validación en el contexto peruano por Domínguez et al. (2014).

**Tabla 1***Matriz de operacionalización de la variable procrastinación académica*

Variables	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Procrastinación académica	Autorregulación académica	<ul style="list-style-type: none"><li>• Preparación ante exámenes</li><li>• Búsqueda de ayuda</li><li>• Asistir a clase</li><li>• Presentación puntual de trabajos</li><li>• Desarrollo de hábitos de estudio</li><li>• Motivación para estudiar</li></ul> <p>(ítems 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12)</p>	Ordinal
	Postergación de actividades	<ul style="list-style-type: none"><li>• Postergación de tareas</li><li>• Postergación de trabajos</li><li>• Postergación de lecturas</li></ul> <p>(ítems 1, 6, 7)</p>	

**Tabla 2***Matriz de operacionalización de la variable uso de las redes sociales*

Variables	Dimensiones	Ítems	Escala de medición
Adicción a las redes sociales	Unidimensional	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saliencia</li><li>• Modificación del humor</li><li>• Tolerancia</li><li>• Síndrome de abstinencia</li><li>• Conflictos</li><li>• Recaída</li></ul> <p>(ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6)</p>	Ordinal



## **2.4 HIPÓTESIS**

### **2.4.1 HIPÓTESIS GENERAL**

Existe relación entre el uso de las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

### **2.4.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS**

Los objetivos 1 y 2 no tienen hipótesis, debido a que poseen un carácter de tipo descriptivo.

1. Existe relación entre el uso de las redes sociales y la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.
2. Existe relación entre el uso de las redes sociales y la dimensión postergación de actividades de la variable procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.
3. Existe diferencias significativas del uso de las redes sociales según sexo en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.
4. Existe diferencias significativas de procrastinación académica según sexo en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1 NIVEL Y TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Este trabajo tiene un nivel de investigación básico, tiene el fin de generar conocimiento científico sin alterar la realidad, es no experimental porque no se cambia los aspectos del estudio; es transversal en el tiempo ya que se requiere examinar las variables en un solo momento del tiempo (Hernández y Mendoza, 2018). En este sentido, se buscó determinar la relación entre el URS y PA en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

### **3.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

Este trabajo adopta un enfoque correlacional, puesto que intenta comprender la asociación entre dos constructos, conforme a lo señalado por Hernández y Mendoza (2018). Además, evalúa la magnitud de la relación existente entre las variables de URS y PA.

### **3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **3.3.1 DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN**

El grupo poblacional se compone por alumnos matriculados y con inscripción activa a tiempo completo de una universidad privada de Lima, pertenecientes a la facultad de psicología mayores de dieciocho años. Asimismo, la procedencia de los estudiantes es bastante heterogéneo, siendo mucho provenientes de provincia.

### **3.3.2 DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA Y MÉTODO DE MUESTREO**

El presente trabajo considera una muestra que comprende 214 participantes, donde 135 (63%) son mujeres y 79 (37%) son varones; la edad fue de 18 años a más de una universidad privada de Lima Metropolitana pertenecientes a la carrera de psicología.

### **3.3.3 CRITERIO DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN**

#### **CRITERIO DE INCLUSIÓN**

- Alumnos matriculados en la carrera de psicología al momento de la evaluación.
- Estudiantes mayores de edad (18 años en adelante).
- Estudiantes de sexo masculino y femenino.

#### **CRITERIO DE EXCLUSIÓN**

- Estudiantes que no realicen el llenado del consentimiento informado.
- Alumnos que no logran contestar todos los ítems de los test.
- Alumnos que voluntariamente eligen no finalizar con la ejecución de las pruebas.

## **3.4 INSTRUMENTOS**

### **3.4.1 FICHA DE DATOS DEMOGRÁFICOS**

La información requerida a nivel general se recolecta mediante una Ficha Sociodemográfica, la cual contiene datos en relación a variables como: edad, sexo, ciclo de estudios, condición laboral, lugar de procedencia y con quienes vive.

### 3.4.2 ESCALA DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES

*Cuestionario de Adicción a Redes Sociales – versión breve (ARS-6)* fue hecha por Salas-Blas et al. (2020) y está orientado para estudiantes de secundaria y universitarios, el cual mide ARS, además es unidimensional y cuenta con 6 ítems expresados en escala Likert en el que (nunca = 0), (rara vez = 1), (algunas veces = 2), (casi siempre = 3) y (siempre = 4). La puntuación total se adquiere producto de la sumatoria de las respuestas de los ítems.

Salas-Blas et al. (2020) elaboraron y validaron una versión breve de este instrumento originalmente creado en Perú por Escurra y Salas (2014) en un número muestral de 839 estudiantes de secundaria y de nivel superior el cual contiene 6 ítems siendo unidimensional.

En lo que respecta a la validez, se llevó a cabo un análisis que abordó seis dimensiones de la ARS (saliencia, modificación del estado de ánimo, tolerancia, abstinencia, conflicto y recaída). Se manejaron seis grupos de ítems seleccionados por especialistas y se aplicó el escalamiento de Mokken. Como resultado, se excluyeron seis ítems que no cumplieron con la condición de  $H > .30$ . El modelo unidimensional para los 6 ítems restantes mostró un ajuste aceptable, con valores de CFI = .989, TLI = .982, RMSEA = .041 y SRMR = .023.

En relación con la fiabilidad, esta se determinó utilizando el cociente omega, y el valor obtenido fue de  $w = .916$ .

Cabe mencionar que Altamirano (2021) efectuó un labor de investigación en Perú de tipo instrumental y no experimental utilizando el ARS-6 en 280

universitarios varones y mujeres entre 18 y 35 años, evaluando la validez mediante análisis factorial confirmatorio con índices de ajuste: ( $\chi^2/gf=1.385$ ), (CFI=.996), (TLI=.994), (RMSEA=.037) y (SRMR=.012) que se indicaron son admisibles; además el coeficiente de confiabilidad omega fue .96.

### **3.4.3 ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA**

*Escala de Procrastinación Académica (EPA)* fue desarrollado por Busko (1998) adecuado al español por Álvarez (2010) y validado por Domínguez et al. (2014) en el contexto Peruano siendo orientado para jóvenes y adultos, el cual mide niveles de procrastinación académica, además está compuesto por 12 ítems diseñados en modo Likert, donde (1 = nunca), (2 = casi nunca), (3 = a veces), (4 = casi siempre) y (5 = siempre), conformado a su vez por 2 dimensiones: autorregulación académica y postergación de actividades. Además, donde la dimensión autorregulación académica presenta nivel alto cuando es mayor a 35 y nivel bajo cuando es menor a 27, mientras que la dimensión postergación de actividades presenta nivel alto cuando es mayor a 9 y nivel bajo cuando es menor a 7.

Cabe mencionar que la escala de PA fue creada por Busko (1998) en Canadá utilizando a un grupo de 112 universitarios, realizando validez convergente con la variable perfeccionismo auto orientado ( $r = .297$ ); mientras que en cuanto a la fiabilidad se halló por la modalidad de consistencia interna donde se obtuvo  $\alpha$  de .86.

Asimismo, la modificación al español de la escala de PA fue adaptada por Álvarez en 2010. Se traspasó a cabo una validación de constructo que reflejó un

valor de KMO de .80, y la prueba de esfericidad de Bartlett arrojó un resultado demostrativo ( $\chi^2 = 701.95$ ,  $p < .05$ ), lo que indicó la presencia de un solo factor que explicó el 23.89% de la varianza total. Se determinó un coeficiente alfa de Cronbach de .80 en relación con la fiabilidad.

También, Domínguez et al. (2014) validaron este instrumento en el Perú mediante una muestra probabilística en universitarios entre 14 y 40 años. En lo que respecta a la validación, se generó un análisis factorial que produjo una matriz de correlación significativa ( $p < .01$ ), con un valor de KMO de .81, el cual se considera apropiado. Además, la prueba de esfericidad de Bartlett arrojó un nivel de significación relevante ( $p < .01$ ), lo que indica una buena interrelación entre los ítems.

Respecto a la fiabilidad de la capacidad de autorregulación académica, se halló un coeficiente  $\alpha$  de .82, mientras que para la procrastinación académica, el coeficiente alfa fue de .75.

Cabe añadir que Plasencia (2021) realizó una investigación en Perú utilizando el EPA en 459 alumnos de educación superior de ambos sexos entre 16 y 40 años, la validez se sometió a evaluación por medio de análisis factorial confirmatorio, utilizando indicadores de ajuste que incluyen un RMSEA de menos de .080, un CFI superior a .90 y un TLI superior a .90. Además, se observaron saturaciones de ítems que excedían .30 y se verificó la ausencia de multicolinealidad por debajo de .85. En referencia a la fiabilidad, se estimó por medio del coeficiente omega, que demostró valores superiores a .70 en la dimensionalidad.

### **3.5 PROCEDIMIENTO**

El proceso que se generó en el presente trabajo de investigación comenzó con la realización de los trámites administrativos correspondientes ante la autoridad de la universidad privada donde se llevó a cabo la evaluación. Esto se hizo con el propósito de obtener el permiso necesario para recopilar la información de forma presencial de los alumnos de Psicología.

La aplicación de los instrumentos se efectuó en hora de tutoría, se contó con el tutor encargado, una terapeuta, además de la presencia de la investigadora, por si alguna pregunta o ítem de los instrumentos genere riesgo o malestar en los participantes. Seguidamente, se les explicó el objetivo y las consideraciones éticas, además se especificó que se trata de manera anónima.

Luego, se procedió a brindar el consentimiento informado a los estudiantes que voluntariamente aceptaron y firmaron. Esto se leyó conjuntamente, se les explicó cada punto, las dudas o pregunta fueron absueltas por la investigadora. Seguidamente, se entregó la ficha sociodemográfica únicamente a los estudiantes que voluntariamente accedieron participar en el estudio, invitándoles a participar respondiendo las preguntas formuladas. Posteriormente, se les entregó las herramientas de medición: el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales – versión breve (ARS-6) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA).

Después de recopilar las respuestas de los colaboradores, se transfirió y se archivó en el programa Excel y SPSS versión 26 para su posterior análisis, así como para llevar a cabo la discusión, formulación de conclusiones y recomendaciones del estudio.

### **3.6 CONSIDERACIONES ÉTICAS**

Se respetó la propiedad intelectual empleada a través de la correcta inclusión de citas y referencias, así como el parafraseo del contenido a lo largo de toda la investigación.

**Confidencialidad:** La información obtenida en la investigación fue de manera confidencial y garantiza la privacidad de los participantes, tal como se explicó en el consentimiento informado que se les entregó. Este consentimiento solicitó únicamente información general sin la necesidad de incluir nombres o apellidos.

**Justicia:** hace referencia al beneficio que tienen los participantes ante cualquier situación de riesgo durante la ejecución de los instrumentos como, por ejemplo: culpabilidad, arrepentimiento, irritación, ansiedad, conductas de oposición y/o auto lesivas, entre otras. Se contó con un psicoterapeuta para que haga el acompañamiento correspondiente o medidas de contención. Se tuvo una actitud empática y escucha activa; frente a la necesidad y mensaje emitido por el participante.

**Beneficencia:** Este principio buscó generar un estado de bienestar de los universitarios, estudiando variables que pueden expresarse negativamente dentro de la formación académica, por lo cual se planteó otorgar el resultado grupal. Así mismo, se les brindó un tríptico sobre los factores negativos del uso de redes sociales, se contó con un psicoterapeuta si en caso existiera algún incidente con respecto a las preguntas de los instrumentos.



No maleficencia: Se procedió a realizar el análisis de la escala sociodemográfica con el objetivo de mitigar cualquier posible riesgo o perjuicio físico o mental en los participantes, además se tuvo un trato no discriminatorio.

### **3.7 PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS**

Se utilizó el programa informático Excel para crear un archivo con los datos organizados eficazmente. En esta base, se asignaron columnas para diversas categorías, tales como género, edad, nivel de estudios, ítems, dimensiones y puntaje total para cada constructo. Esta medida facilitó la sistematización y codificación de los datos. Cabe destacar que, la puntuación total de la variable de PA, se determinó invirtiendo los puntajes de la dimensión de autorregulación académica para calcular el puntaje total de la variable. De este modo, se obtuvo el valor definitivo para el análisis, el cual se estratificó en niveles. Seguidamente, se trasladó la base de datos al programa SPSS versión 26, luego se estableció la evaluación estadística necesaria.

En una primera fase, se generó la evaluación descriptiva de la data por medio de la determinación de las cantidades, porcentajes y niveles de constructos de análisis.

En una segunda etapa, se generó un análisis inferencial que comenzó con la evaluación de la normalidad de la data por medio del test de Kolmogórov-Smirnov, teniendo en consideración que la muestra superó los 50 casos. En este sentido, en la variable URS, se observó un valor p inferior a 0.05, exhibiendo una distribución no normal; en cambio, para la variable de procrastinación académica, el valor p fue superior a 0.05, señalando una distribución normal. Por tal razón, se empleó el test

no paramétrico rho de Spearman para la evaluación de correlación y para los niveles de interpretación se tuvo en cuenta lo propuesto por Hernández, Fernández y Baptista (2014).

En correspondencia con el análisis comparativo realizado, se aplicó el test no paramétrico U de Mann Whitney para la variable de URS, mientras que para la variable de PA se empleó el estadístico paramétrico t de Student.

Adicionalmente, el análisis inferencial se consideró los supuestos planteados por Cohen (citado en Rivera, 2020) donde la correlación nula (0.0), muy baja (0.0-0.2), correlación baja (0.2-0.4), correlación moderada (0.4-0.6), correlación alta (0.6-0.8) y correlación muy alta (0.8-1).

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

En continuidad, se presentan de manera detallada los resultados específicos relacionados al uso de las redes sociales y la procrastinación académica en alumnos de la carrera de psicología de una universidad en Lima Metropolitana.

### 4.1 Análisis descriptivo

**Tabla 3**

*Nivel de uso de las redes sociales*

<b>Nivel</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Nivel bajo	142	66.4
Nivel medio	67	31.3
Nivel alto	5	2.3
Total	214	100.0

En relación con la Tabla 3, se hace mención al primer objetivo específico establecido, indicando que el bajo nivel de uso de medios sociales prevalece, representando un 66.4%. Le sigue el nivel medio con un 31.3%, y finalmente, el alto nivel con un 2.3%.

**Tabla 4**

*Nivel de procrastinación académica*

<b>Nivel</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Nivel bajo	117	54.7
Nivel medio	92	43.0
Nivel alto	5	2.3
Total	214	100.0

En relación con la Tabla 4, se aborda el segundo objetivo particular establecido, señalando que prevalece el nivel bajo de PA en la muestra de estudio, representando un 54.7%. Le sigue el nivel medio con un 43%, y finalmente, el nivel alto con un 2.3%.

## 4.2 Análisis inferencial

**Tabla 5**

*Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov*

<b>Nivel</b>	<b>K-S</b>	<b>gl</b>	<b>p</b>
Uso de las redes sociales	.119	214	.000
Procrastinación académica	.050	214	.200
Autorregulación académica	.061	214	.048
Postergación académica	.097	214	.000

En relación con la Tabla 5, se examina la normalidad de la data. En el caso de la variable del URS, el valor p es .000, siendo inferior que .05, lo que señala que tiene una distribución no normal. En contraste, para la variable de PA, el valor p es .200, superando .05, indicando una distribución normal. Por lo tanto, se concluye que para llevar a cabo la evaluación de asociación se utiliza el test no paramétrico rho de Spearman.

**Tabla 6***Correlación entre uso de las redes sociales y procrastinación académica*

	Procrastinación académica	
	<i>rho</i>	.325
Uso de las redes sociales	<i>P</i>	.000
	<i>N</i>	214

En relación con la Tabla 6, el primer objetivo específico se propuso indagar la relación entre el URS y la PA. Para llevar a cabo este análisis, se generó el test de correlación de Rho de Spearman, obteniendo una correlación baja ( $\rho = .325$ ). Esto indica que el uso de las diferentes plataformas del internet no es un factor determinante de los problemas de la capacidad de autorregulación académica y aplazamiento de actividades académicas.

**Tabla 7***Correlación entre uso de las redes sociales y la dimensión autorregulación académica*

	Autorregulación académica	
	<i>rho</i>	-.290
Uso de las redes sociales	<i>P</i>	.000
	<i>N</i>	214

En relación con la Tabla 7, el tercer objetivo específico se enfocaba en examinar la correlación entre el URS y la capacidad de autorregulación académica. Para llevar a cabo este análisis, se utilizó la prueba de correlación de Rho, revelando correlación negativa baja ( $\rho = -.290$ ). Esto señala que el uso de las plataformas

virtuales no necesariamente influye en los hábitos académicos, en la motivación y frente a los exámenes académicos.

**Tabla 8**

*Correlación entre uso de las redes sociales y la dimensión postergación de actividades*

		Postergación de actividades
	<i>rho</i>	.320
Uso de las redes sociales	<i>P</i>	.000
	<i>N</i>	214

Con respecto a la Tabla 8, el cuarto objetivo específico consistió en indagar la correlación entre el URS y la dimensión de postergación de actividades. Para este propósito, se generó el test de correlación de rho, revelando una correlación baja ( $\rho = .320$ ). Evidencia, que el consumo de la red social no influye de manera significativa respecto a postergación de tareas, trabajos o de lecturas académicas.

**Tabla 9**

*Comparación de uso de las redes sociales según sexo*

	Sexo	N	Rango promedio	<i>U de Mann-Whitney</i>	<i>p</i>
Uso de las redes sociales	Femenino	135	102.61	4672.5000	.130
	Masculino	79	115.85		

En relación con la Tabla 9, el quinto objetivo específico se focalizó en contrastar el uso de las redes sociales según sexo. Para llevar a cabo esta comparación, se empleó el test de U de Mann-Whitney, que arrojó un valor de 4672.5000. Además, se señala que el valor  $p = .130$ , siendo mayor que .05. Por lo tanto, no se observan diferencias significativas en lo que respecta a la URS según

el sexo, es decir que varones y mujeres priorizan el uso de la red social para cumplir con los trabajos virtuales, reuniones grupales, uso para enfrentar el distrés, entre otros.

**Tabla 10**

*Comparación de procrastinación académica según sexo*

	Sexo	N	Media	<i>t de Students</i>	<i>p</i>
Procrastinación académica	Femenino	135	27.01	-2.222	.027
	Masculino	79	29.25		

Respecto a la Tabla 10, se tuvo como sexto objetivo específico comparar la procrastinación académica según sexo. Para ello, se empleó la prueba de comparación de t de Students cuyo valor fue de  $-2.222$ , lo que indica que existen diferencias respecto a la procrastinación académica en función al sexo ( $M_m = 29.25 > M_f = 27.01$ ). Además, se consiguió un p de  $.027$ , lo que sugiere que la diferencia es estadísticamente significativa. Hace referencia, que los estudiantes varones son quienes tienden a procrastinar las actividades académicas, algunos lo realizan intencionalmente para sentir la adrenalina el cual no resulta beneficioso en muchos casos.

## CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

El interés esencial de este trabajo fue indagar la correlación entre el uso de las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada en Lima Metropolitana. Los resultados logrados y del análisis de los datos mediante la prueba estadística rho de Spearman mostró una correlación baja ( $\rho=.325$ ) y su significancia de .000, se logró reforzó la hipótesis de trabajo, destacando una correlación baja entre el URS y la PA. El resultado encontrado en esta investigación es similar al estudio de Torres (2020), quien determinó relación positiva entre la adicción a redes sociales y PA, este estudio tuvo como resultado un ( $\rho=.192$ ,  $p<.01$ ). En paralelo, el resultado del estudio guarda relación con el informe de Hejab (2020), donde identificó una asociación positiva en las variables de investigación, el coeficiente de correlación Pearson ( $r=0,46$ ) y su significancia de .000. En paralelo, Hayat, Kojuri y Mitra (2020), identificaron una asociación entre adicción a redes sociales y PA, como resultado fue ( $r=0.39$ ) con nivel de significancia de  $p<0.01$ . A su vez, Rivera (2020) quien menciona que las habilidades para discernir y tener un buen desarrollo del autocontrol sobre sus emociones no es un riesgo respecto al uso excesivo de las redes en la población estudiada. Además, este hallazgo indicaría que, al ser una población de la carrera de psicología cuentan con herramientas sobre estrategias de aprendizaje, conciencia de sus acciones y mayor discernimiento de sus emociones; por otro lado, el uso del internet facilita obtener información para las tareas académicas, pero existe una tendencia de parte de determinados estudiantes a generar distracciones y propiciar un descontrol del uso de redes sociales repercutiendo en la dificultad para establecer prioridades en cuanto a los objetivos académicos, así como centrarse en



ellos (Anierobi et al., 2021). Así mismo, la investigación sistemática recientemente ejecutada concluye que los problemas de procrastinación se debe al uso intensivo en estudiantes de nivel superior (Reátegui y Álvarez, 2023).

Además, se estableció un objetivo específico inicial que consistió en determinar el nivel de URS en educandos de una universidad privada en Lima Metropolitana. Según lo hallado, se constató que predominó el nivel bajo de URS en la muestra estudiada en el que se identificó bajo nivel de uso de medios sociales con un 66.4% y con 2.3% de alto nivel. El resultado hallado en esta investigación se parece a lo descubierto por De León y García (2020), quién identificó que el 57% de la muestra estudiada presentan uso bajo de RS, mientras que el 9% uso bajo. De manera análoga, Torres (2020), halló un nivel bajo de 57.8% de consumo descontrolado de red social en los educandos de una Universidad Privada de Trujillo pertenecientes a los primeros. Por su parte, Nicanor (2020) también encontró un nivel bajo con 47% y nivel alto con 9% de consumo excesivo de RS. Así mismo, lo sustenta Muñoz (2010) encontró un nivel alto de 96% de universitarios hace uso de celulares móviles, sin embargo, si bien el uso frecuente de los medios sociales forma parte de la rutina de los estudiantes universitarios, estaría más asociado con la generación de oportunidades de aprendizaje cooperativo y construcción del conocimiento. Respecto a ello, Silvestre y Cruz (2016) refieren que los beneficios obtenidos de las redes sociales por los universitarios principalmente están relacionados a encontrar información, noticias, publicaciones, intercambio de imágenes, así como generar contacto con la familia y amigos que se encuentran a larga distancia. Esto sugiere que la condición a partir de la cual una persona genera cambios en el humor experimenta síndrome de privación,

problemas y retrocesos no se encuentra en un estado problemático en el tamaño muestral de este trabajo.

De forma diferente, se halló una notable paradoja en la investigación de Arias y Isidro (2020) en la que descubrieron que el 45.8% de la población tenía un alto grado de adicción a internet. Esto sugiere que los alumnos pertenecientes a la generación Z están íntimamente vinculados a la tecnología y la consideran como componente vital de su conexión global.

También, se propuso el segundo objetivo particular, que consistió en determinar el grado de PA en aprendices de una universidad privada en Lima Metropolitana. Según lo hallado, se constató que predominó el grado bajo de AP representando un 54.7% y un 2.3% de nivel alto en la muestra estudiada. Al mismo tiempo, en una investigación previa, Torres (2020) encontró resultados similares, observando la predominancia del nivel bajo de procrastinación académica con un 70.9%. A su vez, lo argumenta Cerino (2015) quien sostiene que los alumnos que tienen predisposición a no procrastinar son aquellos que generan una motivación personal, además tienen un nivel adecuado de autoeficacia generando por ello mayor dedicación al estudio. Cabe resaltar que, de manera particular, la motivación en los universitarios que no procrastinan es un elemento esencial para el aprendizaje puesto que favorece la autorregulación y aporta positivamente a una buena performance académica (Lamas, 2008), conllevando a una motivación intrínseca activada por una pulsión cognoscitiva orientado en el propio interés que se acompaña de un profundo sentimiento de satisfacción (Tirado et al., 2013). Esto sugiere que en la muestra de estudio no hay tendencia al comportamiento relacionado con la retraso o aplazamiento de actividades o responsabilidades

académicas utilizando para ello excusas o justificaciones. En cambio, aquellos estudiantes que suelen procrastinar tienen la característica de tener dificultad al momento de resolver problemas o tomar decisiones ante responsabilidades académicas, generando producto de ello un estado de confusión que los lleva a buscar actividades placenteras inmediatas (Chan, 2011).

Por otro lado, se encontró estudios que difieren los resultados identificados por Cisneros-Chavez (2019), quien halló un 11.82% de estudiantes tienen un nivel alto de procrastinación académica. Este resultado es respaldado con lo encontrado de Asenjo (2022), quien identificó un 82.3% de estudiantes pertenecientes a la amazonia manifiestan intenciones de postergar las actividades académicas. Esto indica que, el factor económico, social y cultural influye de manera significativa, donde les imposibilita financiar sus estudios superiores, carecen de apoyo de sus padres, tienen problemas para gestionar su tiempo; por ende, ponen atención en actividades en beneficio de su necesidad primaria.

Adicionalmente, se planteó un tercer objetivo particular que implicaba examinar la conexión entre el URS y la capacidad de autorregulación académica en relación con la variable de PA en los educandos de una universidad privada en Lima Metropolitana. Según lo obtenido, se confirmó la hipótesis de trabajo, detallando que hay una conexión negativa baja entre el URS y la dimensión de autorregulación académica de la variable de PA, con un resultado de  $(\rho = -.290)$  y su significancia de  $.000$ . De acuerdo a Espinoza e Ibáñez (2020), en su trabajo determinaron resultados similares, es decir, hallaron relación negativa entre ambas variables  $(r = -.46)$ . En cuanto a ello, Nicanor (2021) refiere que mientras el estudiante genere una regulación emocional y académica ello será adaptativo y se generará un equilibrio

a nivel académico, en cambio si el estudiante genera un déficit de autocontrol propiciará el brote de adicción a redes sociales; además, Santa Cruz (2018) menciona que mientras exista un estado de autorregulación emocional y académica en el estudiante los pensamientos y fantasías referentes a los medios sociales tendrán una predisposición a no presentarse. De ahí que, un factor de riesgo que genera el consumo obsesionado de las aplicaciones virtuales, así como la vulnerabilidad psicológica es la inestabilidad en la regulación de ideas, conductas e intereses como consecuencia de la aparición de circunstancias displacenteras (Echeburúa, 2012).

En tal sentido, es necesario considerar lo expuesto por Wolters (2003) sobre la teoría cognitiva conductual propuesta por Piaget, donde la persona que está expuesta a las redes sociales analiza las actividades disfuncionales y autoevalúa las metas a fin de cumplir sus compromisos académicas; además la población estudiada es capaz de mantener una comunicación eficaz, crear vínculos equilibradas y filtrar comedidamente las prioridades académicas haciendo uso aceptable de las diferentes plataformas que facilita las redes sociales.

También, se plasmó un cuarto objetivo particular que consistía en indagar la relación entre el URS y la dimensión de postergación de actividades de la variable de procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. Se confirmó la hipótesis del trabajo, finiquitando así la existencia de una correlación baja entre el URS y la dimensión de postergación de actividades en la variable de PA, el resultado fue ( $\rho = .320$ ) y con un nivel de significancia de  $.000$ . Este resultado coincide con el informe de Carbajal (2020), quien identificó una relación baja entre las variables ( $r = .439$ ). Por su parte, Rivera (2010) sustenta

que los pensamientos rumiantes sobre las redes sociales no influyen en gran manera en el estado afectivo, en el cumplimiento de actividades y lecturas académicas, sino en muy bajo nivel. Teniendo en cuenta que la mayoría de las personas objeto de estudio procede de varias provincias, sugiere que los estudiantes orientan el URS con fines académicos, bajar los niveles de estrés mediante la interacción con sus pares y familiares puesto que la mayoría de la población estudiada son proveniente de diferentes provincias.

En contraste el uso desproporcionado genera patrones de pensamiento y conducta disfuncionales los cuales están ligados a la predilección por la socialización virtual, desregulación del estado anímico, carencia de homeostasis y generación, donde el 65% presenta deficiente autorregulación académica. Asimismo, Puerta et. al (2013) y Aksoy (2018) sostienen que el no tener la destreza de moderar el URS puede interferir en el cumplimiento de actividades cotidianas, como las académicas y el brote de conductas disfuncionales. Asimismo, cuando el empleo de los medios sociales se transforma en un conflicto, ocasiona que los educandos desvíen el foco de atención sobre las labores académicas (Chinaza et al., 2020) debido a los atractivos que facilita e incapacita la habilidad para mantener la concentración (Hou et al., 2019).

También, se formuló un quinto objetivo específico que consistía en comparar la URS según el sexo en educandos de una universidad privada de Lima Metropolitana. Sin embargo, los resultados llevaron al rechazo de la hipótesis de investigación, concluyendo ausencia de diferencias significativas en la URS según el género, se obtuvo una puntuación de U de Mann-Whitney, que arrojó un valor de 4672.5000 y el valor  $p=.130$ , siendo mayor que .05. Este hallazgo se asemeja al

informado por Salas-Blas et al. (2020), quienes a su vez encontraron una falta de diferencias significativas uso disfuncional de internet en función del género. Por su parte, Griffiths (1998) quien sostiene que el uso exacerbado conlleva a una adicción que afectan de igual manera a quienes lo padecen en los diferentes contextos en el que se desempeña, considerando que tanto los varones como las mujeres suelen usar las redes sociales con fines de socialización o para expresar diversas experiencias a nivel personal, social o académico (Muñoz-Rivas et al., 2003; Andreassen et al., 2012). Esto sugiere que en la muestra de estudio no hay diferencias de género respecto al padecimiento a obsesión o recaídas de comportamientos compulsivos hacia el uso de medios sociales.

Como termino, se ejecutó un sexto objetivo particular el cual fue comparar la PA según sexo en educandos de una universidad privada de Lima Metropolitana. De acuerdo con lo obtenido, se aceptó la hipótesis de investigación por lo cual se reafirma la idea que hay diferencias significativas en la PA según sexo, donde los varones obtuvieron un puntaje promedio mayor al de las mujeres; según las puntuaciones de t de Students fue -2.222 y con p de .027. Este resultado se asemeja con lo identificado por Murga y Pinto (2022) quienes identificaron diferencias significativas en cuanto a la PA. Esto se argumenta considerando el hecho que son los hombres quienes tienden a procrastinar debido a la tendencia a correr riesgos o rebelarse frente al control (Ozer et al., 2009), además de tener mayor dificultad de autorregularse académicamente (Domínguez-Lara y Campos-Uscanga, 2017). Además, Silva y Matalinares (2022) afirman que, en contraste con los hombres, las mujeres, en diversas etapas de su carrera académica, se autorregulan considerando la importancia de la planificación de sus actividades para alcanzar sus metas. Para

lograrlo, los individuos necesitan regular sus impulsos, gestionar eficazmente su tiempo para cumplir con sus obligaciones académicas y considerar si sus acciones las conducirán hacia los resultados deseados o previstos. Esto indica, que en la muestra de estudio los varones tienen mayor tendencia a generar comportamiento relacionado a la postergación o aplazamiento de actividades o responsabilidades académicas utilizando para ello excusas o justificaciones.

## CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES

De acuerdo con los hallazgos, se concluye que existe una correlación baja entre el uso de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una institución universitaria privada en Lima Metropolitana ( $\rho = .325$ ,  $p < .000$ ), por lo que la hipótesis de la investigación propuesta ha sido confirmada, pero de intensidad baja. Por lo tanto, se puede concluir que el uso frecuente de las redes digitales no influye significativamente en la PA.

El 66.4%, de los estudiantes de una universidad particular en Lima Metropolitana utiliza las diferentes plataformas virtuales, por lo que se puede concluir que no existe un problema grave de URS en la muestra estudiada.

Dado que los estudiantes de una universidad particular en Lima Metropolitana tuvieron una baja incidencia de postergación académica con un 54.7%, se determinó que no existe un problema sustancial de procrastinación de responsabilidades académicas en la muestra estudiada.

Se identificó una correlación negativa baja ( $\rho = -.290$ ,  $p < .000$ ) entre el URS y la autorregulación académica en educandos de una universidad particular en Lima Metropolitana. Por tal razón, la hipótesis de investigación propuesta ha sido respaldada, pero de intensidad baja. Indica, que a el uso de las aplicaciones de internet no necesariamente son fuentes de brote de PA.

Así mismo, se identificó una correlación baja ( $\rho = .320$ ,  $p < .000$ ) entre el URS y la dimensión postergación de actividades en educandos de una universidad particular en Lima Metropolitana y la hipótesis es confirmada, pero con una asociación de baja intensidad.



No existen diferencias significativas ( $p=.130$ ) respecto al URS en función al sexo en educandos de una universidad particular de Lima Metropolitana, por lo cual se concluye que, no existen diferencias de género respecto al padecimiento de pensamientos obsesivos o recaídas de comportamientos compulsivos hacia el uso de redes sociales. De eso modo, se rechazó la hipótesis de investigación planteada.

Existen diferencias significativas ( $p=.027$ ) respecto a la PA en función al sexo en educandos de una universidad particular de Lima Metropolitana, por lo cual se concluye que los varones tienen mayor tendencia a generar comportamientos relacionados a la postergación o aplazamiento de actividades. Por consiguiente, se aceptó la hipótesis de investigación planteada.

## **RECOMENDACIONES**

Se recomienda que futuros estudios realicen investigaciones similares y con mayor profundidad y utilizar muestra probabilística para obtener mayor generalización de resultados, además, ampliar el ámbito poblacional considerar otras universidades particulares y públicas.

Se propone que en investigaciones posteriores se aborden aspectos sociodemográficos, tales como la duración de los estudios, existencia de empleo, estrato socioeconómico, procedencia, edad y la carrera profesional.

Se recomienda considerar en próximos estudios, el análisis de la relación entre el URS y otras variables tales como motivación académica, autoeficacia académica o adaptación universitaria lo cual indicaría en qué medida los estudiantes universitarios al tener capacidades psicoemocionales generaría una predisposición a disminuir el uso descontrolado de las diferentes aplicaciones de internet.

Se recomienda fundar programas de prevención, generar espacios psicoeducativos donde se desarrollen charlas o talleres que prevengan el uso disfuncional y orientar el consumo apropiado de las diferentes plataformas virtuales en los educandos de grados superiores.

Se recomienda programar dentro de los horarios de tutoría universitaria charlas destinadas a generar una adecuada gestión del tiempo, hábitos de estudio, motivación académica, previniendo con ello la procrastinación académica.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acevedo, J., Pulido, V. y Neyra, C. (2020). Tecnología para el control del COVID-19: Una mirada revisión del caso peruano. *Revista del cuerpo médico*, 13 (4), 134-789. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rcmhnaaa/v13n4/2227-4731-rcmhnaaa-13-04-473.pdf>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en un número muestral de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona: Revista de la Facultad de Psicología*, (13), 159-177.
- Alblwi, A., McAlaney, J., Al Thani, D., Phalp, K. y Ali, R. (2021). Procrastinación en las redes sociales: predictores de tipos, factores desencadenantes y aceptación de contramedidas. *Análisis de redes sociales y minería*, 11 (1), 1-18. <https://doi.org/10.1007/s13278-021-00727-1>
- Altamirano, K. (2021). *Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS): evidencias psicométricas en estudiantes universitarios de San Martín, 2021*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/72845>
- Andreassen, C., Torsheim, T., Brunborg, G. y Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological reports*, 110(2), 501-517. DOI: 10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517
- Anierobi, E., Etodike, C., Uzogukwu, O. y Ezennaka, A. (2021). Social Media Addiction as Correlates of Academic Procrastination and Achievement among Undergraduate of Nnamdi Azikiwe University AWKA, Nigeria.

*International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 10(3), 20–33.

[https://www.researchgate.net/publication/354177877\\_Social\\_Media\\_Addiction\\_as\\_Correlates\\_of\\_Academic\\_Procrastination\\_and\\_Achievement\\_among\\_Undergraduate\\_of\\_Nnamdi\\_Azikiwe\\_University\\_AWKA](https://www.researchgate.net/publication/354177877_Social_Media_Addiction_as_Correlates_of_Academic_Procrastination_and_Achievement_among_Undergraduate_of_Nnamdi_Azikiwe_University_AWKA)

Aksoy, M. (2018). Qualitative study on the reasons for social media addiction. *Eur J Educ Res.*, 7(4):861-5. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.7.4.861>

Arrosa, M. y Gandelman, N. (2016). Happiness Decomposition: Female Optimism. *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 731-756. doi: 10.1007/s10902-015-9618-8

Baker, L. (1979). Metacognition, comprehension monitoring, and the adult reader. *Educational Psychology Review*, 1, 3-38

Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model*. [Tesis doctoral, University of Guelph]. Repositorio institucional de la University of Guelph. [https://atrium.lib.uoguelph.ca/xmlui/bitstream/handle/10214/20169/Busko\\_DeborahA\\_MA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://atrium.lib.uoguelph.ca/xmlui/bitstream/handle/10214/20169/Busko_DeborahA_MA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Bravo, A. (2019). Relación del uso de las redes sociales en el nivel de habilidades sociales de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo. Repositorio de la Universidad César Vallejo. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31117/bravo\\_aa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31117/bravo_aa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Caplan, S. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Carbajal, J. (2021). *Procrastinación y adicción a las redes sociales en bachilleres de psicología, 2020*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio institucional de la Universidad Autónoma de Ica. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1214/1/Jose%20Alberto%20Carbajal%20Pachas.pdf>
- Cerino, S. (2015). Relationships between academic motivation, self-efficacy, and academic procrastination. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 19(4), 156-163. [https://www.researchgate.net/publication/273736858\\_Relationships\\_Between\\_Academic\\_Motivation\\_Self-Efficacy\\_and\\_Academic\\_Procrastination](https://www.researchgate.net/publication/273736858_Relationships_Between_Academic_Motivation_Self-Efficacy_and_Academic_Procrastination)
- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temática Psicológica*, 7(1), 53-62. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/tematicapsicologica/article/view/807>
- Chinaza, K., Ikwuka, O., Ugorji, M. y Chidi, G. (2020). Does the association of social media use with problematic internet behaviours predict undergraduate students' Academic Procrastination? *Canadian Journal of Learning and Technology*, 46(1), 1-22. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1267623.pdf>

- Chóliz, M. y Villanueva, V. (2009). Ellas, ellos, y su uso móvil: uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia. *Revista española de drogodependencia*, 34(1),74-88.
- Clariana, M., Gotzens, C., Badia, M., y Cladellas, R. (2012). Procrastination and cheating from secondary school to university. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(2) 737-754.
- De León, D. y García, E. (2020). Redes sociales y rendimiento académico en una universidad privada de Guatemala. *Revista Guatemalteca de Educación Superior*, 3(1), 60-73. <https://doi.org/10.46954/revistages.v1i1.5>
- Díaz, J. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(51), 43-60. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/4596/459661106005/459661106005.pdf>
- Dill, G. (2020). Uso de las redes sociales y celos en estudiantes de psicología de una universidad de Villa El Salvador. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/2317/Dill%20Erv%20Mori%2c%20Gabriela%20del%20Rosario.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Domínguez, S., Villegas, G. y Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en un número muestral de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293-304. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2.pdf>

- Domínguez, S. (2017). Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y su relación con variables demográficas. *Revista de Psicología-UCSP*, 7(1), 85-95. <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/49>
- Domínguez-Lara, S. y Campos-Uscanga, Y. (2017). Influencia de la satisfacción con los estudios sobre la procrastinación académica en estudiantes de psicología: un estudio preliminar. *Liberabit*, 23(1),123-135. doi: 10.24265/liberabit.2017.v23n1.09
- Durán, M. y Guerra, J. (2016). Usos y tendencias adictivas de una muestra de estudiantes universitarios españoles a la red social Tuenti: la actitud positiva hacia la presencia de la madre en la red. *Anales de Psicología*, 31 (1), 260-267. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.1.158301>
- Echeburúa E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Rev. Esp. Drog.*, 37(4):435-47. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4113810>
- Echeburúa, E. (2015). ¿Cómo prevenir la adicción a las redes sociales en jóvenes y adolescentes? <https://online.ucv.es/resolucion/como-prevenir-la-adiccion-a-las-redessociales-en-jovenes-y-adolescentes-por-enrique-echeburua/>
- Ellis, A. (1999). Why rational-emotive therapy to rational emotive behavior therapy? *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 36(2), 154–159. <https://doi.org/10.1037/h0087680>

- Escurra, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario ARS. *Liberabit*, 20(1), 73-91.  
<http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- Esquivel, L. (2020). *Adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio institucional de la Universidad Privada Antenor Orrego.  
[http://200.62.226.186/bitstream/20.500.12759/6988/1/REP\\_PSIC\\_LIDIA.ESQUIVEL\\_ADICCI%c3%93N.REDES.SOCIALES.PROCRASTINACI%c3%93N.ESTUDIANTES.UNIVERSIDAD.PRIVADA.TRUJILLO.pdf](http://200.62.226.186/bitstream/20.500.12759/6988/1/REP_PSIC_LIDIA.ESQUIVEL_ADICCI%c3%93N.REDES.SOCIALES.PROCRASTINACI%c3%93N.ESTUDIANTES.UNIVERSIDAD.PRIVADA.TRUJILLO.pdf)
- Espinoza, L. e Ibáñez, I. (2020). *Procrastinación académica y adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto superior del distrito de Laredo*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/45713/Espinoza\\_NLDR-Iba%c3%b1ez\\_ISS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/45713/Espinoza_NLDR-Iba%c3%b1ez_ISS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Fernández, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud Mental*, 36(6), 521-527.  
<http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v36n6/v36n6a10.pdf>
- Ferrari, J., Johnson, J. y McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press



- Griffiths, M. (1998). Internet addiction: does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the internet: intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications*. New York: Academic Press.
- Griffiths, M., Kuss, D. y Demetrovics, Z. (2014). Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. In K. Rosenberg & L. Curtiss (Eds.), *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment* (pp. 119–141). doi: 10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9
- Gómez, M., Roses, S. y Farias, P. (2012). El uso académico de las redes sociales en universitarios. *Revista Científica de Educomunicación*, (pp.131-138). DOI: 10.3916/C38-2011-03-04
- Haji, E. (2020). *La procrastinación consecuencia del uso excesivo de las redes sociales en jóvenes universitarios de 18 a 22 años*. [Tesis de Licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio institucional de la Universidad San Ignacio de Loyola. [http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/10062/1/2020\\_Haji%20Yagi.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/10062/1/2020_Haji%20Yagi.pdf)
- Hejab, M. (2020). Procrastinación académica entre estudiantes universitarios en Arabia Saudita y su asociación con la adicción a las redes sociales. *Revista de psicología y educación*, 57 (8), 1118-1124. <https://doi.org/10.17762/pae.v57i8.1344>
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). Recolección y análisis de los datos en la ruta cualitativa. *En Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (pp. 440-520). McGraw-Hill.

- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L. y Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1). Doi:10.5817/CP2019-1-4
- Ifeoma, E., Etodike, C., Uzochukwu, N. y Obinna, A. (2021). La adicción a las redes sociales como correlación de la procrastinación académica y el logro entre los estudiantes de pregrado de la Universidad Nnamdi Azikiwe AWKA, Nigeria. *Desarrollo*, 10 (3), 20-33. [https://www.researchgate.net/profile/Okeke-Uzochukwu/publication/354177877\\_Social\\_Media\\_Addiction\\_as\\_Correlates\\_of\\_Academic\\_Procrastination\\_and\\_Achievement\\_among\\_Undergraduate\\_of\\_Nnamdi\\_Azikiwe\\_University\\_AWKA/links/6129f7af2b40ec7d8bca418f/Social-Media-Addiction-as-Correlates-of-Academic-Procrastination-and-Achievement-among-Undergraduate-of-Nnamdi-Azikiwe-University-AWKA.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Okeke-Uzochukwu/publication/354177877_Social_Media_Addiction_as_Correlates_of_Academic_Procrastination_and_Achievement_among_Undergraduate_of_Nnamdi_Azikiwe_University_AWKA/links/6129f7af2b40ec7d8bca418f/Social-Media-Addiction-as-Correlates-of-Academic-Procrastination-and-Achievement-among-Undergraduate-of-Nnamdi-Azikiwe-University-AWKA.pdf)
- Kavanagh, D., Andrade, J. y May, J. (2005). Imaginary Relish and Exquisite Torture: The Elaborated Intrusion Theory of Desire. *Psychological Review*, 112(2), 446–467. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.112.2.446>
- Lamas, H. (2008). Aprendizaje autorregulado, motivación y rendimiento académico. *Liberabit*, 14, 15-20. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v14n14/a03v14n14.pdf>
- Lara, C. (2018). *Relación entre síntomas de salud mental, procrastinación académica y rendimiento académico en estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas Filial Huancavelica*. [Tesis de maestría,

Universidad Alas Peruanas]. Repositorio institucional de la Universidad Alas Peruanas.  
<http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/2380/TESIS-FED-2018-LARA%20TORRESpdf.pdf?sequence=1>

Magallán, S y Rodas, D. (2020). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de Ingeniería y Arquitectura de una universidad particular en la región San Martín, Perú, 2020*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio institucional de la Universidad Peruana Unión.  
[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3826/Segundo\\_Trabajo\\_Bachillerato\\_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3826/Segundo_Trabajo_Bachillerato_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Mamani, S. y Aguilar, A. (2018). Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Revista Psicológica Herediana, 11(2)*, 33-41.

Marco, C. y Chóliz, M. (2013). Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a Internet y videojuegos. *International journal of psychology and psychological therapy, 13(3)*, 125-141.

Molleda, P. (2015). *Adicciones y nuevas adicciones: Dos perspectivas comparadas*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Chile]. Repositorio institucional de la Universidad de Chile. <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/136389>

Montes, T. (2021). *Factores psicológicos relacionados a La procrastinación y la ansiedad en estudiantes universitarios de la ciudad de Cartago y Pereira*.

[Tesis de Licenciatura, Universidad Antonio Narino]. Repositorio institucional de la Universidad Antonio Narino. <http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/4531/3/Trabajo%20de%20Grado%20Tatiana%20Montes%20S.pdf>

Muñoz, G. (2010). Las redes sociales: ¿formula mediática contra la sociedad y el aburrimiento? *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales. Niñez y Juventud*, 8(1), 51-64. [https://www.researchgate.net/publication/45428055\\_Las\\_Red\\_Sociales\\_formula\\_mediatica\\_contra\\_la\\_soledad\\_y\\_el\\_aburrimiento](https://www.researchgate.net/publication/45428055_Las_Red_Sociales_formula_mediatica_contra_la_soledad_y_el_aburrimiento)

Muñoz-Rivas, M., Navarro, E. y Ortega del Pablo, N. (2003). Patrones de uso de Internet en población universitaria. *Adicciones*, 15, 137-144. <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/437>

Murga, L. y Pinto, K. (2022). *La Edad y el Sexo como Factores Asociados a la Procrastinación Académica*. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio institucional de la Universidad Católica de Santa María. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/12000>

Mustafa, E. y Arseven, I. (2021). Evaluación de las adicciones a las redes sociales y las conductas de procrastinación académica de los candidatos a maestro de acuerdo con diversas variables. *E-Uluslararası Pedagogji Dergisi*, 1 (1), 87-105. <https://www.e-ijpa.com/index.php/pedandragoji/article/view/ersoy-arseven/ersoy-arseven>

Nicanor, J. (2021). *Relación entre regulación emocional, adicción a las redes sociales y rendimiento escolar en adolescentes del municipio de Ixtlahuaca*.

[Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Estado de México].  
<http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/111843/Tesis%20de%20Jos%c3%a9%20Rodrigo%20Nicanor.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ortega, C. (2021). *Adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, agosto–diciembre 2020*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio institucional de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. [https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3738/1/TL\\_OrtegaFloresCeciliaMicaela.pdf](https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3738/1/TL_OrtegaFloresCeciliaMicaela.pdf)

Ozer, B., Demir, A. y Ferrari, J. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: possible gender differences in prevalence and reasons. *Journal of Social Psychology*, 149(2), 241-257. Doi: 10.3200/SOCP.149.2.241-257

Padilla, C. y Ortega, J. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *CASUS. Revista De Investigación Y Casos En Salud*, 2(1), 47-53. <https://doi.org/10.35626/casus.1.2017.31>

Pietrzak, A. y Tokarz, A. (2016). Procrastination as a Form of Misregulation in the Context of Affect and Self-Regulation. *Studia Humana*, 5(3), 70-82.

Plasencia, M. (2021). *Procrastinación académica y expectativas hacia el futuro en estudiantes de una universidad pública de Trujillo*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio institucional de la Universidad Privada del Norte.

<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/28269/Plasencia%20Chang%2c%20Martin%20Ricardo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Przepiorka, A., Blachnio, A. y Cudo, A. (2021). Procrastinación y uso problemático de los nuevos medios: el papel mediador de la ansiedad futura. *Psicología actual*, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01773-w>

Puerta-Cortés, D. y Carbonell X. (2013). Uso problemático de Internet en un número muestral de estudiantes universitarios colombianos. *Av. Psicol Latinoam.*, 31(3):620-31. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-47242013000300012](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242013000300012)

Quant, D. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45-59.

Ramírez-Gil, E., Cuaya, I., Guzman, M. y Rojas, J. (2021). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(SPE4). <http://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v8nspe4/2007-7890-dilemas-8-spe4-00020.pdf>

Ramos, C., Jadán, J., Paredes, L. Bolaños, M. y Gómez, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 43(3), 275-289. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052017000300016>

- Reátegui, N. y Álvarez, P. (2023). Uso de redes sociales y procrastinación en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Revista peruana de investigaciones e innovación educativa*, 3(1), 24-35.
- Rios, A. (2021). Uso de redes sociales e impulsividad en adolescentes pre-pandemia. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. [https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/20527/RIOS\\_CABALLERO\\_ALLISON\\_CELINE.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/20527/RIOS_CABALLERO_ALLISON_CELINE.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rivera, A. (2020). Relación entre inteligencia emocional y riesgo de adicción a redes sociales en un grupo de estudiantes de un instituto de Lima Metropolitana. Repositorio de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8403/Relacion\\_RiveraVeliz\\_Alejandra.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8403/Relacion_RiveraVeliz_Alejandra.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rothblum, E., Solomon, L. y Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of counseling psychology*, 33(4), 387.
- Salas-Blas, E. y Copez-Lonzoy, A. (2020). ¿Realmente es demasiado corto? Versión breve del cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS-&). *Health and Addiction*, 20(2), 105-118. <http://dx.doi.org/10.21134/haaj.v20i2.536>
- Sánchez-Hervás, E., Graboli, V. y Gallús, E. (2004). Un modelo de tratamiento psicoterapéutico en adicciones. *Trastornos adictivos*, 6(3), 159-166.

- Sánchez, A. (2010). *Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Colombia]. Repositorio institucional de la Universidad Católica de Colombia. <https://repository.ucatolica.edu.co/handle/10983/604>
- Santa Cruz, J. (2018). *Relación entre inteligencia emocional con indicadores de adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María*. [Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio institucional de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6685/Relacion\\_JaramilloSanta%20Cruz\\_Maritha.pdf?sequence=1](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6685/Relacion_JaramilloSanta%20Cruz_Maritha.pdf?sequence=1)
- Silva, M. y Matalinares, M. (2022). Estudio comparativo de la procrastinación académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia. *Revista EDUCA UMCH*, (20), 175-189. <https://revistas.umch.edu.pe/index.php/EducaUMCH/article/view/244/386>
- Silvestre, E. y Cruz, O. (2016). Conociendo la Próxima Generación de estudiantes universitarios dominicanos a través de las redes sociales. *Ciencia y Sociedad*, 41(3), 475-503. <https://www.redalyc.org/pdf/870/87048049003.pdf>
- Skinner, B. F. (1987). Whatever happened to psychology as the science of behavior? *American psychologist*, 42(8), 780.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*,



133(1), 65–94 <https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0033-2909.133.1.65>

Tirado, F., Santos, G. y Tejero, D. (2013). La motivación como estrategia educativa. Un estudio en la enseñanza botánica. *Perfiles Educativos*, 35(139), 79-92. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-26982013000100006&script=sci\\_abstract](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-26982013000100006&script=sci_abstract)

Torres, P. (2020). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Trujillo*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/49062>

Turel, O. y Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512-528.

Valencia, R., Garay, U. y Cabero, J. (2022). Uso problemático de las redes sociales: el caso de estudiantes mexicanos. *Revista de educación Alteridad*, 18(1). <https://www.redalyc.org/journal/4677/467774008002/html/>

Varchetta, M., Frascchetti, A., Mari, E. y Giannini, A. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1). <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>

Wolters, C. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of educational psychology*, 95(1), 179.

Zhang, Y., Dong, S., Fang, W., Chai, X., Mei, J. y Fan, X. (2018). Self-efficay for self-regulation and fear of failure as mediators between self-esteem and academic procrastination among undergraduates in health prefessions. *Advances in health sciences education*, 23(4), 817-830. <https://doi.org/10.1007/s10459-018-9832-3>

## ANEXOS

### Anexo N° 1: Instrumentos

#### Ficha sociodemográfica

El presente cuestionario permite conocer el Perfil sociodemográfico del participante; los cuestionarios son anónimos y se le invita a poder participar respondiendo a las preguntas formuladas.

**INSTRUCCIONES: Marque la respuesta, en el paréntesis que corresponda.**

N°	Ficha sociodemográfica	
1	<b>Edad</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Especificar.....</li></ul>
2	<b>Sexo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Femenino ( )</li><li>• Masculino ( )</li></ul>
3	<b>Ciclo de estudios</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Especificar.....</li></ul>
4	<b>Lugar de procedencia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Especificar departamento.....</li></ul>
5	<b>Trabaja</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sí ( )</li><li>• No ( )</li></ul>
6	<b>Con quienes vive</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Especificar.....</li></ul>
6	<b>Presenta antecedentes psiquiátricos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sí ( )</li><li>• No ( )</li></ul>

### Cuestionario de adicción a las redes sociales – versión breve (ARS-6)

A continuación, se presentan ítems referidos a las redes sociales, conteste con sinceridad mediante la siguiente escala: nunca = 0, rara vez = 1, algunas veces = 2, casi siempre = 3 y siempre = 4

Preguntas	0	1	2	3	4
1. El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más	0	1	2	3	4
2. Me pongo de mal humor si no me conecto a las redes sociales	0	1	2	3	4
3. Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales	0	1	2	3	4
4. Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales	0	1	2	3	4
5. Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales	0	1	2	3	4
6. Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales	0	1	2	3	4

### Escala de procrastinación académica (EPA)

Responda a las preguntas mediante las siguientes indicaciones:

- 1 = nunca                                      3 = a veces                                      5 = siempre  
2 = casi nunca                                      4 = casi siempre

<b>Preguntas</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1. Cuando tengo que hacer una tarea normalmente la dejo para último momento	1	2	3	4	5
2. Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes	1	2	3	4	5
3. Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda	1	2	3	4	5
4. Asisto regularmente a clase	1	2	3	4	5
5. Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible	1	2	3	4	5
6. Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan	1	2	3	4	5
7. Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan	1	2	3	4	5
8. Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio	1	2	3	4	5
9. Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido	1	2	3	4	5
10. Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio	1	2	3	4	5
11. Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra	1	2	3	4	5
12. Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas	1	2	3	4	5