



UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**“ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN EN
ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E.P.**

ANDEAN LIGHT SCHOOL, JULIACA 2023”

PRESENTADA POR

BACH. SONIA ELIANA RAMOS CHIPANA

BACH. BRIGIDA MITA JOVE

ASESOR

MGR. HENRY NILTON MUÑOZ YAÑEZ

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

MOQUEGUA – PERÚ

2024



Universidad José Carlos Mariátegui

CERTIFICADO DE ORIGINALIDAD

El que suscribe, en calidad de Jefe de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, certifica que el trabajo de investigación (___) / Tesis (X) / Trabajo de suficiencia profesional (___) / Trabajo académico (___), titulado **“ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E.P. ANDEAN LIGHT SCHOOL, JULIACA 2023”** presentado por el(la) Bachiller **SONIA ELIANA RAMOS CHIPANA Y BRIGIDA MITA JOVE**, para obtener el grado académico (___) o Título profesional (X) o Título de segunda especialidad (___) de: **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**, y asesorado por el(la) **MGR. HENRY NILTON MUÑOZ YAÑEZ**, designado como asesor con RESOLUCIÓN DE DECANATO No 222-2023-RD/FACISA-UJCM, fue sometido a revisión de similitud textual con el software TURNITIN, conforme a lo dispuesto en la normativa interna aplicable en la UJCM.

En tal sentido, se emite el presente certificado de originalidad, de acuerdo al siguiente detalle:

Programa académico	Aspirante(s)	Trabajo de investigación	Porcentaje de similitud
Psicología	SONIA ELIANA RAMOS CHIPANA Y BRIGIDA MITA JOVE	“ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E.P. ANDEAN LIGHT SCHOOL, JULIACA 2023”	22 % (23 de setiembre de 2024)

El porcentaje de similitud del Trabajo de investigación es del **22 %**, que está por debajo del límite **PERMITIDO** por la UJCM, por lo que se considera apto para su publicación en el Repositorio Institucional de la UJCM.

Se emite el presente certificado con fines de continuar con los trámites respectivos para la obtención de grado académico o título profesional o título de segunda especialidad.

Moquegua, 11 de octubre de 2024



Mgr. ANA MARITZA JUAREZ SUERO
Jefa (e) de la Unidad de Investigación de
la Facultad de Ciencias de la Salud

ÍNDICE DE CONTENIDO

PORTADA

PÁGINA DE JURADO	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
ÍNDICE DE CONTENIDO	iv
INDICE DE TABLAS Y FIGURAS	vi
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN	xii
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	14
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	14
1.2 Definición del problema.....	18
1.3 Objetivos de la investigación.....	19
1.4 Justificación y limitaciones de la investigación.....	20
1.5 Variables.....	21
1.6 Hipótesis de la investigación.....	23
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	25
2.1 Antecedentes de la investigación.....	25
2.2 Bases teóricas.....	30
2.3 Marco conceptual.....	56
CAPÍTULO III: MÉTODO	58
3.1 Tipo de investigación.....	58
3.2 Diseño de investigación.....	58

3.3	Población y muestra.....	58
3.4	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	60
3.5	Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	63
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....		65
4.1	Presentación de resultados por variables	65
4.2	Contrastación de hipótesis	78
4.3	Discusión de resultados	84
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		87
5.1	Conclusiones.....	87
5.2	Recomendaciones	88
BIBLIOGRAFÍA.....		90
ANEXOS.....		101

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de las variables	21
Tabla 2. Distribución de estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023, según grupo etario.	65
Tabla 3. Distribución de estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023, según grado de estudios.	66
Tabla 4. Nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.	67
Tabla 5. Nivel de obsesión por las redes sociales en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.	68
Tabla 6. Nivel de falta de control personal en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.	69
Tabla 7. Nivel de uso excesivo de redes sociales en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.	70
Tabla 8. Nivel de procrastinación en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.	71
Tabla 9. Nivel de falta de motivación en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.	73
Tabla 10. Nivel de dependencia en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.	74
Tabla 11. Nivel de baja autoestima en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.	75

Tabla 12. Nivel de falta de organización en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.	76
Tabla 13. Nivel de evasión de responsabilidad en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.....	77
Tabla 14. Prueba de normalidad.....	79
Tabla 15. Prueba de correlación entre adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.	80
Tabla 16. Prueba de correlación entre obsesión por las redes sociales y procrastinación en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.	82
Tabla 17. Prueba de correlación entre falta de control personal por las redes sociales y procrastinación en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.....	83
Tabla 18. Prueba de correlación entre uso excesivo de las redes sociales y procrastinación en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.	84

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Distribución de estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023, según grupo etario.	66
Figura 2. Distribución de estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023, según grado de estudios.	67
Figura 3. Nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.	68
Figura 4. Nivel de obsesión por las redes sociales en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.	69
Figura 5. Nivel de falta de control personal en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.	70
Figura 6. Nivel de uso excesivo de redes sociales en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.	71
Figura 7. Nivel de procrastinación en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.	72
Figura 8. Nivel de falta de motivación en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.	73
Figura 9. Nivel de dependencia en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.	74
Figura 10. Nivel de baja autoestima en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.	75
Figura 11. Nivel de falta de organización en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.	76

Figura 12. Nivel de evasión de responsabilidad en estudiantes de la I.E.P.

Andean Light School de Juliaca, 2023.....77

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene el objetivo de determinar la relación entre la adicción a redes sociales y procrastinación en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca durante la gestión 2023, debido a que el acceso masivo de los adolescentes al internet los hace más proclives a utilizar indiscriminadamente las redes sociales y descuidar sus responsabilidades académicas.

El estudio es de tipo correlacional, con un diseño no experimental y considera una muestra probabilística de 132 estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School de Juliaca, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Adicción de Redes Sociales y la Escala de Procrastinación en Adolescentes.

Los resultados muestran que existe una relación estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de la muestra de estudio, lo que implica que aquellos que tienen mayor adicción a las redes sociales son más propensos a mostrar mayores niveles de procrastinación académica.

Palabras clave: Internet, redes sociales, procrastinación, adolescentes, correlación.

ABSTRACT

The objective of this research work is to determine the relationship between addiction to social networks and procrastination in secondary school students of the I.E.P. Andean Light School, Juliaca during the 2023 administration, because the massive access of adolescents to the internet makes them more likely to indiscriminately use social networks and neglect their academic responsibilities.

The study is correlational, with a non-experimental design and considers a probabilistic sample of 132 secondary school students of the I.E.P. Andean Light School of Juliaca, to whom the Social Network Addiction Questionnaire and the Adolescent Procrastination Scale were applied.

The results show that there is a statistically significant relationship between addiction to social networks and academic procrastination in the students of the study sample, which implies that those who have a greater addiction to social networks are more likely to show higher levels of academic procrastination.

Keywords: Internet, social networks, procrastination, adolescents, correlation

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, el acceso masivo al internet ha transformado radicalmente la manera en que las personas interactúan, accede a información y se comunican. Este fenómeno ha sido especialmente acentuado entre los adolescentes, quienes han adoptado las redes sociales como una parte integral de sus vidas. Si bien las redes sociales ofrecen innumerables beneficios, como la conectividad instantánea y el acceso a recursos educativos, también plantean riesgos importantes cuando se utilizan indiscriminadamente o sin control.

El uso excesivo de las redes sociales, en las últimas décadas, se ha convertido en fenómeno preocupante, ya que, si bien brinda conexiones sociales virtuales, también puede generar impactos negativos en el ámbito académico. Uno de los efectos del uso excesivo de las redes sociales es la procrastinación, que se refiere al aplazamiento continuo de tareas y responsabilidades académicas. Este comportamiento puede tener consecuencias perjudiciales para el rendimiento estudiantil y el desarrollo de habilidades de autorregulación.

Por tanto, comprender la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación es fundamental para abordar los problemas y retos que enfrentan los estudiantes en la era digital, teniendo en cuenta que, si bien la investigación reconoce los beneficios de la conectividad digital, busca también hacer conocer los posibles efectos negativos cuando se cruzan ciertos límites.

La importancia de este estudio radica en la necesidad de proporcionar información a educadores, padres y autoridades escolares para desarrollar estrategias que fomenten un uso saludable de las redes sociales y mitiguen los riesgos asociados, especialmente en el ámbito académico.

Considerando lo expuesto, el presente trabajo de investigación se orienta a determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación en estudiantes de nivel secundario de la I.E.P. Andean Light School, Juliaca, durante el año 2023.

La utilidad de esta investigación se extiende más allá de la I.E.P. Andean Light School, ya que los resultados podrían ofrecer pautas generales aplicables a

otras instituciones educativas. Abordar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación contribuirá al diseño de intervenciones educativas y medidas preventivas para promover un equilibrio adecuado entre el uso de la tecnología y el rendimiento académico. En última instancia, esta investigación aspira a mejorar la comprensión de los factores que influyen en el comportamiento estudiantil en el contexto digital contemporáneo.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Descripción de la realidad problemática

El internet y las redes sociales han aportado significativos avances en la comunicación, socialización y el acceso a información. Sin embargo, cuando los estudiantes hacen un uso descontrolado de estas herramientas puede desembocar en una adicción, generando consecuencias desfavorables en la conducta de los estudiantes, particularmente, en el incumplimiento de los deberes escolares.

En la actualidad, cerca de 4,950 millones de personas (62.5% de la población mundial) utilizan internet y alrededor de 4,620 millones (58.4%) utilizan redes sociales (Vieira et al., 2022). En el Perú, de acuerdo a datos del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2021), el acceso al internet por parte de la población alcanzó el 55%; el porcentaje de acceso en la población urbana fue del 59,0% y en el área rural del 20,7%; dentro de la población de 19 a 24 años de edad, el 93,6% accedió a internet, en el grupo de 12 a 18 años equivalente al 92,9%, y en el segmento de 25 a 40 años de edad, el 85,8%. En la Región Puno, según información del INEI, el 66,2% de la población mayor de 6 años tenía acceso a internet en la gestión 2021.

Los datos anteriores muestran que los adolescentes y jóvenes son los segmentos más activos en internet y las redes sociales. A pesar de los beneficios de estas tecnologías, el acceso constante a dispositivos conectados y plataformas en línea los expone a diversas experiencias y riesgos, incluida la posible adicción a las redes sociales.

En efecto, las redes sociales son consideradas, en la actualidad, herramientas básicas dentro de la sociedad del conocimiento; estas han evolucionado para facilitar el establecimiento de ciertas formas de comunicación que antes no existían (Marín & Cabero, 2019), no obstante, el abuso de ellas puede desencadenar en problemas de carácter bio-psicológicos, sociales y familiares, cuando las redes se convierten en adictivas (Silva & Zambrano, 2018).

En el mismo sentido, la Organización de las Naciones Unidas (2019), señala que el internet se ha convertido en un elemento esencial en la vida de los jóvenes, sin embargo, también presenta ciertas desventajas como el acoso digital, problemas de privacidad, adicción a las redes, entre otras.

Por tanto, el uso indiscriminado o el abuso de las redes sociales puede dar lugar a problemas de adicción; fenómeno que se caracteriza por un patrón de comportamiento compulsivo y descontrolado en relación con el uso de estas plataformas digitales.

El concepto de adicción a redes o internet, se ha propuesto como una explicación directa sobre el entendimiento de la conducta en cuanto a la pérdida de control sobre su uso; está también relacionado con otras adicciones, debido al proceso por el cual la persona pasa al momento de dejar de utilizarlas; y que en la actualidad afecta a gran parte de la población (Astorga & Schmidt, 2019).

La Organización Panamericana de la Salud (2020), advierte que el uso problemático de las redes sociales se ha definido como una adicción conductual, como la preocupación y comprobación continua de tener necesidad de iniciar una sesión o usarlas, que produce un perjuicio en las actividades sociales, en la educación, ocupación, relaciones interpersonales, salud y bienestar psicológico.

En este aspecto, se puede mencionar que la adicción a las redes sociales, puede afectar la salud mental y emocional, conducir a problemas como la ansiedad, la depresión, la baja autoestima, la falta de concentración y el aislamiento social. Al respecto; Becoña (2018), señala que la adicción a las redes sociales, puede ser tan peligrosa como el alcoholismo o la drogadicción, y puede tener un impacto negativo en la vida de una persona, afectando su salud mental y física, su relación

con los demás y su desempeño laboral y académico. En la misma línea, (Collantes & Tobar 2023) afirman que la adicción a las redes sociales, tiene consecuencias a nivel psicológico, generando depresión, baja autoestima y autoeficacia, problemas en la fluidez verbal y dificultades en la calidad de vida.

En consecuencia, las redes sociales y el internet han demostrado tener efectos adversos en diversas áreas como la atención y cognición, generando aislamiento social y afectando los niveles personal y familiar de cualquier individuo; además, genera consecuencias a nivel psicológico, ya que se encuentra relacionado con la autoestima, depresión y ansiedad (Hernández, 2019). Por otra parte, un estudio sobre la relación entre adicción a redes sociales y autoestima realizado con estudiantes de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (México), demostró que la adicción a las redes sociales provoca impulsividad y se encuentra vinculada de manera negativa con la autoestima; en contraparte, también se encontró vinculada de manera positiva con la ansiedad (Portillo et al., 2021), es decir, a mayor adicción a la redes sociales, los estudiantes presentarían menor autoestima y mayor ansiedad.

En el campo educativo, el uso masivo de las redes sociales ha permitido acceder a mayor información, conocimientos y nuevas estrategias de enseñanza, contribuyendo a lograr mejores aprendizajes en aquellos estudiantes que hacen un uso responsable de estas plataformas; sin embargo, el uso excesivo les produce distracción de sus obligaciones académicas, siendo un factor clave para la procrastinación académica (Matalinares et al., 2017).

En este sentido, la procrastinación académica se refiere a la tendencia de postergar las tareas y responsabilidades académicas a pesar de ser consciente de los plazos y consecuencias negativas (Burgos & Salas, 2020). Estos autores, lo definen como una predisposición irracional de posponer las tareas que deben ser culminadas en un plazo determinado, que los estudiantes evitan retomar la actividad.

El estudio de la procrastinación académica en los estudiantes adquiere importancia, debido a que las estadísticas indican que el grupo de personas más propenso a procrastinar son los adolescentes y jóvenes, se estima que, a nivel mundial, entre el 80% y el 95% de los estudiantes procrastinan, o al menos la mitad

de ellos lo hacen ocasionalmente; inclusive, cerca del 50% procrastinaría de forma constante y de manera problemática (Estremadoiro & Schulmeyer, 2021).

A nivel de América Latina se estima que, aproximadamente, el 90% de estudiantes procrastinan, de los cuales de 20% al 25% se consideran problemáticos por el bajo rendimiento en varias materias escolares (Ayala et al., 2020). Otros datos similares señalan que, entre el 15 y el 20% de estudiantes procrastinan y esta conducta genera problemas en la autoeficacia.

Por otra parte, con respecto a los adolescentes y jóvenes del Perú, los datos refieren que el 60% de los estudiantes presenta un nivel medio y el 34% un nivel alto de procrastinación académica (Delgado et al., 2021). Esta situación, resulta preocupante para las autoridades educativas, docentes, padres de familia y sociedad en general.

La procrastinación académica es proclive de generarse debido al acceso descontrolado a las redes sociales, ya que el uso de estas plataformas, constituye un distractor para la realización de los deberes escolares (Can & Zeren, 2019). Es en estas circunstancias, que las redes sociales resultan ser más estimulantes que las actividades académicas ante un sentimiento de satisfacción ficticio de fácil acceso, por lo que los estudiantes hacen habitual uso de las redes sociales, mostrando cada vez, menos interés por las actividades académicas (Alemán et al., 2018).

Aquellos estudiantes que procuran mantenerse conectados a las redes sociales, eventualmente, pueden emplear de forma poco eficiente su tiempo, ya que prefieren realizar cualquier actividad, que puede conllevar el fracaso en la tarea académica (Peña et al., 2019).

En el contexto local, en un estudio realizado con estudiantes de una Universidad de la ciudad de Juliaca, Rodríguez & Alfaro (2022) hallaron que el 77% de los estudiantes presentaba un nivel severo de dependencia a redes sociales, mientras que el restante (23%) se hallaba en un nivel moderado de dependencia; asimismo, se determinó que el 65% de los estudiantes mostró un nivel moderado de procrastinación académica, el 34% un nivel alto y el 1% un nivel bajo. El estudio

concluyó que existe correlación significativa entre dependencia a redes sociales y procrastinación académica.

Es, en estas circunstancias que a través de la observación directa realizada por las autoras del presente estudio como docentes de aula en la I.E.P. Andean Ligth School de la ciudad de Juliaca, se evidenció la presencia de algunos estudiantes que hacen uso excesivo del internet y las redes sociales, así como presentar problemas de procrastinación, además de incumplimiento de actividades académicas y con ello, bajo rendimiento escolar; también se observó que postergan las tareas académicas, mostrando desinterés o falta de motivación, ansiedad ante la presión de cumplir con las tareas; prefieren estar al tanto de lo que pasa en redes sociales y priorizan dichos aplicativos como una actividad placentera en comparación con las actividades académicas, lo que indicaría también una falta de responsabilidad por parte de los padres de familia y la falta de comunicación que tienen con sus hijos, esto también repercute sobre el respeto que tengan al docente, ya que los alumnos suelen interactuar en sus redes sociales, incluso, durante las horas de clase.

Con respecto al rol de los docentes, se ha observado que estos no asumen la responsabilidad de promover un entorno educativo equilibrado; tampoco brindan a los estudiantes la información suficiente sobre el uso responsable de las redes sociales y sus impactos en el rendimiento académico.

Por su parte, los padres de familia tampoco asumen guiar el uso saludable de las redes sociales y supervisar el tiempo en línea de sus hijos. Por las razones expuestas, el presente estudio busca determinar la relación entre la adicción a redes sociales y procrastinación en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, de la ciudad de Juliaca, 2023.

1.2 Definición del problema

¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca, 2023?

Las preguntas específicas de la investigación son:

- ¿Cuál es el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca 2023?

- ¿Cuál es el nivel de procrastinación académica de los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca 2023?
- ¿Cuál es la relación entre la obsesión por las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca 2023?
- ¿Cuál es la relación entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca 2023?
- ¿Cuál es la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca 2023?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación entre la adicción a redes sociales y procrastinación en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca, 2023.

1.3.2 Objetivos específicos

- Determinar el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca 2023.
- Determinar el nivel de procrastinación de los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca 2023.
- Determinar la relación entre la obsesión por las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca 2023.
- Determinar la relación entre falta de control personal en el uso de las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca 2023.

- Determinar la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca 2023.

1.4 Justificación y limitaciones de la investigación

La presente investigación busca profundizar en el estudio de dos variables relacionadas como son la adicción a las redes sociales y la procrastinación en estudiantes de educación secundaria.

Los resultados de la investigación realizada con estudiantes del nivel secundario de una institución educativa privada, ubicada en la ciudad de Juliaca, aportará elementos que puedan ser útiles para diseñar programas o estrategias de prevención del uso de las redes sociales y controlar y prevenir la procrastinación.

Teóricamente, el estudio aportará con información reciente, en relación a las variables de adicción a redes sociales y procrastinación y servirá como base teórica para futuros estudios en poblaciones estudiantiles, de tal manera que se puedan ampliar y comparar los resultados, así como conocer los factores de riesgo y protección.

En el campo metodológico, la investigación se basa en la utilización de instrumentos validados y estandarizados para medir las variables de adicción a redes sociales y procrastinación, a través de su validez y confiabilidad, mediante una prueba piloto y obtener resultados veraces y exactos de la población de estudio.

En el nivel práctico, los resultados de la investigación servirán para la proponer la implementación de nuevas estrategias preventivas y promocionales, que ayuden a las instituciones educativas a prevenir y disminuir la presentación de estas variables en adolescentes dentro del ámbito académico.

Entre las limitaciones de la investigación se encuentran: el tamaño de la muestra circunscrito a una sola institución educativa, lo que afecta la generalización de los resultados a otras poblaciones estudiantiles y la falta de seguimiento longitudinal para evaluar cambios en la adicción a las redes sociales y la procrastinación con el transcurso del tiempo.

1.5 Variables

Tabla 1.

Operacionalización de las variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Adicción a redes sociales	Obsesión por las redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> Desesperación por permanecer conectado a las redes sociales. 	2,3,5,6,7,13,15,19,22 y 23	Ordinal
	Falta de control personal en el uso de las redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> Regulación pobre o mal manejo del uso de las redes sociales. 	4,11,12,14,20 y 24	
	Uso excesivo de las redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> Dificultad para controlar el uso de las redes sociales. 	1,8,9,10,16,17,18, y 21	
Procrastinación	Falta de Motivación	<ul style="list-style-type: none"> Carencia de iniciativa en la realización de actividades y objetivos. 	1,6,11,16,21,26,31,36,41 y 46	Ordinal
	Dependencia	<ul style="list-style-type: none"> Persistencia de la realización de actividades 	2,7,12,17,22,27,32,37,42 y 47	

	académicas con la ayuda de otra persona.	
Baja Autoestima	<ul style="list-style-type: none"> • Percepción de sí mismo de manera negativa en cuanto a sus habilidades y capacidades. 	3,8,13,18,23,28,33,38,43 y 48
Falta de organización	<ul style="list-style-type: none"> • Mal empleo del tiempo y ambiente de trabajo. 	4,9,14,19,24,29,34,44 y 49
Evasión de la responsabilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Postergación actividades por fatiga. 	5,10,15,20,30,35,40,45 y 50

Nota. Elaboración propia

1.6 Hipótesis de la investigación

1.6.1 Hipótesis general:

H₀. No existe relación significativa entre la adicción de redes sociales y procrastinación en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca, 2023.

H₁. Existe relación significativa entre la adicción de redes sociales y procrastinación en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca, 2023.

1.6.2 Hipótesis específicas

- **Hipótesis específica 1:**

H₀. No existe adicción a redes sociales en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca.

H₁. Existe un nivel moderado de adicción a redes sociales en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca.

- **Hipótesis específica 2:**

H₀. No existe procrastinación en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca.

H₁. Existe un nivel medio de procrastinación de los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca

Hipótesis específica 3:

H₀. No existe relación significativa entre obsesión por las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca 2023.

H₁. Existe relación significativa entre obsesión por las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca 2023.

- **Hipótesis específica 4:**

H₀. No existe relación significativa entre falta de control personal en el uso de las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca 2023.

H₁. Existe relación significativa entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca 2023.

- **Hipótesis específica 5:**

H₀. No existe relación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca 2023.

H₁. Existe relación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca 2023.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Antecedentes internacionales

Demir & Kutlu (2018) en su investigación “Relationships among Internet Addiction, Academic Motivation, Academic Procrastination and School Attachment in Adolescents” plantearon como finalidad de evaluar la relación entre la adicción a internet de los adolescentes, la motivación académica, la procrastinación académica y los niveles de apego escolar. La metodología fue de tipo descriptivo correlacional y de enfoque cuantitativo. La población estuvo compuesta por 689 estudiantes, entre hombres y mujeres pertenecientes a los colegios de la provincia de Elazig (Turquía), quienes fueron seleccionados mediante el método de muestreo estratificado. Posteriormente, al grupo de estudio se le aplicaron los siguientes instrumentos: Test de Adicción a Internet para Jóvenes - Forma Corta (YID SF), Escala de Motivación Académica (AMS), Escala de Procrastinación Académica (APS) y Escala de Apego Escolar para Niños y Adolescentes (SAC). Asimismo, las variables fueron examinadas mediante el Análisis Factorial Confirmatorio, con el fin de comprobar que los modelos de medición presenten valores aceptables de adaptabilidad. Los resultados mostraron las relaciones significativas entre la adicción a internet y la puntuación total de motivación académica ($r = -0.18$, $p < 0.001$); adicción a internet y la procrastinación académica ($r = 0.40$, $p < 0.001$); adicción a internet y apego escolar ($r = -0.18$, $p < 0.001$); motivación académica y procrastinación académica ($r = -0.53$, $p < 0.001$); motivación académica y apego escolar ($r = 0.33$, $p < 0.001$);

procrastinación académica y apego escolar ($r = -0.32$, $p < 0.001$). Por lo que concluyeron que la adicción a internet afecta negativa y positivamente a la motivación y procrastinación académica, respectivamente. Además, la motivación académica repercute de forma positiva al apego a la escuela, mientras que la procrastinación hace lo contrario y la adicción a internet ocasiona indirectamente un efecto negativo en el apego escolar.

Traş & Gökçen (2020) en su estudio “Academic Procrastination and Social Anxiety as Predictive Variables Internet Addiction of Adolescents” tuvieron como propósito examinar la relación entre la adicción a Internet, la procrastinación académica y la ansiedad social. La metodología del estudio fue de tipo correlacional con enfoque cuantitativo y de corte transversal, la cual estuvo integrada por 599 estudiantes del nivel secundario, de ambos géneros. A dicho grupo de estudio se les aplicó la Escala de Adicción a Internet para Jóvenes, la Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Ansiedad Social para Adolescentes, posteriormente, la data fue analizada mediante las técnicas de Análisis de Correlación de Pearson y Análisis de Regresión Lineal Múltiple, las cuales se verificaron a través de los coeficientes de Skewness & Kurtosis, con la finalidad de determinar que los puntajes de las escalas presenten una distribución normal. Los resultados mostraron que existe una correlación positiva y significativa entre la adicción a internet y la procrastinación académica ($r = 0.46$; $p < 0.01$), así como entre la adicción a internet y la ansiedad social ($r = 0,21$; $p < 0,01$), además la procrastinación académica mostró valores relevantes y significativos ($t = 12.816$, $p < .001$). De esta manera, concluyeron que la procrastinación académica y la ansiedad social predijeron la adicción a Internet, en donde la procrastinación fue la variable predictora más poderosa.

El estudio desarrollado por Lombardo (2022), titulado “Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación Académica en estudiantes universitarios y terciarios del AMBA”, El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes del Área Metropolitana de Buenos Aires. La muestra consistió en un 90% de mujeres y un 10% de hombres, todos ellos estudiantes universitarios al momento de la aplicación de los cuestionarios. Se utilizó un cuestionario sociodemográfico, el Cuestionario

de Adicción a las Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014) y la Escala de Procrastinación Académica creada por Busko, adaptada por Blas (2010) y validada por Domínguez-Lara (2014). Los resultados mostraron una correlación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica, lo que respalda la hipótesis de que existe una correlación positiva entre ambas variables. En otras palabras, a mayor adicción a las redes sociales, mayor procrastinación académica. Sin embargo, la fuerza de esta correlación fue baja (0,255), lo que indica que un mayor nivel de adicción a las redes sociales está asociado con una mayor procrastinación académica, pero la relación no es muy fuerte. Se encontró que en general, los participantes presentaron un nivel medio de adicción a las redes sociales y una alta tendencia a postergar actividades. Además, se observó una correlación directa entre la adicción a las redes sociales y la postergación de actividades, pero no se encontró una relación similar con la autorregulación de actividades. Este estudio encontró evidencia de que la adicción a las redes sociales está relacionada con la procrastinación académica en estudiantes del área metropolitana de Buenos Aires. Sin embargo, es importante tener en cuenta que esta relación es de baja fuerza y que otros factores pueden influir en la procrastinación académica de los estudiantes.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Montaño (2019), en su investigación “Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo” planteó como finalidad determinar la relación entre ambas variables. La metodología fue de tipo no experimental con diseño transversal – correlacional. La muestra estuvo conformada por 80 participantes entre los 14 a 16 años de edad a los cuales aplicaron los instrumentos de Adicción a redes sociales (ARS) y Procrastinación académica (EPA) respectivamente. Los resultados señalaron que no existía una correlación entre ambas variables, sin embargo, la dimensión que predominaba en los estudiantes encuestados fue en la dimensión “obsesión a las redes sociales” con un 18.2%, “uso excesivo de redes sociales” (17.1%) y “falta de control” (14.1%), seguido de la dimensión “dependencia” (32.3 %) y “desorganización” (33.5%).

Un estudio “Procrastinación académica y dependencia a teléfonos móviles en adolescentes de un colegio básico regular de la ciudad de Ilo” determinaron la correlación entre ambas variables. La metodología fue de tipo correlacional, enfoque cuantitativo y con diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 146 estudiantes del 4to y 5to año del nivel secundario con edades entre 15 y 17 años, pertenecientes a ambos sexos. Los datos fueron analizados mediante la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Test de Dependencia al Móvil (TDA), además de la prueba de Esfericidad de Bartlett. Los resultados indicaron que existe una relación positiva y significativa entre ambas variables ($\rho = 0.268$, $p = 0.001$), por tanto, concluyeron que, a mayor procrastinación académica, hay una mayor dependencia del móvil, es decir, que los adolescentes del presente estudio tienden a posponer sus obligaciones académicas para darle mayor relevancia al uso del celular (Ríos et al., 2022).

Hernández (2021), en su trabajo de investigación titulado: “Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de 5to de secundaria de Piura”, señala que el fenómeno de los adolescentes enganchados a las redes sociales se caracteriza por su obsesión por recibir likes de sus amigos, lo cual genera una desconexión con otras áreas de su vida, como el ámbito académico, ya que posponen sus tareas escolares. Por tanto, surge la necesidad de investigar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de 5to de secundaria en Piura en el año 2020. Este estudio tiene un enfoque práctico y busca establecer una correlación a través de métodos cuantitativos y un diseño transversal no experimental. Se seleccionó una muestra no probabilística de 300 estudiantes de 5to de secundaria. Los resultados de la investigación revelaron una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de 5to de secundaria en Piura ($Rho = 0,555^*$; $p=0.000 < 0.01$), lo que indica una correlación moderada y significativa a un nivel del 0,01. Esto demuestra que la procrastinación académica está asociada a la adicción a Internet. Además, se encontró que los estudiantes con un rendimiento académico más alto tienen menos probabilidades de procrastinar y de desarrollar adicción a Internet, en comparación con aquellos con un rendimiento académico bajo. Estos hallazgos evidencian que los niveles de adicción a las redes sociales impactan en la

procrastinación académica porque los estudiantes abandonan sus tareas por el placer que les genera el uso de estas plataformas. En conclusión, el avance tecnológico y el uso de redes sociales están deteriorando la salud mental de estudiantes vulnerables que ya tienen predisposición a sufrir estrés o ansiedad, lo que puede llevarlos a abandonar sus estudios.

2.1.3 Antecedentes locales

Choquecota & Barrantes (2019), en su investigación “Adicción a internet y procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to grado de nivel secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru, Juliaca” plantearon como propósito analizar la correlación entre ambas variables. El estudio fue correlacional, transversal y de diseño no experimental. La población estuvo conformada por 174 estudiantes entre los 14 y 17 años de edad, a quienes se aplicó el Test de Adicción a Internet (TAI) y la escala de procrastinación académica (EPA). Los resultados indicaron que el coeficiente de correlación entre ambas variables fue de $Rho= 0.36$ con un nivel de significancia de $p=0.000$, lo cual evidenció una correlación moderada, directa y significativa. Por tanto, se concluyó que, a mayor adicción a internet, mayor posibilidad de presentar altos niveles de procrastinación académica.

Otra investigación “Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus Covid-19” planteó como objetivo determinar la relación entre ambas variables. La metodología fue de tipo cuantitativo y de diseño correlacional. La población de estudio estuvo integrada por 1255 estudiantes de entre 12 a 17 años de edad, pertenecientes a ambos géneros, a quienes se aplicaron dos instrumentos (cuestionarios con una validez y confiabilidad mayor a 90) para la variable adicción a las redes sociales (ARS) y la variable procrastinación académica (EPA). Asimismo, se realizaron pruebas de Gamma y D de Somers para conocer la intensidad y sentido de asociación entre las variables. Los resultados mostraron que existe una correlación de gran significancia entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica ($r=0.710$; $p=0.01$). Por lo que concluyen que la adicción a las redes sociales ha tenido un incremento en tiempos de confinamiento, lo que conlleva a una mayor

procrastinación, es decir, una inclinación a posponer las tareas académicas (Yana et al., 2022).

La investigación realizada por Rodríguez (2021), titulada “Dependencia a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios del I y II ciclo de una universidad de Juliaca”, el objetivo de este estudio fue establecer la relación entre la dependencia de las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios en Juliaca. La metodología utilizada fue un diseño no experimental, transversal y correlacional. Se seleccionó una muestra de 122 estudiantes de ambos sexos y se les aplicaron dos instrumentos: la Escala de Dependencia a las Redes Sociales y la Escala de Procrastinación Académica. Ambos instrumentos mostraron confiabilidad en su uso. Los resultados obtenidos indican que tanto las dimensiones como las variables no se ajustaron a una distribución normal. Por lo tanto, se utilizó el análisis no paramétrico con el coeficiente de correlación de Spearman. Se encontró una correlación significativa entre la dependencia a las redes sociales y la procrastinación académica. Esto significa que a medida que aumenta la dependencia a las redes sociales, se espera que aumente también el nivel de procrastinación académica en los estudiantes universitarios. Además, se encontró que las dimensiones específicas de la dependencia a las redes sociales, como la dependencia en sí misma, la tolerancia y la abstinencia, también se correlacionaron significativamente con la procrastinación académica. Esto implica que a medida que aumenta la dependencia, tolerancia y abstinencia a las redes sociales, también se espera un mayor nivel de procrastinación académica. Este estudio demostró que existe una relación significativa entre la dependencia a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Estos hallazgos sugieren la necesidad de tomar medidas para reducir la dependencia a las redes sociales y fomentar una mejor gestión del tiempo y mayor dedicación a las tareas académicas.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Adicción

Es una enfermedad física y psicoemocional que genera cierta dependencia o la necesidad del individuo hacia una sustancia, actividad o relación,

caracterizándose por evidenciar un conjunto de síntomas y signos, en el cual puede influir los factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Sin embargo, esta enfermedad puede empeorar gradualmente y puede llegar a ser fatal para el individuo, debido a que es caracterizada por episodios o eventos continuos de descontrol, distorsión del pensamiento y negación de la afección (Organización Mundial de la Salud, 2018).

Se considera adicción a cualquier comportamiento desmedido que existe hacia alguna actividad determinada, considerando que no es necesario la existencia de una sustancia química de por medio. Por ello, es una afección patológica que genera principalmente dependencia e impide que el individuo pueda usar su campo de conciencia, de tal manera que solo llega a velar por sus propios intereses; dichas actividades pueden resultar ser inofensivas en un inicio, aun así, pueden darse situaciones en la que se llegan a tornar adictivos lo que genera que interfiera en la vida diaria de la persona de manera directa, afectando tanto a nivel familiar, social, escolar o salud (Echeburúa & Requesens, 2012).

2.2.1.1 Adicción a redes sociales.

Vienen a ser una serie de comportamientos repetitivos que generan un placer de manera momentánea, a su vez, suelen provocar estados de ansiedad en el individuo debido a la necesidad que tiene por realizar dicha actividad, por lo que estos son reducidos cuando se ejecuta dicha acción (Salas & Ecurra, 2014).

Por otro lado, se puede definir también como aquella dependencia generada por diversas redes de información que resultan ser atractivos por su capacidad variada de entretenimiento hacia el público en general; por ello, suele considerarse un problema de adicción cuando interfiere de manera negativa en el desarrollo del individuo (Cugota, 2008).

La Dependencia se puede describir como una tendencia adquirida por una persona que carece de control sobre aquello que perjudica su bienestar. Este fenómeno surge a partir de la interacción del individuo con su entorno, el cual está influenciado principalmente por sus relaciones con otras personas, el ambiente en

el que se desenvuelve, su contexto cultural y otros factores que pueden tener un impacto significativo en su vida.

Considerando el impacto de las redes sociales, Echeburua y Requesens (2012) señalan que la dependencia se manifiesta cuando hay un uso excesivo que resulta en una falta de control. Además, pueden surgir síntomas de abstinencia, como ansiedad, depresión e irritabilidad, cuando se experimenta una pérdida temporal de conexión. También se establece una tolerancia, lo que significa que se necesita pasar más tiempo en las redes sociales para sentirse satisfecho. Como resultado, se observan consecuencias negativas en la vida diaria de las personas afectadas, incluyendo su salud, familia, escuela y relaciones sociales. En algunos casos, se han registrado individuos que están conectados a las redes sociales por más de 18 horas.

2.2.1.2 Redes sociales.

Las redes sociales en la actualidad se han ido expandiendo y evolucionando rápidamente, siendo principalmente creadas como plataformas de entretenimiento; creándose de esta manera una comunidad virtual en la que las personas crean grupos en los cuales comparten los mismos intereses, generando de esta manera diversas redes de entretenimiento y navegación. La utilización de este tipo de redes tiene varios fines, entre los cuales se encuentra la recopilación de información, la distracción y la comunicación a distancia entre grupos familiares, laborales o sociales (Organización Panamericana de la Salud, 2023; Gómez et al., 2011).

Una red social consiste en que las personas puedan crear un perfil en un sistema y decidir si será público o semi-público. Estas redes permiten la colaboración entre un gran número de individuos, sin importar la ubicación o el momento actual, y facilitan la conexión con contactos para compartir información. La naturaleza y clasificación de estas asociaciones varía entre diferentes redes sociales, siendo las conexiones posibles de diferentes maneras. En resumen, una comunidad informal se puede entender como una herramienta que crea escenarios, conexiones y confrontaciones. Se pueden observar diferentes tipos de redes sociales, que se describen como beneficios a través de la web, donde grupos de personas con intereses comunes se comunican, crean perfiles y controlan la

privacidad de la información según las preferencias del usuario (Mendoza & Vargas, 2017).

Para los adolescentes, las redes sociales representan una parte fundamental para relacionarse con otras personas, es un medio en donde no existe límites para la privacidad. Estas redes les facilitan compararse con los demás, con el objetivo de obtener un reconocimiento continuo mediante representaciones simbólicas que potencien su presencia en dichas plataformas (Del Prete & Redon, 2020).

Los resultados de la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH) del IV trimestre del año 2022, determinaron que, a nivel nacional hubo un incremento del 3.1% con respecto al mismo trimestre del año anterior, en donde, observaron que la población que más hace uso de internet es la de jóvenes de 19 a 24 años de edad con 93.8%, seguido del grupo de 12 a 18 años con 87.0% y en menor proporción, las personas de 25 a 40 años con 86.9% (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2023).

2.2.1.3 Características y tipos de redes sociales.

Las principales características de la adicción a las redes sociales son las siguientes (Fernández, 2013):

- **Saliencia:** Ocurre cuando el individuo comienza a darle mayor importancia a una actividad determinada dentro de su vida cotidiana, el cual llega a tomar el control total de lo que siente y piensa, tanto en sus actitudes como comportamientos.
- **Cambios de humor:** Se da cuando el individuo comienza a hacer uso de las redes sociales de forma más activa, a tal punto que llega a afectar su ámbito emocional.
- **Síndrome de abstinencia:** Ocurre cuando el individuo deja de usar las redes de manera recurrente y comienza a experimentar sensación de ansiedad y desagrado.
- **Conflicto:** Ocurre cuando la persona comienza a tener problemas con su entorno, sin embargo, no es capaz de manejarlo.

- **Recaída:** Falta de aceptación de las secuelas debido a la acción realizada, por lo que, se encuentra propenso a regresar a los mismos patrones conductuales.

Algunas de las redes sociales más utilizadas, principalmente por los adolescente y jóvenes que vienen cursando sus estudios en el nivel secundario o universitario, son las siguientes:

- Facebook, Mark Zuckerberg creó esta red en 2004 para conectar a las personas y mantenerlas en contacto con sus seres queridos, con la intención de expandir gradualmente su alcance global. Aquellos que utilizan esta plataforma buscan mantenerse vinculados, no necesariamente con sus seres queridos dado su gran aceptación y expansión entre los adolescentes, jóvenes y personas adultas (Rayo, 2014).
- Twitter, es una plataforma de redes sociales en tiempo real que permite a los usuarios mantenerse conectados con las últimas noticias, ideas y opiniones. Los usuarios pueden enviar y recibir mensajes llamados "tweets" y también interactuar con otros usuarios a través de sus perfiles. Además, es posible compartir fotografías y videos publicados en otras redes sociales (Rayo, 2014).
- WhatsApp Messenger, esta aplicación de mensajería, desarrollada por Jan Koum, es muy popular y ampliamente utilizada debido a su capacidad de enviar y recibir mensajes de forma gratuita. Sin embargo, esta comunicación solo es posible si ambas partes tienen instalada la aplicación. Es por esta razón que hoy en día principalmente los jóvenes se sienten atraídos por estas aplicaciones (Mendoza & Vargas, 2017).

2.2.1.4 Ventajas de las redes sociales.

Las redes sociales facilitan la comunicación entre individuos con intereses comunes, permitiendo conversaciones directas y fluidas. Además, la abundancia de datos disponibles en estas plataformas aumenta la interactividad y proporciona una gran cantidad de información sobre diversos temas. Además, han facilitado la

creación de nuevos grupos y movimientos que han permitido una mayor visibilidad de la actualidad en todo el mundo (Caldevilla, 2010).

Por lo que, las ventajas de las redes sociales vendrían a ser las siguientes (Echeburúa, 2010):

- Facilita la comunicación a distancia.
- Facilitan el acceso a diversas informaciones de diferentes ámbitos.
- Facilitan la libertad de expresión.
- Facilita la interrelación entre diversas culturas.
- Facilita el entretenimiento y juegos de ocio para las personas.

Otro autor como es el caso de Cuyún (2013), quien señala que las redes sociales brindan una sensación de pertenencia y seguridad al permitir que las personas se unan a grupos específicos donde pueden encontrar amistades y personas con intereses similares, entre sus principales ventajas para este autor están:

- Permite la comunicación con personas que se encuentran lejos de nosotros, haciéndola más fácil y accesible.
- Brinda acceso a una gran cantidad de información, permitiéndonos estar al tanto de lo que ocurre en todo el mundo, tanto en el ámbito artístico, empresarial, político y de noticias.
- Contribuye al desarrollo de la publicidad y el trabajo, brindando oportunidades para promocionar productos y servicios.
- Permite explorar y conocer entornos que normalmente estarían fuera de nuestro alcance, ofreciendo la posibilidad de experimentar lugares inaccesibles para la mayoría de las personas.
- Ayuda a comprender diferentes perspectivas y opiniones de individuos de todo el mundo.

Como se señaló anteriormente las redes sociales pueden ser muy ventajosas para las personas que le dan un uso adecuado, pero también tiene sus desventajas.

2.2.1.5 Desventajas de las redes sociales.

Cuando las redes sociales no son utilizadas de forma correcta y con moderación, generando un uso excesivo estas pueden conducir a resultados problemáticos. Como señaló Caldevilla (2010), esto puede incluir una serie de resultados desfavorables.

- Dispersión de la atención de la persona, esto debido al constante uso de las redes sociales de manera simultánea
- Reducción de la productividad, muchas personas prefieren seguir dentro de las redes sociales a salir de ellas o entablar relación con su entorno fuera de la virtualidad.
- Suplantación de la identidad, como riesgo de secuestro, acoso, entre otros; son algunas de las consecuencias más graves que existen cuando los jóvenes exponen su información personal en sus redes sociales.
- Aislamiento del individuo, ya que muchos de ellos prefieren realizar dichas actividades de ocio por medio de las plataformas virtuales.
- Adicción a redes sociales.
- Alteración del sueño, debido a que se dedican más hora a las redes sociales dejando de lado sus propias necesidades.

Otros autores también señalan que las dificultades que enfrentan los jóvenes al hacer un uso inapropiado de las redes sociales, lo cual resulta en problemas para ellos. Es importante tomar en cuenta los señalamientos de psicólogos, padres y maestros respecto a los efectos negativos que pueden experimentar los jóvenes cuando no aprovechan las redes de manera adecuada. Esto puede llevarlos a estar envueltos en situaciones problemáticas. Es posible mencionar algunas desventajas específicas relacionadas con este fenómeno (Cuyún, 2013).

- Los jóvenes ya no se comunican de manera directa, sino que realizan todas sus interacciones a través de ordenadores, chats, publicaciones, entre otros medios.

- Las actividades recreativas, deportivas y las reuniones sociales han sido dejadas de lado, ya que muchos prefieren pasar su tiempo navegando en internet en lugar de realizar cualquier otra actividad.
- Existen riesgos como secuestros y problemas causados por la información que los jóvenes publican en las redes sociales.
- Se utiliza de manera incorrecta las redes sociales, ya que se le da prioridad a este medio y se descuidan las responsabilidades.
- La conexión constante a las redes sociales causa alteraciones en el sueño debido al tiempo prolongado que se pasa conectado.
- Se experimenta una falta de comunicación con los familiares, amigos y otras personas cercanas debido al uso excesivo de las redes sociales.
- Existe ansiedad por estar conectado la mayor cantidad de tiempo posible a las redes sociales.
- Hay un abuso y dependencia de las redes sociales.

Escurra y Salas (2014) afirman que el problema no se hace evidente al convertirte en miembro de una red social, sin embargo, cuando los jóvenes solo se enfocan en esta actividad y pasan muchas horas conectados a una red social, descuidando sus responsabilidades escolares, laborales y familiares, se origina una situación preocupante.

2.2.1.6 Factores de riesgo.

Los adolescentes constituyen un grupo de riesgo debido a que pueden demostrar ciertas conductas de rebeldía ante los padres; asimismo, el adolescente muestra un mayor interés en cuando al uso de las redes sociales, además de ser quienes están más familiarizados con el tema. Sin embargo, existen personas que vienen a ser más vulnerables hacia estos riesgos, dependiendo también en el contexto en que se encuentran estos factores puede ser personales, familiares o sociales (Echeburúa & Requesens, 2012).

- **Factores personales.** Dentro de los factores personales, se pueden encontrar problemas en cuanto a la personalidad o timidez excesiva del individuo, baja autoestima o rechazo hacia la imagen corporal, por lo que

utilizan estas plataformas como un método de reemplazo en el cual se sienten seguros y no presentan problemas para interactuar con otras personas.

- **Factores familiares.** Estos dependen del entorno del individuo dentro de su unidad familiar, es decir, si estos están caracterizados padres autoritarios o muy liberales, propician el desarrollo de hijos dependientes o rebeldes, quienes pueden actuar mediante conductas no saludables, lo que puede conllevar al adolescente a no tener una capacidad de control apropiada.
- **Factores sociales.** Se refiere en cuanto a la influencia que tiene el entorno social en el individuo, por lo que las redes sociales vienen a ser herramientas en las cuales compensan en el mundo virtual lo que no se tiene en la realidad, por lo que esto suele intensificarse cuando el entorno familiar se encuentra cohesionado y no es capaz de regular los impulsos del adolescente.

2.2.1.7 Dimensiones de la adicción a las redes sociales.

Las dimensiones referidas a la adicción de las redes sociales, son: obsesión por redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales, las cuales se desarrollan a continuación:

a) Obsesión por redes sociales

Esta dimensión se encuentra referido al compromiso mental que se tiene con las redes sociales, que consiste en pensar y soñar continuamente con ellas, así como sentir ansiedad y preocupación cuando no se puede acceder a ellas (Escrura & Salas, 2014).

Se presenta cuando una persona se encuentra muy pendiente de las redes sociales, su mente está constantemente enfocada en lo que ocurre en el mundo virtual y siente inquietud por estar al tanto de las novedades en estas plataformas, así como por la posibilidad de quedarse sin acceso. Según Delgado y otros (2021), esto está relacionado con el fuerte compromiso mental que una persona tiene con las redes sociales, pues sus pensamientos y fantasías se encuentran principalmente en ese entorno virtual, lo que a menudo le genera ansiedad y preocupación cuando no está conectado.

Algunos de los signos que se pueden observar incluyen: pasar más tiempo en las redes sociales, sentirse malhumorado cuando no están conectados, tener pensamientos persistentes sobre lo que sucede en las redes sociales y estar interesado en las publicaciones diarias en estas plataformas (Escurre & Salas, 2014).

b) Falta de control personal

Esta dimensión se refiere a la inquietud causada por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales, lo que puede llevar a descuidar las responsabilidades como las tareas y los estudios (Escurre & Salas, 2014).

Este fenómeno ocurre cuando una persona se obsesiona con el uso de las redes sociales, descuidando sus responsabilidades familiares, sociales, laborales y académicas. Según Delgado y otros (2021), este comportamiento se considera desadaptativo ya que la persona no puede controlar su uso excesivo de las redes. Algunos indicadores de este problema son: pensar en las redes sociales al despertar y antes de dormir, preocuparse por no poder conectarse durante varios días, dedicar demasiado tiempo a las redes sociales y visitarlas de manera compulsiva y frecuente.

c) Uso excesivo de las redes sociales

Se encuentra referido a los problemas que surgen al intentar controlar el tiempo que se pasa en las redes sociales, señalando que se utiliza demasiado tiempo en ellas y no se puede evitar usarlas, así como la incapacidad de reducir la cantidad de uso (Escurre & Salas, 2014).

Se hace difícil controlar y evitar el uso frecuente de las redes sociales, lo cual requiere mucho tiempo en plataformas como Facebook e Instagram. La persona no tiene la capacidad de regular su tiempo de uso y no reconoce que pasar mucho tiempo en las redes sociales es un problema. Para el estudio, los indicadores relevantes son: sentir la necesidad de estar conectado, pensar constantemente en lo que ocurre en las redes sociales, prestar atención a las notificaciones que llegan de las redes sociales y descuidar otras actividades importantes (Delgado, Oyanguren, Reyes, Zegarra, & Cueva, 2021).

2.2.2 Procrastinación

La procrastinación es aquel fenómeno que se presenta como la postergación de determinadas actividades y atender de manera oportuna una responsabilidad, por lo que la persona a pesar de tener buenas intenciones para realizar dicha acción, tienen de a aplazarlo de manera continua y extiende el plazo lo más que puede (Angarita, 2012).

Además de ello, las personas que tienden a postergar sus actividades suelen presentar comportamientos inadecuados como evasión de la responsabilidad, disculpas que no son sinceras, entre otros; por lo que pueden desencadenar una serie de síntomas relacionado con la ansiedad cuando se dan cuenta que no pueden postergar más dicha actividad (Ferrari & Díaz, 2007).

La procrastinación se presenta principalmente como una ineficiente administración del tiempo, porque quienes la practican suelen creer erradamente que les queda más tiempo del necesario para realizar una tarea, o subestiman el tiempo que realmente requieren según sus propias habilidades para llevarla a cabo (Matalinares, y otros, 2017).

Al mismo tiempo, Garzon y Gil (2017), observan distintos efectos psicológicos, como el incremento de estrés y ansiedad debido a la postergación o demora intencional. De manera general, los motivos para procrastinar pueden clasificarse en cinco categorías principales: atracción hacia la tarea, gusto por el trabajo, dudas sobre la tarea, temor al fracaso y/o búsqueda de perfeccionismo. Es probable que la procrastinación contribuya a mantener la tendencia perfeccionista como forma de distracción.

2.2.2.1 Procrastinación académica.

La procrastinación en el ámbito académico se caracteriza por el incumplimiento por parte del alumno de las tareas asignadas y las relacionadas con la escuela, lo que hace que el alumno encuentre excusas para retrasarlas o no completarlas. Esto se debe a menudo a la naturaleza desagradable de estas actividades para los adolescentes, que puede afectar negativamente a sus resultados académicos (Angarita, 2012).

Por otro lado, viene a ser todo acto de postergación que se da de manera voluntaria por el estudiante en cuanto aquellas actividades académicas que resulten ser incómodos o conlleven que el alumno entre a cuadros de estrés o ansiedad. Además de ello, este comportamiento viene a estar ligado con el desarrollo inadecuado de las metas u objetivos planteados, para lograr buenos resultados académicos, excusando la presentación tardía de sus actividades (Steel, 2007).

En el ámbito académico nos referimos a la procrastinación académica definida como la demora excusada e injustificada de las responsabilidades relacionadas con el estudio sin embargo el procrastinar no es un comportamiento que solo se encuentra en el área académica, sino, en diversas áreas de la vida (Castro & Mahamud, 2017). La procrastinación académica se inicia en la educación básica regular y perdura en la universidad, donde la mayoría de los estudiantes manifiestan tener atrasos constantes y problemas al momento de realizar sus responsabilidades. No obstante, la procrastinación académica es una realidad constante que puede muchas veces llevar a los estudiantes a obtener bajo rendimiento académico y en algunos casos deserción.

Según Álvarez (2018), menciona que el ciclo de la procrastinación presenta las siguientes conductas habituales en un procrastinador.

- **Iniciaré con anticipación.** La persona tiene la intención de comenzar su trabajo a tiempo, sin embargo, decide posponerlo.
- **Debo comenzar a tiempo.** La persona reconoce la importancia de comenzar la tarea a tiempo, pero experimenta ansiedad mientras se acerca el plazo. Aún mantiene la esperanza de tener suficiente tiempo.
- **¿Qué sucede si no empiezo?** La ansiedad aumenta en esta etapa, lo que provoca pensamientos catastróficos. Se pueden tener pensamientos como "Debería haber empezado antes", "No puedo disfrutar de nada", "Espero que nadie se entere".
- **Aún tengo tiempo.** Se mantienen las esperanzas.
- **Algo me sucede.** Cuando la persona se da cuenta de que no ha podido completar la tarea, comienza a reflexionar y se da cuenta de que el

problema no está en factores externos, sino en sí misma. Esto lleva a cambios constantes en su autoconcepto.

- **La decisión final:** hacer o no hacer. Si la persona decide no hacer la tarea, al principio puede experimentar ansiedad y malestar. Después, reflexiona que estuvo bien no hacerla porque de todas formas no habría podido terminarla. Si decide hacerla, se llenará de angustia y se dará cuenta de que lo que está haciendo está mal porque no ha seguido un proceso ordenado y/o termina el trabajo sin importar si está bien o mal.
- **Nunca más procrastinaré.** Si la persona completa la tarea, se siente agotada debido a los esfuerzos realizados para terminarla a tiempo. Si no puede completarla, se siente decepcionada. Ambos enfoques llevan a la persona a prometerse que nunca más procrastinará.

2.2.2.2 Causas de la procrastinación académica.

El comportamiento procrastinador escolar se puede presumir en aspectos primordiales como la falta de motivación, carencia de conocimientos y ausencia de composición en el momento de realizar una actividad escolar determinada (Sánchez, 2010).

- **Falta de motivación.** Ocurre cuando no existe una disposición para realizar dicha actividad debido a la ausencia de motivación por parte del estudiante, dentro de estos factores que influyen en cuanto a la acción de realizar o no una tarea escolar se encuentran las siguientes:
- **Expectativa.** Viene a ser el nivel en el cual se encuentra una tarea escolar y si es considerada sencilla o difícil, por lo que dependerá de ello la posibilidad de éxito que se percibe sobre dicha actividad.
- **Valoración:** Es la importancia que el estudiante asigna a una tarea determinada.
- **Impulsividad:** Se da cuando el individuo no llega a controlar sus emociones y no realiza dicha actividad de manera consciente.
- **Demora de la satisfacción:** Se refiere al periodo en el que se tarda en conseguir el éxito de dichas actividades y la sensación que esta genera.

- **Falta de conocimiento.** Se da cuando el alumno carece de conocimiento acerca del tema tratado en dicha actividad por lo que querrá posponerlo para evitar tener sensaciones de angustia o estrés, llegando incluso a no ser elaboradas en el periodo establecido.
- **Carencia de entendimiento.** Se da por parte del estudiante, esto sucede cuando no existe un claro entendimiento del tema; lo que incita al estudiante a dejar de lado dichas materias o áreas que no domina y enfocarse en las que entiende, generando rutinas destructivas que afectan directamente su rendimiento académico dentro de la escuela.
- **Falta de composición.** Se refiere a que el estudiante no sigue un procedimiento adecuado en cuanto a la realización de sus actividades como horarios, procesos o herramientas que puedan ayudarlo a organizarse de manera adecuada para poder realizar sus actividades de manera ordenada y exitosa.

Se ha observado que las razones por las que los alumnos aplazan las tareas son las siguientes (Ruiz & Cuzcano, 2017):

- **Ansiedad:** Se caracteriza por la presencia de un estado de preocupación constante y por tener respuestas negativas inmediatas frente a estímulos o actividades que sean percibidos como peligrosos.
- **Déficit de autorregulación:** Se manifiesta como aquella incapacidad para poder conservar el control y tiene como consecuencia aplazar la actividad propuesta e incluso llegar a no hacerla.
- **Falta de autonomía:** Evidencia la poca capacidad que posee el individuo para proceder a tomar elecciones o decisiones por cuenta propia, dentro del ámbito académico.
- **Falta de autoestima:** Viene a ser una consecuencia y causa de la procrastinación académica, por lo que el estudiante puede tener una percepción negativa de sí mismo, llegando a compararse con los de más estudiantes.

- **Problemas de planificación:** Esto se refiere a la falta de organización que tiene el estudiante para realizar sus actividades, lo que genera que no cumpla con las actividades propuestas dentro del tiempo dado.
- **Patrones de comportamiento de postergación:** Puede llegar a convertirse en una estrategia que le permite a la persona a disminuir sus síntomas de ansiedad relacionados con la actividad, justificando dicho comportamiento con un argumento falso.

2.2.2.3 Consecuencias de la procrastinación académica.

Algunas de las consecuencias de la procrastinación académica son las siguientes:

- **Estrés.** Es una respuesta humana natural que impulsa a que las personas se enfrenten a desafíos y amenazas; el estrés es un estado de preocupación o tensión mental provocado por una situación compleja. Este estado dificulta la relajación y conlleva a una variedad de emociones, en donde destacan la ansiedad e irritabilidad. Las situaciones estresantes afectan tanto física como mentalmente, las recomendaciones para su control incluyen una variedad de comportamientos diferentes. Por tal razón es importante manejar el estrés con un enfoque equilibrado y combinado, el cual está compuesto por los siguientes componentes básicos (World Health Organization, 2023):
 - Hacer ejercicio físico regularmente
 - Mantener una alimentación apropiada.
 - Dormir adecuadamente
 - Planificar tiempos de relajación
 - Tener un balance en el trabajo y la vida privada (United Nations, 2023).
- **Ansiedad.** Es un trastorno mental que se manifiesta como un corto período de angustia leve o moderada que dura unas pocas horas, días o semanas. Sin embargo, también puede presentarse como una afección

grave que llega a perdurar durante años. La ansiedad es más prevalente entre los adolescentes y adultos mayores entre 50 y 69 años (World Health Organization, 2022).

- **Evasión.** Sucede cuando la mayor parte del tiempo la persona procrastina en diferentes actividades de diversas áreas que no llegan a ser agradables a la realidad, dentro ellos pueden presentarse en situaciones sentimentales, familiares o laborales, por lo que, si la persona tiende a huir de aquellas situaciones que le resulten desagradables, estas pueden acumularse y generar daño en un tiempo determinado (Knaus, 2002).

2.2.2.4 Tipos de procrastinación académica.

Hay diferentes tipos de procrastinación que están directamente relacionados con el estilo de vida, la motivación y los hábitos de estudio de una persona. La procrastinación puede manifestarse de diferentes formas y cada individuo puede experimentarla de manera distinta. la procrastinación puede variar según el estilo de vida, la motivación y los hábitos de estudio de una persona. Ya sea por falta de motivación, un estilo de vida ocupado o hábitos de estudio poco saludables, es importante reconocer estos patrones y buscar formas de superarlos para lograr una mayor eficiencia y éxito en todas las áreas de la vida; estas pueden estar dividida en:

- **El perfeccionista:** este tipo específico de procrastinador evita llevar a cabo alguna actividad debido al temor de recibir críticas o ser rechazado. Pueden llegar a invertir una cantidad excesiva de tiempo en realizar una labor con resultados poco favorables. También se caracterizan por no saber administrar adecuadamente su tiempo y dedicar mucho tiempo a un proyecto en su totalidad. Sin embargo, algunos de estos procrastinadores posponen hasta el último momento el cumplimiento de los plazos, lo cual aumenta la posibilidad de cometer errores en el trabajo (Moran, 2016).

- **Impostor temeroso:** estos procrastinadores se ven a sí mismos como inferiores a los demás, y destacan especialmente cuando se encuentran con personas exigentes o perfeccionistas. Utilizan la aversión y la indefensión aprendida como mecanismos para evitar complacer a alguien, particularmente a profesores y compañeros de clase, lo que puede conducir a problemas de salud mental, como la depresión.
- **El temeroso:** A este tipo de procrastinadores les resulta extremadamente fácil posponer la actividad que prefieren evitar, ya sea porque la detestan o la consideran insignificante. Motivar a este tipo de procrastinador es una tarea muy complicada, ya que prefieren dejar de lado dicha actividad y buscar opciones que les generen una mayor motivación.
- **El abrumado:** a veces, cuando hay demasiadas actividades académicas, el procrastinador se siente abrumado y, como resultado, decide evitar cualquier tipo de tarea o simplemente deja de lado aquella que tenía pendiente.
- **El afortunado:** Algunas personas, como esta, prefieren posponer sus actividades hasta el último momento y toman la decisión de hacerlo debido a la creencia de que funcionan mejor bajo presión. Si en alguna ocasión el profesor elogia con una calificación alta el hecho de entregar una tarea en el último momento, esto refuerza la tendencia del estudiante a tener comportamientos procrastinadores. Este reconocimiento se percibe como un estímulo para procrastinar. Estos incentivos son los que llevan a convertir a un estudiante en procrastinador, ya que sin darse cuenta están reforzando una conducta negativa como la procrastinación (Moran, 2016).

Desde otro punto de vista, Ayala et al. (2020) señala que, los tipos de procrastinación académica, pueden clasificarse de la siguiente manera:

- **Procrastinación por indiferencia (impulsivos)**

Se hace referencia a cuando la persona presenta escaso o nulo interés por la actividad, lo cual puede provocar que el estudiante tenga que repetir el año escolar, obtenga calificaciones académicas bajas y experimente otros problemas relacionados con su desempeño.

- **Procrastinación por evitación (evitadores)**

Se refiere cuando el individuo percibe dichas actividades como difíciles, y busca evitarlas de manera directa. Lo que se evidencia en el bajo uso de estrategias cognitivas o meta cognitivas, en relación a las expectativas bajas de autoeficacia, que puede estar vinculada a creencias irracionales por parte del estudiante.

- **Procrastinación en la toma de decisiones (indecisos)**

Se conoce como aquella pérdida de tiempo generada por el individuo y es entendida como aquel fenómeno en el cual la persona se niega a atender dicha responsabilidad, debido a que teme que estas puedan traer consigo consecuencias negativas.

2.2.2.5 Dimensiones de la procrastinación.

La actitud de posponer tareas en el ámbito académico, se centra en dos aspectos clave: el retraso en las tareas y la manera en que nos organizamos para estudiar. Cuyas dimensiones son:

a) Falta de motivación

La falta de motivación y procrastinación en los adolescentes es un problema común que se relaciona con el cansancio emocional y la falta de compromiso con las tareas asignadas. Esto lleva a los jóvenes a depender de la ayuda de otros para completar sus responsabilidades. La procrastinación se relaciona con el estrés y la percepción de que el comportamiento está afectando su desarrollo y rendimiento. Para abordar este problema, es importante fomentar la motivación intrínseca y brindar herramientas para gestionar el estrés y aumentar la confianza en sí mismos (Cahuana, 2019).

b) Dependencia

Los adolescentes a menudo sienten la necesidad de tener compañía o depender emocionalmente de alguien para realizar sus tareas diarias. Esto puede ser porque piensan que no tienen las habilidades o capacidades necesarias para hacerlo por sí mismos. La dependencia emocional puede estar relacionada con personalidades dependientes que buscan constantemente la compañía de otros para obtener bienestar emocional. Para abordar este comportamiento, es importante fomentar la autonomía y la confianza en sí mismos, alentándolos a desarrollar las habilidades necesarias para enfrentar desafíos de manera independiente y establecer relaciones saludables (Arévalo & Otiniano, 2011).

c) Baja autoestima

La falta de confianza en las habilidades propias y la percepción de que el trabajo está por debajo del promedio son comunes en las personas que procrastinan. Esto genera pensamientos negativos sobre el presente y el futuro. Además, la baja autoestima causa miedo a hacerlo mal y a creer que no se tienen las habilidades necesarias para realizar una tarea. Estos pensamientos negativos pueden llevar a síntomas depresivos y ansiosos. La procrastinación afecta a personas de todas las edades y terapias enfocadas en promover la confianza en uno mismo y manejar la ansiedad y la depresión son importantes para superar este problema (Arévalo & Otiniano, 2011).

d) Falta de organización

En esta dimensión destaca el desafío común de la gestión del tiempo y la procrastinación. Muchas personas luchan por administrar su tiempo de manera efectiva y se distraen con actividades no esenciales en lugar de cumplir con sus responsabilidades. La falta de habilidades en la gestión del tiempo puede llevar a la procrastinación, donde las tareas importantes se posponen por otras menos significativas. Para superar esto, es importante desarrollar habilidades de planificación, establecer metas claras y trabajar en la autorregulación y la disciplina (Cahuana, 2019).

e) Evasión de la responsabilidad

Según los autores, es común que las personas busquen justificaciones y programen actividades que compiten con sus responsabilidades establecidas. Esto se debe a la percepción de que esas responsabilidades no son importantes en sus vidas, lo que lleva a la evasión de esas tareas. Específicamente en el caso de los jóvenes, la falta de habilidades de autorregulación y la incapacidad para tomar decisiones educadas contribuyen a la evasión de responsabilidades en el hogar o la escuela. Para abordar este problema, es necesario fomentar la responsabilidad y la autoeficacia en los jóvenes, enseñándoles la importancia de cumplir con sus responsabilidades y proporcionándoles habilidades de gestión del tiempo y toma de decisiones. También se debe crear un ambiente propicio para la toma de decisiones informadas y responsables (Cahuana, 2019).

2.2.3 Adolescentes que cursan la educación secundaria

Teniendo en cuenta que el presente trabajo de investigación tiene como población de estudio a estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Light School de la ciudad de Juliaca, es necesario caracterizar a este grupo poblacional, que tiene una edad comprendida entre los 12 y 17 años, es decir, son estudiantes en pleno desarrollo de la adolescencia.

2.2.3.1 La adolescencia.

La adolescencia es una etapa crucial en el ciclo de vida humano que se caracteriza por una serie de transformaciones profundas a nivel físico, psicológico y social. Este período se inicia con la pubertad, marcada por cambios hormonales que desencadenan el desarrollo de características sexuales secundarias y la capacidad reproductiva. Sin embargo, la adolescencia no se limita únicamente a cambios biológicos; también abarca aspectos psíquicos y sociales que contribuyen a la formación de la identidad y la adquisición de habilidades para la vida adulta.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como el período comprendido entre los 10 y los 19 años, mientras que la juventud abarca desde los 19 hasta los 25 años. En cambio, la Sociedad Americana de Salud y Medicina de la Adolescencia establece una clasificación que abarca desde los 10

hasta los 21 años, diferenciando tres etapas: inicial, media y tardía (Hidalgo & Ceñal, 2014).

En el Perú, según el artículo I del Código de los Niños y Adolescentes, son considerados niños todas las personas desde su concepción hasta cumplir los doce años de edad, mientras que los adolescentes son aquellos que tienen una edad comprendida entre los doce hasta cumplir los dieciocho años (Ley N° 27337, 2000).

La adolescencia constituye fundamentalmente una fase de transformación marcada por notables cambios, tanto a nivel físico como emocional, que marcan la transición de la infancia a la edad adulta y que deben abordarse de manera consciente. Durante este proceso, se adquieren nuevas habilidades, surgen necesidades objetivas y se desarrollan subjetividades específicas propias de esta etapa de la vida (Borrás, 2014).

Desde el punto de vista físico, la adolescencia se caracteriza por el rápido crecimiento y desarrollo de los órganos sexuales y otros sistemas del cuerpo. En el ámbito psicológico, los adolescentes suelen experimentar cambios en su autoconcepto, en sus emociones y en su forma de pensar, además, buscan su autonomía y construyen una identidad. Desde una perspectiva social, los adolescentes van formando amistades y relaciones románticas, así como la integración en grupos sociales más amplios.

Sin embargo, este periodo se presenta particularmente vulnerable a la manifestación de conductas de riesgo, las cuales pueden manifestarse de manera aislada o converger, generando repercusiones en la salud, la economía y el ámbito social. Para abordar estos desafíos, es imperativo implementar programas que aseguren la provisión de información y servicios, al mismo tiempo que fortalezcan los factores protectores con el fin de mitigar las mencionadas conductas.

2.2.3.2 Características de la adolescencia.

En la adolescencia, el desarrollo es un proceso en constante movimiento que engloba diversos elementos, no se restringe únicamente a la edad cronológica, también entran en juego procesos biológicos vinculados a la edad, procesos de socialización, experiencias que suceden en la vida de la persona, cambios en la

conducta, y todos estos elementos contribuyen a la vivencia individual del individuo. En los siguientes apartados se analizarán en detalle estos aspectos.

La adolescencia, según varios autores, es una etapa en la que se experimenta una gran confusión interna. Esto se debe a los numerosos cambios a los que se enfrentan y que deben manejar para adaptarse, en función de la nueva información que reciben sobre sí mismos. Algunos de estos cambios incluyen la inseguridad, la incertidumbre, la dificultad para interpretar sus propias experiencias, la emotividad, la irritabilidad, la preocupación por su apariencia física, la expresión incontrolada de sus sentimientos y la búsqueda de refugio en sus amigos. El desarrollo psicológico en esta etapa incluye también el desarrollo físico, emocional, cognitivo, social y sexual.

- **Desarrollo físico (biológico)**

Durante la adolescencia, los cambios físicos tienen un impacto importante en el desarrollo social y emocional. Estos cambios biológicos incluyen un rápido crecimiento en estatura y peso, así como cambios en la forma del cuerpo y la madurez sexual. Esto comienza en la etapa de la pubertad, al aumentar la producción de hormonas sexuales. Este aumento de hormonas también estimula el crecimiento físico en general. Estos cambios pueden provocar un aumento en el ritmo de crecimiento, torpeza al caminar, mayor apetito, aumento de las glándulas sebáceas, sudoración y más grasa corporal. Estos cambios pueden ser preocupantes para los adolescentes, pero también son parte de su proceso de desarrollo y adaptación (Craig, 2001).

- **Desarrollo emocional**

La emoción es una reacción física que ayuda al organismo a sobrevivir al despertar al cuerpo para la defensa o huida y deprimir o inhibir las respuestas fisiológicas para permitir la recuperación. Durante la adolescencia, los jóvenes experimentan una serie de cambios físicos y emocionales que pueden generar una ambivalencia emocional y cambios repentinos de humor. Es importante que los padres y amigos ayuden a los adolescentes a adquirir madurez emocional, lo cual

implica la capacidad de reconocer y manejar las propias emociones y las de los demás (García, 2011).

- **Desarrollo cognitivo**

El proceso cognitivo se refiere a las habilidades mentales como el razonamiento, la formación de conceptos, la resolución de problemas y la toma de decisiones. Estos procesos son internos y cambian a medida que los adolescentes se desarrollan. El desarrollo cognitivo implica cambios en cómo organizamos el conocimiento, influenciados por nuestra maduración física, experiencias con el entorno, interacción social y búsqueda de equilibrio mental. Durante la adolescencia, el pensamiento se vuelve más abstracto e idealista, adquiriendo habilidades para resolver problemas lógicos y comprender relaciones conceptuales. Esto se logra a través del aprendizaje y la educación recibida (Meece, 2000).

- **Desarrollo social**

La socialización es un proceso en el cual las experiencias sociales tienen un impacto en el desarrollo de la personalidad de las personas. Los agentes principales de socialización incluyen a los padres, amigos, compañeros, maestros y vecinos. Durante la adolescencia, los jóvenes buscan independizarse de sus familias y se enfocan más en relacionarse con sus pares. Los amigos juegan un papel importante en ayudar al adolescente a encontrar su identidad y a enfrentar los desafíos sociales (Aberastury & Knobel, 2006).

- **Desarrollo psicosexual**

Durante la adolescencia, la sexualidad y la identidad de género juegan un papel importante. La identidad sexual es la creencia personal de un adolescente de ser hombre o mujer, y comienza a desarrollarse desde la infancia. El adolescente también siente presiones sociales para comportarse de acuerdo a su género, ya sea masculino o femenino. Durante la pubertad, la sexualidad se mezcla con los afectos y el adolescente comienza a sentir atracción hacia personas del sexo opuesto. La masturbación es una de las primeras experiencias sexuales que experimenta el adolescente, y es considerada normal y sin consecuencias. Además de la función

reproductiva, la sexualidad humana también brinda amor, placer y cumple un papel social en los roles de género (Craig, 2001).

2.2.3.3 Etapas de la adolescencia.

La adolescencia, comprendida entre los 10 y los 20 años, se divide en tres etapas: temprana, intermedia y tardía, aunque los límites de cada una pueden variar según los autores. Estas fases permiten analizar los cambios biológicos, psicológicos y sociales que experimentan los adolescentes, con el objetivo de identificar características, reacciones y conductas comunes.

- **Adolescencia temprana (10-13 años)**

La preadolescencia, que abarca de los 10 a los 12 años, se caracteriza por el deseo de establecer amistades significativas con personas del mismo sexo, con quienes comparten necesidades y pensamientos similares. Durante la adolescencia temprana, que coincide con el comienzo de la pubertad, los adolescentes experimentan cambios físicos, mentales, emocionales y sociales acelerados. Estos cambios, como el desarrollo de los órganos sexuales y las características sexuales secundarias, pueden generar entusiasmo o ansiedad en los adolescentes, ya que ven cómo sus cuerpos se transforman (Barragán, 2011).

Para Orantes (2011), durante la adolescencia temprana, los adolescentes buscan independencia tomando decisiones sobre amigos, actividades y escuela, lo que forma su personalidad. Aunque necesitan la guía de sus padres, experimentan cambios cerebrales significativos, como el desarrollo del lóbulo frontal responsable del razonamiento. Los hombres tienen un proceso más lento, lo que puede explicar su tendencia a actuar impulsivamente. Ambos géneros muestran conciencia de género y ajustan su comportamiento para seguir las normas sociales.

- **Adolescencia intermedia (14-16 años)**

Implica una orientación hacia las personas del otro sexo, lo que provoca conflictos en el adolescente entre los intereses amistosos y los deseos sexuales (Barragán, 2011). Durante esta etapa, se experimenta una convergencia de lo sexual, lo íntimo y la necesidad de seguridad personal. Para Orantes (2011), la crisis en esta etapa se enfoca en la búsqueda de libertad e independencia familiar, lo que

puede llevar a obstinación e inadaptación. Los amigos y las amistades se vuelven más importantes en el proceso de formación de la identidad, aunque la relación con la familia se vuelve ambivalente. El adolescente comienza a asumir los cambios físicos y busca agradar a las personas del sexo opuesto, aunque con dudas. Además, se pueden presentar atracciones hacia el alcohol, el cigarrillo y las drogas. El desarrollo emocional y cognitivo no necesariamente van de la mano. Durante este periodo los problemas de peso o aspecto físico pueden afectar el concepto de sí mismo y desencadenar depresiones.

- **Adolescencia tardía (17-20 años)**

Durante la adolescencia tardía, se produce la madurez y el joven se adapta mejor en sus relaciones sociales. Durante esta etapa, los adolescentes muestran mayor preocupación social y buscan afirmar su proyecto personal de vida. A medida que avanzan en su búsqueda de identidad, comienzan a alejarse de sus amigos para buscar una pareja y se acercan a la adultez. Aunque los cambios físicos principales ya han ocurrido, tanto el cuerpo como el cerebro continúan desarrollándose, lo que les permite desarrollar habilidades cognitivas como el pensamiento analítico y la capacidad de tomar decisiones. Durante esta etapa, los adolescentes también comienzan a participar de manera más activa en el mundo laboral y desarrollan una mayor adaptabilidad en todas las áreas de sus vidas (Orantes, 2011).

2.2.3.4 Educación secundaria

Mediante la denominación de “educación secundaria” se ha designado la preparación para niños y jóvenes en el periodo correspondiente a la edad ideal de 11 a 14 años. Según Delors (1997), citado por Ducoing y Rojas (2017), la enseñanza secundaria emerge como el nivel educativo propicio para concretar las expectativas de los sistemas formales de educación, destacándose por su naturaleza vestibular. Este periodo se revela como una fase adecuada para identificar y fomentar una amplia gama de talentos entre los estudiantes.

Más allá de su función tradicional de impartir conocimientos, la educación secundaria se convierte en una plataforma estratégica para descubrir y potenciar

habilidades diversas. Al reconocer y nutrir los talentos individuales durante este periodo, se sientan las bases para un desarrollo integral que no solo prepara a los estudiantes para desafíos académicos, sino que también contribuye a la formación de individuos con habilidades especializadas y aptitudes diversas, enriqueciendo así el panorama educativo y social.

En esta perspectiva, de acuerdo a Delors (1997), citado por Ducoing y Rojas (2017), los elementos fundamentales de un plan de estudios estándar, tales como el aprendizaje de lenguas nativas y extranjeras, las matemáticas, las ciencias y la cultura general, deben ser enriquecidos y actualizados de manera coherente con los continuos procesos de globalización, la demanda de una interacción intercultural y la aplicación de los avances científicos y tecnológicos para promover un desarrollo humano sostenible.

En el caso peruano, el nivel de educación secundaria representa la tercera etapa de la Educación Básica Regular, dirigida a adolescentes que han completado exitosamente el sexto grado de la educación primaria y abarca un período de cinco años. Este nivel busca proporcionar a los estudiantes una formación integral que incluye aspectos científicos, humanistas y técnicos, consolidando su identidad personal y social. Además, profundiza en los conocimientos adquiridos en la educación primaria.

La Ley General de Educación, en su artículo 36, señala que la educación secundaria se centra en el desarrollo de competencias que capaciten a los educandos para acceder a conocimientos en constante evolución en áreas humanísticas, científicas y tecnológicas. Su propósito principal es preparar a los estudiantes para la vida cotidiana, el ámbito laboral, la convivencia democrática, el ejercicio de la ciudadanía y facilitar el acceso a niveles superiores de estudio. Este nivel educativo también considera las características, necesidades y derechos específicos de los púberes y adolescentes. (Ley N° 28044, 2003).

La capacitación para el trabajo constituye una parte integral de la educación básica para todos los estudiantes. Durante los últimos años de escolaridad, esta capacitación se lleva a cabo en la propia institución educativa o, mediante acuerdos, en instituciones dedicadas a la formación técnico-productiva, en empresas y en

otros entornos educativos propicios para adquirir habilidades laborales versátiles y específicas, estrechamente relacionadas con el progreso de cada comunidad local.

2.3 Marco conceptual

- **Procrastinación.** Acción o hábito que presenta un individuo, en cuanto al retraso o no realización de sus actividades, reemplazándolas por aquellas actividades que suelen ser irrelevantes pero que le resulten más agradables de realizar (Quat & Sánchez, 2012).
- **Adicción.** Trastorno que genera dependencia o necesidad hacia alguna sustancia, actividad o relación, la cual se caracteriza dependiendo de los signos y síntomas que presente el individuo el cual puede estar influido por diversos factores (Organización Mundial de la Salud, 2018).
- **Redes Sociales.** Estructuras formadas a través de internet que tienes como finalidad conectar a otras personas que ya sea a partir de intereses o gustos en común, siendo utilizadas dentro del ámbito social o corporativo (Hütt, 2012).
- **Factores de Riesgo.** Son aquellas características ambientales que anteceden el inicio de un problema dentro de un contexto o una población determinada, sin embargo, si estas se interrelacionan pueden aumentar sus efectos como la pobreza, analfabetismo entre otros (Echeburúa & Requesens, 2012).
- **Procrastinación académica.** Es un patrón de comportamiento que es caracterizado por aplazar de manera consciente la realización de las actividades, dentro del contexto escolar; también puede influir en la presencia de conductas de aplazamiento en otras áreas; por lo que, se puede definir como aquel patrón conductual grave que influye directamente en el entorno académico y familiar del estudiante (Quat & Sánchez, 2012)
- **Adicción a redes sociales.** Es una dependencia psicológica que se muestra mediante síntomas conductuales, afectivos y de pensamiento, caracterizado por la falta de control del individuo al momento de usarlo, es decir, carece de la capacidad de autocontrol; por lo que, no mide el tiempo que emplea dentro de las plataformas (Challco et al., 2016).

- **Rendimiento académico.** Viene a ser el resultado de varios factores biológicos, psicológicos, económicos y sociológicos; que influyen y determinan los resultados en cuanto al proceso de enseñanza o aprendizaje; así mismo, viene a ser un indicador del aprendizaje que logra el estudiante, por lo que suele tomarse de referencia para evaluar la calidad educativa (Tacilla et al., 2020).

CAPÍTULO III

MÉTODO

3.1 Tipo de investigación

El presente estudio es de tipo correlacional, debido a que su propósito es establecer la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación en estudiantes de educación secundaria. Según Hernández y Mendoza (2018), las investigaciones correlacionales, tienen como finalidad conocer la relación o grado de asociación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular; miden las variables y su relación en términos estadísticos.

3.2 Diseño de investigación

La investigación tiene un diseño no experimental – transversal. No experimental, ya que no permite la manipulación deliberada de las variables. Por otro lado, es transversal puesto que los datos se recabaron en un solo momento del tiempo (Hernandez & Mendoza, 2018).

3.3 Población y muestra

3.3.1 Población

La población estuvo conformada por un total de 200 estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, de la ciudad de Juliaca.

3.3.2 Muestra

El tipo de muestreo para hallar la cantidad total de la muestra total es el probabilístico. Este es un tipo de muestreo que se lleva a cabo a través de una

fórmula, la cual, tras su aplicación, posibilita a todos los miembros de la población la oportunidad de formar parte de la muestra (Hernandez & Mendoza, 2018).

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

Donde:

N = Tamaño de la población o universo (finito).

Z_a^2 = Nivel de confianza deseado.

n = Tamaño de la muestra.

e = Error de estimación máximo aceptado

q = Proporción de la población sin el atributo deseado (fracaso).

p = Proporción de la población con el atributo deseado (éxito).

A partir de:

Nivel de confianza = 0.95

Margen de error = 0.05

Tamaño de la población = 200

Entonces, se estima:

$$n = \frac{200 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2 * (200 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5} = 131.75$$

Tras la aplicación de la fórmula, se estimó una muestra probabilística de 132 estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School de Juliaca.

3.3.3 Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en el nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School que presentan consentimiento informado de sus padres de familia y/o tutores.
- Estudiantes que respondieron a todas las preguntas de los instrumentos.

3.3.4 Criterios de exclusión

- Estudiantes que no se encuentran matriculados en el nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, así como no cuentan con el consentimiento informado de sus padres y/o tutores
- Estudiantes que no respondieron a los instrumentos de evaluación.
- Estudiantes que se encuentren con permiso por diversos motivos.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1 Técnica

La técnica que se utilizó para la recopilación de información fue la encuesta, ya que esta viene a ser ampliamente utilizada como procedimiento de investigación en múltiples estudios, debido a que, de esta manera, se pueden obtener los datos necesarios, empleados mediante la evaluación de los instrumentos propuestos.

3.4.2 Instrumentos de recolección de datos

Los instrumentos utilizados para medir las variables de la investigación fueron el cuestionario de adicción de redes sociales, cuya creación y validación se realizó por Escurra y Salas (2014) en la ciudad de Lima, y el cuestionario de procrastinación para adolescentes creado y validado por Arévalo y Otiniano (2011) en la ciudad de Trujillo.

Instrumento para medir la adicción a redes sociales:

Nombre: Adicción de redes sociales (ARS)

Autor: Miguel, Escurra Mayaute y Edwin, Salas Blas (2014)

Procedencia: Lima- Perú.

Aplicación: Individual o Colectiva.

Ámbito de aplicación: Adolescentes, jóvenes y adultos (16-46 años)

Duración: 10 minutos aproximadamente.

Finalidad: Evaluación del nivel de adicción a redes sociales

Descripción:

El instrumento de adicción a redes sociales (ARS), está conformado por 24 ítems de tipo cerrado, contiene 5 opciones de respuesta que va desde “Nunca”, “Rara vez”, “Algunas veces”, “Casi siempre” y “Siempre”, evalúa tres dimensiones que son:

- Obsesión por redes sociales
- Falta de control personal
- Uso excesivo de las redes sociales

Calificación e interpretación

Las respuestas se califican en escala tipo Likert, desde los valores 0 a 4 determinados de la siguiente manera:

- Nunca 0
- Rara vez 1
- Algunas veces 2
- Casi siempre 3
- Siempre 4

Validez y Confiabilidad

El cuestionario alcanzó coeficientes de alfa de Cronbach elevados entre 0.88 hasta 0.92, mostrando de esta manera la confiabilidad del instrumento. Asimismo, se realizó una adecuación muestral KMO y se obtuvo un valor de .92. Posteriormente, se realizó un análisis factorial exploratorio determinando la existencia de tres factores que se relacionaban entre sí, la confiabilidad del factor I fue de .91; del factor II de .88 y para el factor III de .92, obteniendo una confiabilidad general de .95. En cuanto a la validez, el instrumento fue sometido a juicio de expertos, los cuales determinaron que el instrumento era adecuado para su aplicación (Escrura & Salas, 2014).

Ver detalle y baremo del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales en Anexo B del presente trabajo de investigación.

Instrumento para medir la procrastinación en estudiantes

Nombre: Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)

Autor: Arévalo y Otiniano (2011).

Procedencia: Trujillo- Perú.

Aplicación: Individual o Colectiva.

Ámbito de aplicación: El ámbito de aplicación son los estudiantes de educación secundario, entre los 12 a 17 años de edad.

Duración: Se estima un promedio de 20 minutos.

Finalidad: Evaluación del nivel de procrastinación académica.

Descripción:

La escala de procrastinación en adolescentes (EPA) presenta 50 enunciados que contienen cinco opciones que van desde “Muy en desacuerdo”, “En desacuerdo”, “Indeciso”, “De acuerdo” y “Muy de acuerdo”. Consta de cuatro dimensiones independientes que evalúan el comportamiento de los adolescentes en el ámbito académico, los cuales son:

- Falta de motivación
- Dependencia
- Baja Autoestima
- Falta de organización

Calificación e interpretación

Luego de la aplicación se procede a la sumatoria general de las respuestas señaladas, para proceder a convertir los puntajes generales a puntuaciones percentilares. Las opciones de respuesta están en escala tipo Likert, con los siguientes valores

Ítems de dirección positiva:

- Muy de acuerdo 5
- De acuerdo 4

- Indeciso 3
- En desacuerdo 2
- Muy en desacuerdo 1

Ítems de dirección negativa:

- Muy de acuerdo 1
- De acuerdo 2
- Indeciso 3
- En desacuerdo 4
- Muy en desacuerdo 5

Validez y Confiabilidad

Para poder precisar la validez de su contenido, el autor recurrió a 3 jueces, los cuales aprobaron 105 ítems. Para ello se aplicó una prueba piloto a 200 sujetos de la muestra, para posteriormente analizar los datos, a través de la fórmula Producto Momento de Pearson, cumpliéndose con el criterio de $r > 0.30$, para que sean aceptados o válidos cada uno de los ítems. (Arévalo & Otiniano, 2011)

La confiabilidad del instrumento se determinó a través del método de las mitades, obteniendo una correlación de Pearson con valor 0.994 en la escala general y un valor de Spearman Brown de 0.997 en la escala general (Arévalo & Otiniano, 2011).

Ver detalle y baremo de la Escala de Procrastinación para Adolescentes en el Anexo C del presente trabajo de investigación.

3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Para el procesamiento de análisis de datos, se organizó una base de datos de acuerdo a los resultados obtenidos mediante los instrumentos empleados. Posteriormente, mediante el programa SPSS versión 22, se procedió a realizar un análisis descriptivo de cada una de las variables, a través de tablas de frecuencias y porcentajes.

Para verificar la hipótesis de investigación, previamente, se analizó la normalidad de los datos, mediante la prueba estadística Kolmogórov-Smirnov con la finalidad de determinar si presentan o no una distribución normal; en función de los resultados obtenidos se optó por emplear una prueba de correlación no paramétrica, en este caso, el coeficiente Rho de Spearman.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 Presentación de resultados por variables

En el presente capítulo se exponen los resultados de la investigación obtenidos mediante la aplicación de los instrumentos definidos en la Metodología.

4.1.1 Características sociodemográficas de los estudiantes

Tabla 2.

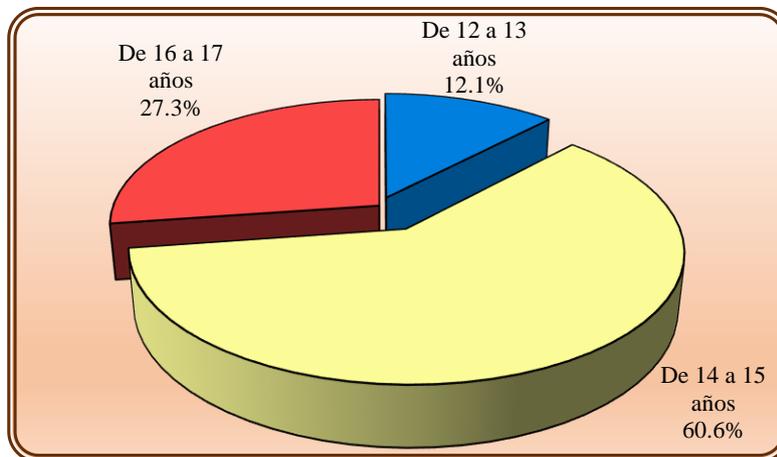
Distribución de estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023, según grupo etario.

Edad	Frecuencia	Porcentaje (%)
De 12 a 13 años	16	12,1
De 14 a 15 años	80	60,6
De 16 a 17 años	36	27,3
Total	132	100,0

Nota: Elaboración propia.

Figura 1

Distribución de estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023, según grupo etario.



Nota: Elaboración propia.

La distribución por edades de los estudiantes en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, considerados para el estudio, revela que la mayoría significativa, con un 60,6%, se encuentra en el rango de 14 a 15 años, representando un grupo demográfico destacado en la muestra. En contraste, el grupo de 12 a 13 años constituye una minoría, representando solo el 12,1% de la muestra, mientras que los estudiantes de 16 a 17 años representan el 27,3%.

Tabla 3.

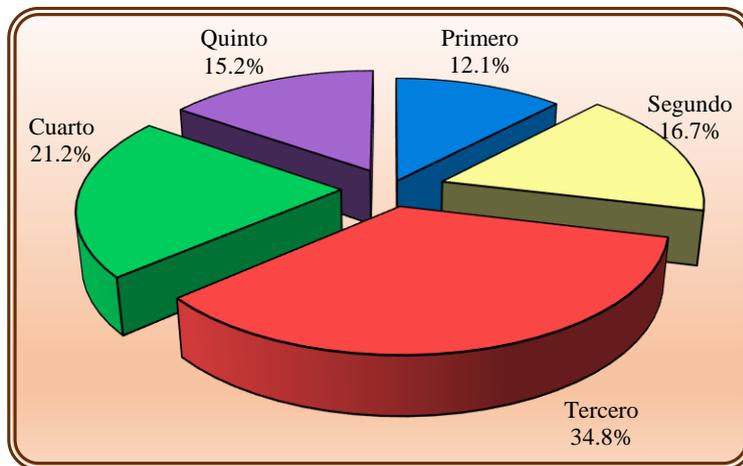
Distribución de estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023, según grado de estudios.

Grado de estudios	Frecuencia	Porcentaje (%)
Primero	16	12,1
Segundo	22	16,7
Tercero	46	34,8
Cuarto	28	21,2
Quinto	20	15,2
Total	132	100,0

Nota: Elaboración propia.

Figura 2

Distribución de estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023, según grado de estudios.



Nota: Elaboración propia.

La distribución por grado de estudios revela que el mayor porcentaje de participantes pertenece al tercer año, con un 34,8%, seguido por el cuarto año con el 21,2%. Los estudiantes de primer y segundo año representan el 12,1% y el 16,7%, respectivamente, mientras que el quinto año constituye el 15,2%. Estos resultados sugieren una participación significativa de estudiantes de tercer y cuarto año en la investigación.

4.1.2 Adicción a redes sociales

Tabla 4.

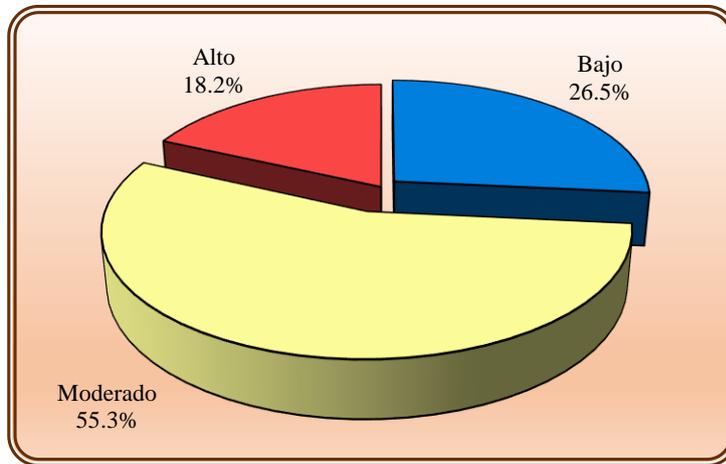
Nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.

Nivel de adicción	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo	35	26,5
Moderado	73	55,3
Alto	24	18,2
Total	132	100,0

Nota: Elaboración propia.

Figura 3

Nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.



Nota: Elaboración propia.

En cuanto a la adicción a las redes sociales, el 55,3% de los estudiantes presenta un nivel moderado, seguido por el 26,5% con un nivel bajo y el 18,2% con un nivel alto de adicción. Estos resultados sugieren que más de la mitad de los estudiantes experimentan una adicción moderada, lo que podría indicar la prevalencia de comportamientos repetitivos con consecuencias emocionales. La presencia significativa de niveles moderados podría tener implicaciones para el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.

A continuación, se analizan los resultados correspondientes a las tres dimensiones de la variable adicción a las redes sociales:

Tabla 5.

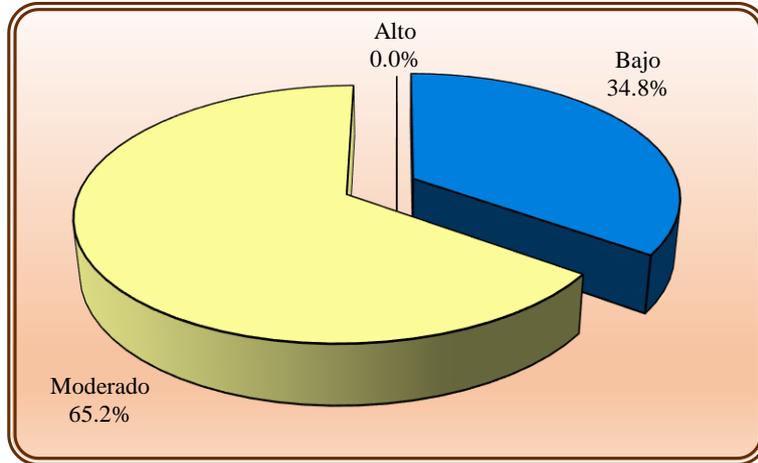
Nivel de obsesión por las redes sociales en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.

Nivel de obsesión por las redes sociales	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo	46	34,8
Moderado	86	65,2
Alto	0	0,0
Total	132	100,0

Nota: Elaboración propia.

Figura 4

Nivel de obsesión por las redes sociales en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.



Nota: Elaboración propia.

En la dimensión “obsesión por las redes sociales”, de la variable de adicción a redes sociales, el 34,8% de los estudiantes presenta un nivel bajo, mientras que el 65,2% muestra un nivel moderado y no se registran participantes con un nivel alto. Esto implica que la mayoría de los estudiantes experimenta una obsesión moderada por las redes sociales, evidenciando un compromiso mental considerable con estas plataformas. La ausencia de niveles altos puede indicar que, en esta muestra, la obsesión extrema no es tan prevalente, pero, aun así, la mayoría de los estudiantes muestra una conexión significativa con las redes sociales, lo que podría tener implicaciones para su bienestar psicológico.

Tabla 6.

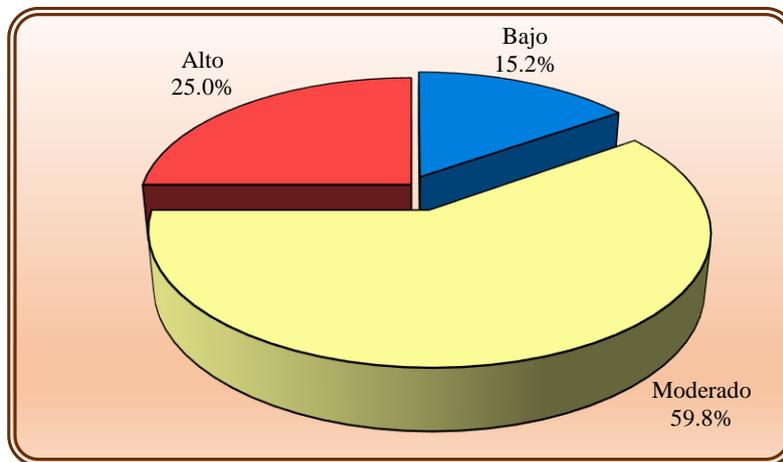
Nivel de falta de control personal en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.

Nivel de falta de control personal	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo	20	15,2
Moderado	79	59,8
Alto	33	25,0
Total	132	100,0

Nota: Elaboración propia.

Figura 5

Nivel de falta de control personal en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.



Nota: Elaboración propia.

En la dimensión de "falta de control personal" se observa que el 15,2% de los estudiantes muestran un nivel bajo, mientras que el 59,8% presenta un nivel moderado y el 25,0% exhibe un nivel alto. Esto indica que una proporción considerable de los estudiantes experimenta una falta de control moderada o alta en el uso de las redes sociales, evidenciando inquietudes relacionadas con la interrupción en sus responsabilidades académicas. La presencia de niveles moderados y altos sugiere que la falta de control personal puede tener impactos importantes en las tareas escolares y el rendimiento académico.

Tabla 7.

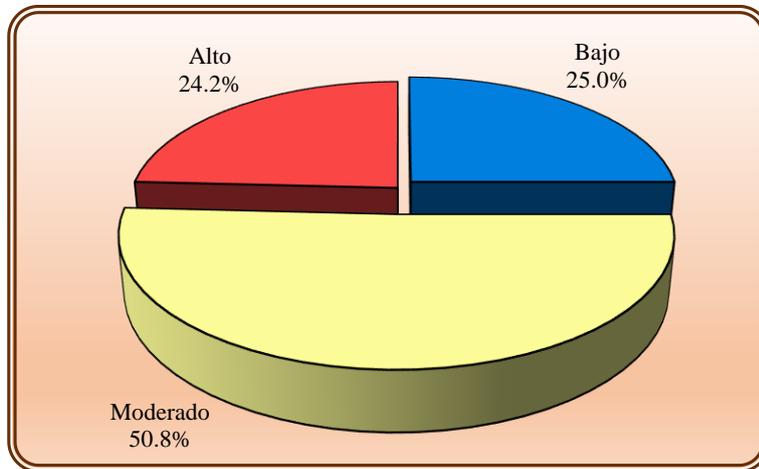
Nivel de uso excesivo de redes sociales en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.

Nivel de uso excesivo de las redes sociales	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo	33	25,0
Moderado	67	50,8
Alto	32	24,2
Total	132	100,0

Nota: Elaboración propia.

Figura 6

Nivel de uso excesivo de redes sociales en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.



Nota: Elaboración propia.

En la dimensión "uso excesivo de las redes sociales" se advierte que el 25,0% de los estudiantes presenta un nivel bajo, mientras que el 50,8% muestra un nivel moderado y el 24,2% exhibe un nivel alto. Estos datos reflejan que la mitad de los estudiantes experimenta un uso moderado y significativo de las redes sociales, con una proporción considerable mostrando niveles altos. La presencia de niveles altos y moderados puede indicar dificultades para controlar el tiempo dedicado a las redes sociales, lo que puede tener implicaciones en la gestión del tiempo académico y otras responsabilidades.

4.1.3 Procrastinación

Tabla 8.

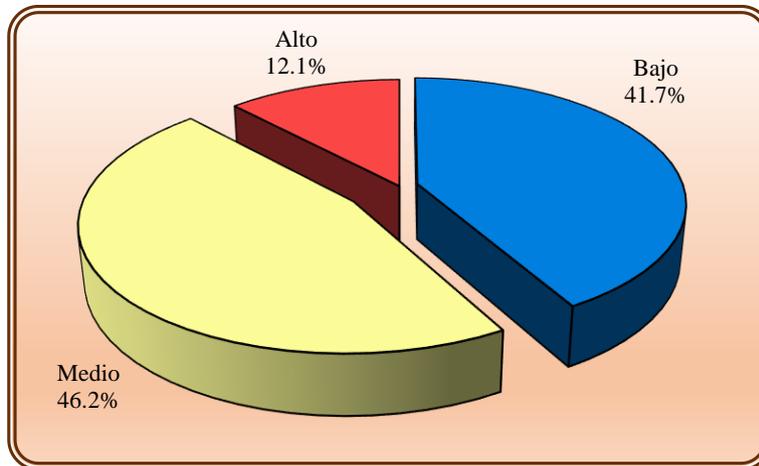
Nivel de procrastinación en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.

Nivel de procrastinación	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo	55	41,7
Medio	61	46,2
Alto	16	12,1
Total	132	100,0

Nota: Elaboración propia.

Figura 7

Nivel de procrastinación en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.



Nota: Elaboración propia.

Los resultados obtenidos muestran que el 41,7% de los estudiantes presenta un nivel bajo de procrastinación académica, el 46,2% un nivel medio y el 12,1% exhibe un nivel alto. Esto implica que la mayoría de los estudiantes tiende a experimentar niveles moderados y bajos de procrastinación académica, aunque una proporción significativa aún muestra un nivel medio. La presencia de un 12,1% con niveles altos indica que un segmento de la población estudiantil enfrenta mayores problemas en cuanto a la procrastinación, lo que podría tener consecuencias en sus resultados académicos.

La procrastinación académica, aunque está presente en diferentes niveles, no es dominante en la muestra. Sin embargo, la proporción de estudiantes con niveles medios y altos indica la necesidad de abordar estrategias para mejorar la gestión del tiempo y la motivación académica. Es importante considerar que reducir la procrastinación podría tener beneficios significativos para el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes.

A continuación, se presentan los resultados de cada una de las dimensiones de la variable procrastinación, con sus respectivas interpretaciones.

Tabla 9.

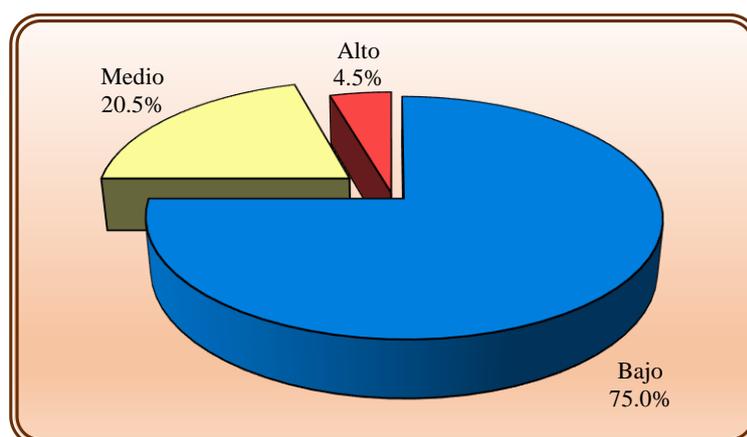
Nivel de falta de motivación en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.

Nivel de falta de motivación	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo	99	75,0
Medio	27	20,5
Alto	6	4,5
Total	132	100,0

Nota: Elaboración propia.

Figura 8

Nivel de falta de motivación en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.



Nota: Elaboración propia.

En la dimensión "falta de motivación", el 75,0% de los estudiantes presenta un nivel bajo, el 20,5% muestra un nivel medio y el 4,5% exhibe un nivel alto. Estos resultados reflejan que la mayoría de los estudiantes tiene un nivel bajo de falta de motivación, indicando un compromiso emocional y una disposición general para abordar las tareas asignadas. La presencia de niveles medios y altos señala que un porcentaje minoritario enfrenta dificultades en términos de motivación, lo que puede tener implicaciones en su rendimiento académico y bienestar general.

La falta de motivación es una preocupación menor para la mayoría de los estudiantes, lo cual es alentador. Sin embargo, la atención debe dirigirse hacia el

grupo minoritario que experimenta niveles medio y alto, ya que estos estudiantes podrían beneficiarse de intervenciones específicas para fomentar la motivación intrínseca y abordar el estrés percibido.

Tabla 10.

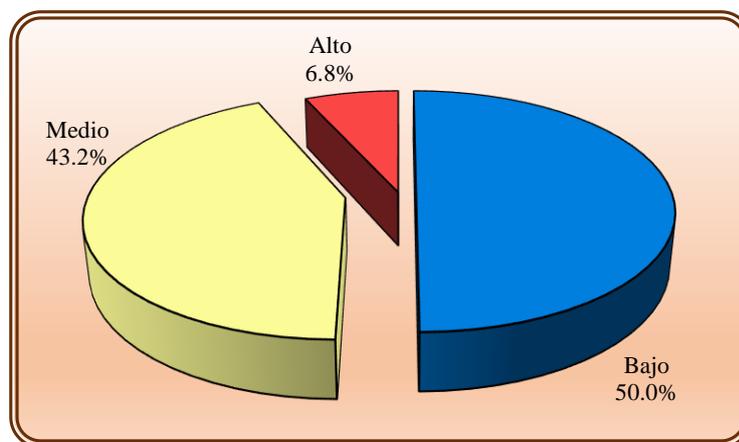
Nivel de dependencia en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.

Nivel de dependencia	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo	66	50,0
Medio	57	43,2
Alto	9	6,8
Total	132	100,0

Nota: Elaboración propia.

Figura 9

Nivel de dependencia en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.



Nota: Elaboración propia.

En la dimensión "dependencia", se observa que el 50,0% de los estudiantes presenta un nivel bajo, el 43,2% un nivel medio y el 6,8% un nivel alto de dependencia. Estos resultados sugieren que aproximadamente la mitad de los estudiantes experimenta un nivel bajo de dependencia emocional en relación con sus tareas diarias, mientras que una proporción significativa presenta niveles medio y alto.

La dependencia es una preocupación para una proporción considerable de los estudiantes, ya que el 50,0% presenta niveles medio o alto, lo que sugiere la importancia de fomentar la autonomía y la confianza en sí mismos, así como desarrollar habilidades para enfrentar desafíos de manera independiente.

Tabla 11.

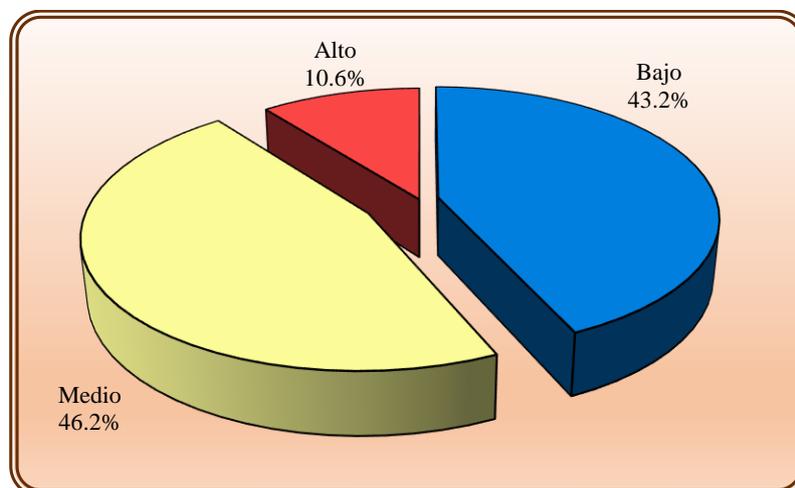
Nivel de baja autoestima en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.

Nivel de baja autoestima	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo	57	43,2
Medio	61	46,2
Alto	14	10,6
Total	132	100,0

Nota: Elaboración propia.

Figura 10

Nivel de baja autoestima en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.



Nota: Elaboración propia.

En la dimensión "baja autoestima", el 43,2% de los estudiantes presenta un nivel bajo, el 46,2% un nivel medio y el 10,6% un nivel alto de baja autoestima. Estos resultados indican que la mayoría de los estudiantes experimenta niveles moderados de baja autoestima, aunque un segmento importante presenta niveles medio y alto.

La baja autoestima es una preocupación para un porcentaje considerable de los estudiantes, ya que el 46,2% presenta niveles medio o alto. Esto pondera la importancia de abordar la confianza en sí mismos y la percepción de sus habilidades como parte integral del manejo de la procrastinación.

Tabla 12.

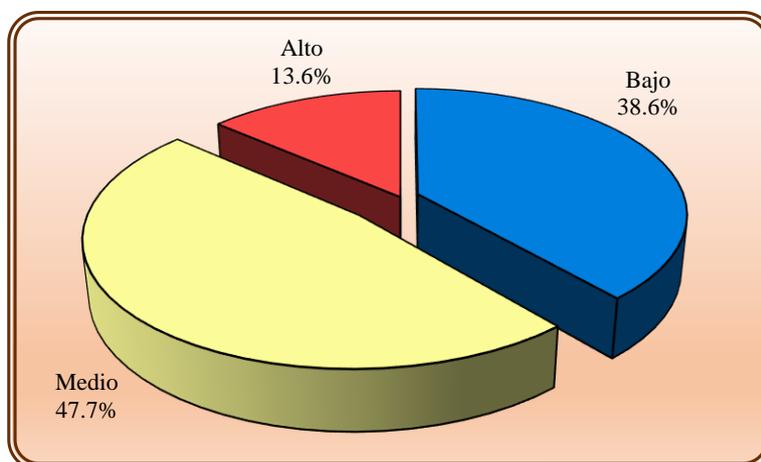
Nivel de falta de organización en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.

Nivel de falta de organización	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo	51	38,6
Medio	63	47,7
Alto	18	13,6
Total	132	100,0

Nota: Elaboración propia.

Figura 11

Nivel de falta de organización en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.



Nota: Elaboración propia.

En la dimensión "falta de organización", el 38,6% de los estudiantes muestra un nivel bajo, el 47,7% un nivel medio y el 13,6% un nivel alto de falta de organización. Estos resultados reflejan que una proporción considerable de los estudiantes experimenta dificultades moderadas y altas en la gestión del tiempo y la organización de sus responsabilidades académicas.

La falta de organización es un problema relevante para una parte considerable de los estudiantes con niveles medio o alto. Esto resalta la importancia de implementar estrategias efectivas de gestión del tiempo y fomentar habilidades de planificación.

Tabla 13.

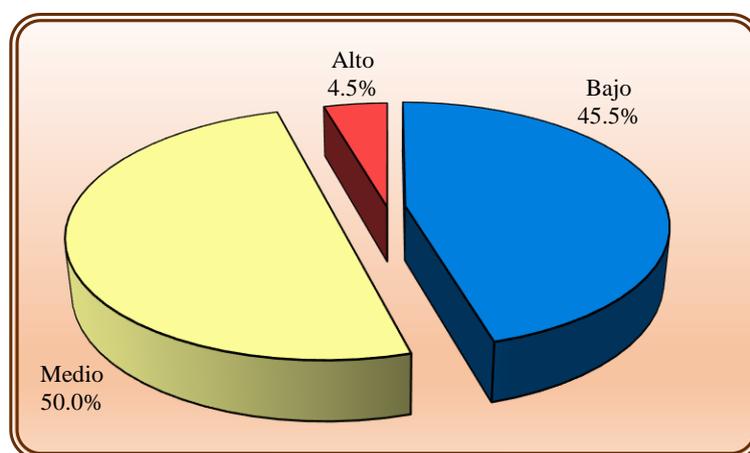
Nivel de evasión de responsabilidad en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.

Nivel de evasión de responsabilidad	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo	60	45,5
Medio	66	50,0
Alto	6	4,5
Total	132	100,0

Nota: Elaboración propia.

Figura 12

Nivel de evasión de responsabilidad en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.



Nota: Elaboración propia.

En la dimensión "evasión de responsabilidad" de la variable procrastinación, se observa que el 45,5% de los estudiantes presenta un nivel bajo, el 50,0% muestra un nivel medio y el 4,5% exhibe un nivel alto de evasión de responsabilidad. Es decir, que la mayoría de los estudiantes experimenta niveles

moderados de evasión de responsabilidad, aunque un porcentaje pequeño presenta niveles más altos.

La evasión de responsabilidad es un comportamiento común en una proporción significativa de estudiantes, que muestran niveles medio o alto. Esto resalta la necesidad de abordar las responsabilidades establecidas, fomentar la responsabilidad y promover habilidades de autorregulación.

4.2 Contrastación de hipótesis

Antes de validar las hipótesis planteadas en este estudio, es imprescindible llevar a cabo el análisis de normalidad de los datos, con el fin de verificar si estos siguen o se asemejan a una distribución normal. En situaciones en las que se busca evaluar la relación entre dos variables y no se cumple con el supuesto de normalidad, se recurre a una prueba no paramétrica, como el coeficiente de correlación de Spearman. En cambio, si los datos cumplen con el supuesto de normalidad, se opta por una prueba paramétrica, como el coeficiente de Pearson.

4.2.1 Prueba de normalidad

Para evaluar la normalidad de los datos, se emplea la prueba de Kolmogorov-Smirnov, especialmente debido al tamaño de la muestra de estudio, que supera los 50 sujetos. Esta prueba permite determinar si se debe aplicar una prueba paramétrica o no paramétrica en función del Valor de Significación Asintótica (Sig.), también conocido como "p-valor". Para realizar esta prueba, se plantea el siguiente ensayo de hipótesis:

H_0 : Los datos tienen una distribución normal

H_1 : Los datos no tienen una distribución normal

Criterio de decisión:

Si $p < 0,05$ se rechaza la H_0 y se acepta la H_1

Si $p \geq 0,05$ se acepta la H_0 y se rechaza la H_1

Tabla 14.

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Adicción a las redes sociales	0,285	132	0,000
Procrastinación académica	0,269	132	0,000

Nota: Elaboración propia en SPSS Vs 22.

En los datos de la tabla anterior, se observa que la significación estadística (p-valor) de la variable adicción a las redes sociales y de la variable procrastinación es 0,000; este valor es menor que 0,05, por lo que se rechaza la H_0 y se acepta la H_1 . Esto implica que los datos de las variables de estudio no tienen una distribución normal, por lo que es pertinente aplicar la prueba no paramétrica Rho de Spearman.

4.2.2 Prueba de hipótesis general

H_0 . No existe relación significativa entre la adicción de redes sociales y procrastinación en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca, 2023.

H_1 . Existe relación significativa entre la adicción de redes sociales y procrastinación en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca, 2023.

Regla de decisión:

P valor < 0,05: Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

P valor \geq 0,05: Se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

Tabla 15.

Prueba de correlación entre adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.

			Adicción a las redes sociales	Procrastinación
Rho de Spearman	Adicción a las redes sociales	Coefficiente de correlación	1	0,669
		Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	132	132
	Procrastinación	Coefficiente de correlación	0,669	1
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	132	132

Nota: Elaboración propia en SPSS Vs 22.

La tabla previa revela que el valor de significación del Coeficiente Rho de Spearman es 0,00, inferior a 0,05, indicando el rechazo de la hipótesis nula y la aceptación de la hipótesis alterna. Este resultado denota una relación estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca. Además, el coeficiente de correlación, que alcanza 0,669, se aproxima a lo que Hernandez y Mendoza (2018) consideran como una "correlación positiva considerable" entre ambas variables estudiadas.

4.2.3 Pruebas de hipótesis específicas

Prueba de hipótesis específica 1:

H₀. No existe adicción a redes sociales en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca.

H₁. Existe un moderado nivel de adicción a redes sociales en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca.

Los resultados obtenidos en la investigación han mostrado que la mayoría de los estudiantes de la I.E.P. Andean Light School en Juliaca presenta un nivel moderado de adicción a redes sociales (55,3%), señalando la necesidad de promover un uso saludable de estas plataformas mediante intervenciones educativas y de

concienciación. Con estos resultados se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Prueba de hipótesis específica 2:

H₀. No existe procrastinación en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca.

H₁. Existe un nivel medio de procrastinación de los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca

En cuanto a la variable procrastinación, los resultados obtenidos en la investigación han mostrado que este problema es común en un 46,2% de los estudiantes, que presentan un nivel medio de procrastinación académica, lo que plantea la necesidad de diseñar e implementar estrategias que fomenten la gestión del tiempo y actitudes proactivas pueden ser clave para mejorar el rendimiento académico y el bienestar estudiantil. Con este resultado se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Prueba de Hipótesis específica 3:

H₀. No existe relación significativa entre obsesión por las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca 2023.

H₁. Existe relación significativa entre obsesión por las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca 2023.

Regla de decisión:

P valor < 0,05: Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

P valor \geq 0,05: Se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

Tabla 16.

Prueba de correlación entre obsesión por las redes sociales y procrastinación en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.

			Obsesión por las redes sociales	Procrastinación
Rho de Spearman	Obsesión por las redes sociales	Coefficiente de correlación	1	0,697
		Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	132	132
	Procrastinación	Coefficiente de correlación	0,697	1
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	132	132

Nota: Elaboración propia en SPSS Vs 22.

Según los resultados obtenidos, se evidencia que el valor de significación estadística del Coeficiente Rho de Spearman es 0,00, inferior a 0,05, lo que conduce al rechazo de la hipótesis nula y la aceptación de la hipótesis alterna. Esto indica una relación estadísticamente significativa entre la dimensión "obsesión por las redes sociales" y la variable procrastinación en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca. Asimismo, se destaca que el coeficiente de correlación entre estas variables es de 0,697, aproximándose a lo que Hernandez y Mendoza (2018) consideran como una "correlación positiva considerable" en la escala establecida.

Prueba de Hipótesis específica 4:

H₀. No existe relación significativa entre falta de control personal en el uso de las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Light School, Juliaca 2023.

H₁. Existe relación significativa entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Light School, Juliaca 2023.

Regla de decisión:

P valor < 0,05: Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

P valor $\geq 0,05$: Se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

Tabla 17.

Prueba de correlación entre falta de control personal por las redes sociales y procrastinación en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.

		Falta de control personal	Procrastinación
Rho de Spearman	Falta de control personal	Coeficiente de correlación	1
		Sig. (bilateral)	0,531
		N	132
Procrastinación		Coeficiente de correlación	0,531
		Sig. (bilateral)	1
		N	132

Nota: Elaboración propia en SPSS Vs 22.

Los resultados revelan una significancia estadística del Coeficiente Rho de Spearman de 0,00, un valor inferior a 0,05, lo que lleva al rechazo de la hipótesis nula y a la confirmación de la hipótesis alterna. Esto indica una relación significativa entre la dimensión "falta de control personal por las redes sociales" y la variable procrastinación académica en los estudiantes. Además, se destaca que el coeficiente de correlación entre estas variables es de 0,531, situándose cercano a una "Correlación positiva media" según la escala establecida por Hernandez y Mendoza (2018).

Prueba de hipótesis específica 5:

H₀. No existe relación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Light School, Juliaca 2023.

H₁. Existe relación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Light School, Juliaca 2023.

Regla de decisión:

P valor < 0,05: Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

P valor >= 0,05: Se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

Tabla 18.

Prueba de correlación entre uso excesivo de las redes sociales y procrastinación en estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, 2023.

			Uso excesivo de las redes sociales	Procrastinación
Rho de Spearman	Uso excesivo de las redes sociales	Coefficiente de correlación	1	0,649
		Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	132	132
	Procrastinación académica	Coefficiente de correlación	0,649	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	132	132

Nota: Elaboración propia en SPSS Vs 22.

Los resultados presentados en la tabla indican una significancia estadística del Coeficiente Rho de Spearman de 0,00, un valor inferior a 0,05, lo que implica el rechazo de la hipótesis nula y la confirmación de la hipótesis alterna. Esto establece una relación significativa entre la dimensión "uso excesivo de las redes sociales" y la variable procrastinación en los estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca. Adicionalmente, los resultados revelan un coeficiente de correlación de 0,649 entre ambas variables, situándose en un rango entre una "Correlación positiva media" y una "Correlación positiva considerable", corroborando la existencia de una correlación significativa entre estos dos factores.

4.3 Discusión de resultados

Los resultados obtenidos en el estudio sobre la relación entre la adicción a redes sociales y procrastinación en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, se deben comparar con investigaciones similares para contextualizar y comprender mejor los hallazgos.

Demir & Kutlu (2018) observaron relaciones significativas entre la adicción a internet y motivación académica, así como con la procrastinación académica. Este hallazgo es coherente con el presente estudio, donde se evidenció una relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica. Ambos estudios resaltan la influencia negativa de la adicción a la tecnología en el rendimiento académico.

Traş & Gökçen (2020) concluyeron que la procrastinación académica y la ansiedad social predicen la adicción a Internet. Aunque el presente estudio se centró en redes sociales y no en Internet en general, la correlación positiva entre adicción y procrastinación es consistente con su hallazgo. Esto respalda la idea de que los problemas de procrastinación pueden vincularse a diversas dimensiones de la vida digital.

Lombardo (2022) encontró una correlación significativa entre adicción a las redes sociales y procrastinación académica, aunque la fuerza de la correlación era baja. Los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación concuerdan con dicho hallazgo, sugiriendo que, si bien hay una relación, su intensidad puede variar. Esto resalta la importancia de considerar la magnitud de la correlación al interpretar los resultados.

Montaño (2019) no identificó correlación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica. Aunque contrasta con el estudio realizado en la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, denota la diversidad en las experiencias de los estudiantes. Los factores contextuales, sociales y culturales pueden influir en la relación entre adicción a las redes sociales y procrastinación.

Ríos et al. (2022), Hernández (2021), Choquecota & Barrantes (2019), Yana et al. (2022), y Rodríguez (2021) respaldan consistentemente la presencia de relaciones significativas entre adicción a redes sociales o Internet y procrastinación académica. Estos estudios, aunque en diferentes contextos y niveles educativos, sugieren una asociación consistente entre la dependencia digital y la procrastinación académica.

En resumen, a pesar de algunas variaciones en la fuerza de la correlación, la mayoría de los estudios revisados respaldan la existencia de una relación entre la

adicción a redes sociales y la procrastinación académica. Esto refuerza la idea de que la gestión saludable de la presencia digital es esencial para mitigar los efectos negativos en el rendimiento académico.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Primera: Los resultados obtenidos en la investigación, revelan una relación estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de la I.E.P. Andean Light School en Juliaca. Esto significa que aquellos estudiantes con niveles más altos de adicción a las redes sociales tienden a mostrar mayores índices de procrastinación académica.

Segunda: Tras analizar los resultados, se evidencia que la mayoría de los estudiantes del nivel secundario en la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, presentan un nivel moderado de adicción a redes sociales (55,3%). Es notable que un 26,5% muestra un nivel bajo, mientras que el 18,2% exhibe una adicción alta. Estos hallazgos señalan la necesidad de abordar de manera proactiva la relación de los estudiantes con las redes sociales, implementando estrategias educativas y de concienciación para fomentar un uso saludable de estas plataformas.

Tercera: En relación con la procrastinación, se observa que la mayoría de los estudiantes (46,2%), experimenta un nivel medio, seguido por el 41,7% con un nivel bajo y un 12,1% con un nivel alto. Estos resultados subrayan la importancia de implementar intervenciones para mejorar las habilidades de gestión del tiempo y promover una actitud proactiva hacia las responsabilidades académicas. La identificación temprana y el apoyo personalizado pueden ser cruciales para mitigar los efectos negativos de la procrastinación en el rendimiento académico y el bienestar estudiantil.

Cuarta: Se evidencia una relación estadísticamente significativa entre la dimensión “obsesión por las redes sociales” de la variable adicción a las redes sociales y la variable procrastinación académica en los estudiantes de la I.E.P. Andean Light School en Juliaca. Esto indica que la obsesión por las redes sociales está asociada a mayores niveles de procrastinación en el ámbito académico.

Quinta: Los resultados obtenidos han revelado una relación significativa entre la dimensión “falta de control personal en el uso de las redes sociales” y la variable procrastinación académica en los estudiantes, lo que permite deducir que aquellos estudiantes que experimentan dificultades en el control personal sobre el uso de las redes sociales son propensos a procrastinar en sus responsabilidades académicas.

Sexta: Finalmente, se ha establecido una relación significativa entre la dimensión “uso excesivo de las redes sociales” y la variable procrastinación académica en los estudiantes de la I.E.P. Andean Light School de Juliaca, lo que implica que los estudiantes que se involucran en un uso excesivo de las redes sociales son más proclives a procrastinar en sus actividades académicas.

5.2 Recomendaciones

Primera: A las autoridades educativas, se recomienda diseñar e implementar programas educativos que promuevan el uso responsable de las redes sociales y conciencien sobre sus posibles efectos en la procrastinación académica. Asimismo, se sugiere la adopción de medidas preventivas que aborden la adicción a las redes sociales, integrando charlas y talleres que sensibilicen a los estudiantes sobre el equilibrio entre el uso virtual y las responsabilidades académicas.

Segunda: A los docentes de educación secundaria, se recomienda integrar estrategias pedagógicas que involucren el uso de las redes sociales de manera educativa y constructiva, incentivando la participación activa de los estudiantes. Además, establecer reglas o instructivos claros en cuanto al uso de dispositivos electrónicos en el aula, creando un ambiente propicio para el aprendizaje y minimizando distracciones derivadas de las redes sociales.

Tercera: A los estudiantes de educación secundaria, se les insta a fomentar la autorregulación en el uso de las redes sociales, estableciendo límites de tiempo y evitando su uso innecesario durante las clases. Asimismo, se les recomienda participar activamente en programas de concienciación sobre el impacto de la adicción a las redes sociales en el rendimiento académico y desarrollar habilidades de gestión del tiempo.

Cuarta: A los padres de familia, se sugiere establecer límites claros para el uso de dispositivos electrónicos en casa, promoviendo hábitos de estudio y tiempos específicos para el uso de redes sociales. Mantener una comunicación abierta con los hijos adolescentes, comprendiendo sus hábitos en línea y brindando apoyo para equilibrar el uso de las redes sociales con las responsabilidades académicas.

Quinta: A nivel académico, se insta a las instituciones de educación superior, desarrollar investigaciones continuas sobre la relación entre el uso de redes sociales y la procrastinación académica para adaptar estrategias y políticas educativas. Asimismo, se recomienda integrar tecnologías educativas que utilicen las redes sociales de manera positiva, fomentando la colaboración y la participación activa de los estudiantes en el proceso de aprendizaje.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilera, N., Vega, M., Fernández, M., Navarro, A., & Negrete, G. (2018). La procrastinación de las horas de sueño y su relación con el aumento de peso. *Nure Investigación* 15(92), 15(92). Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6279760.pdf>
- Aberastury, A., & Knobel, M. (2006). *La adolescencia normal. Un enfoque psicoanalítico*. México: Paidós. Obtenido de <https://psicodescubrir.files.wordpress.com/2018/07/la-adolescencia-normal.pdf>
- Álvarez, I. M. (2018). *Niveles de procrastinación en estudiantes de cuarto y quinto, bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala*. Guatemala: Universidad Rafael Landívar. Obtenido de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Alvarez-Maria.pdf>
- Alemán, B., Navarro, O., Suárez, R., Izquierdo, Y., & Encinas, T. (2018). La motivación en el contexto del proceso enseñanza - aprendizaje en carreras de las ciencias médicas. *Revista Médica electrónica*, 1257 - 1270. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242018000400032
- Altamirano, C., & Rodríguez, M. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16-28. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5728/572868251010/html/>
- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología Ciencia y Tecnología*, 5(2), 85-94. doi:<https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.5209>
- Arévalo, E., & Otiniano, J. (2011). *Construcción y validación de la escala de procrastinación en adolescentes (EPA)*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. Obtenido de file:///C:/Users/RM%20TESIS/Downloads/pdf-manual-de-procrastinaciondoc_compress.pdf

- Astorga, C., & Schmidt, I. (2019). Peligros de las redes sociales: Como educar a nuestros hijos e hijas en ciberseguridad. *Educare*, 23(3).
doi:<http://dx.doi.org/10.15359/ree.23-3.17>
- Ayala, A., Rodriguez, R., Villanueva, W., & Hernández, M.-, C. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Muro de la Investigación*(2), 1-13. <https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>
- Barragán, G. (2011). *Psicología II*. México: Book Mart México. Obtenido de <http://www.slideshare.net/XajairaOrtiz/psicologia-ii6-tosem-59285748>
- Becoña, E. (2018). Adicciones comportamentales: separando el grano de la paja. *INFONOVA, Revista profesional y académica sobre adicciones*(34), 11-21. Obtenido de <https://bit.ly/3jhUvz4>
- Borrás, T. (2014). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Correo Científico Médico*, 18(1), 05-07. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812014000100002&lng=es&tlng=es
- Burgos, K., & Salas, E. (2020). Procrastinación y Autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños. *Propósitos y Representaciones*, 8(3).
- Caldevilla, D. (2010). Las Redes Sociales. Tipología, uso y consumo de las redes 2.0 en la sociedad digital actual. *Documentación de las Ciencias de la Información*, 33, 45-68.
<https://revistas.ucm.es/index.php/DCIN/article/view/DCIN1010110045A>
- Cahuana, D. (2019). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Arequipa, 2019*. Juliaca: Universidad Peruana Unión. Obtenido de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2822/Daniel_Trabajo_Bachiller_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Can, S., & Zeren, S. (2019). The Role of Internet Addiction and Basic Psychological Needs in Explaining the Academic Procrastination Behavior of Adolescents. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48(2),

1012-1040. <https://avesis.yildiz.edu.tr/yayin/bda276b0-557e-4199-82bb-c619fd351722/the-role-of-internet-addiction-and-basic-psychological-needs-in-explaining-the-academic-procrastination-behavior-of-adolescents>

Chalco, K., Rodríguez, S., & Jaimes, J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9(1), 9-15.
doi:<https://doi.org/10.17162/rccs.v9i1.542>

Choquecota, M., & Barrantes, R. (2019). *Adicción a internet y procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to grado de nivel secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru, Juliaca*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión] Repositorio institucional.
<http://hdl.handle.net/20.500.12840/2667>

Collantes, K., & Tobar, A. (2023). Adicción a redes sociales y su relación con la autoestima en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 848-860. Obtenido de <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.300>

Craig, J. (2001). *Desarrollo Psicológico*. México: Prentice Hall. Obtenido de <https://psiqueunah.files.wordpress.com/2014/09/desarrollo-psicologico-9-ed-craig-baucum.pdf>

Cugota, M. (2008). *Adicciones ¿hablamos?* (1° ed. ed.). Parramon. Obtenido de <https://www.crisol.com.pe/libro-adicciones-hablamos-9788434234284>

Cuyún, M. (2013). *Adicción a las redes sociales en jóvenes*. Guatemala: Universidad Rafael Landívar. Obtenido de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3034/Emperatriz_Tesis_Licenciatura_2020.pdf?sequence=4&isAllowed=y

De la Villa, M., & Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 69 - 78.
<https://pdf.sciencedirectassets.com/312938/1-s2.0-S2171206916X00026/1-s2.0-S2171206916300011/main.pdf?X-Amz->

Security-

Token=IQoJb3JpZ2luX2VjEAEaCXVzLWVhc3QtMSJHMEUCIASbarH
YL4TTSxyIoc9qNo7SzOnmvBNKgiHaoTLraPcAiEA%2FFAINxxRx6u
madchDIPMfmiTWPV4y72Mt7wdTNVLVL

Delgado, A., Oyanguren, N., Reyes, A., Zegarra, Á., & Cueva, M. (2021). El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. *Propósitos y Representaciones*, 9(3). Obtenido de <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.1372>

Del Prete, A., & Redon, S. (2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*, 19(1), 1-11. <http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol19-issue1-fulltext-1834>

Demir, Y., & Kutlu, M. (2018). Relationships among Internet Addiction, Academic Motivation, Academic Procrastination and School Attachment in Adolescents. *International Online Journal of Educational Sciences*, 10(5), 315-332. https://iojes.net/?mod=makale_tr_ozet&makale_id=42405

Ducoing, P., & Rojas, I. (2017). La educación secundaria en el contexto latinoamericano: consideraciones a partir del vínculo política educativa-currículo. *Revista mexicana de investigación educativa*, 22(72). Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662017000100032

Echeburúa, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en los adolescentes y jóvenes*. Pirámide.

Echeburúa, E., & Requesens. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnología en niños y adolescentes*. Piramide. <http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guiaparaeducadores.pdf>

- Escurra, M., & Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de Adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit. Revista de Psicología*, 20(1), 73-91. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
- Estremadoiro, B., & Schulmeyer, M. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Aportes de la Comunicación y la Cultura*(30), 51-66.
- Fernández, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud*, 36(6), 521-527. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252013000600010
- Ferrari, J., & Díaz, J. (2007). Perceptions of Self-concept and Self-presentation by Procrastinators: Further Evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 91-96. <https://doi.org/10.1017/S113874160000634X>
- Fuertes, J., & Armas, L. (2017). Adolescentes adictos a redes sociales y tecnología. *Horizontes de Enfermería*(7), 130-140. Obtenido de <https://doi.org/10.32645/13906984.163>
- García, E. (2011). *Psicología General*. México: Patria. Obtenido de <https://docplayer.es/48908887-Eva-laura-garcia-gonzalez.html>
- Garzón, U. A., & Gil, F. J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de educación*, 28(1), 307-324. Obtenido de https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/1719/Umerenkova%20A.G.%2c%20Flores%20J.G._2017.pdf?sequence=1&isAllowed=yv2.pdf?Expires=1658422085&Signature=eV~BzUgTG2cNP2JAuid87KxYw6OHOz1A3TTFtgfQlgIAwQeWREBDqWUT1NuV5OGPRon56YhZMbvEvsM9jT3-r9jGql3DE3~1d3QKVRrGL6CogHpjXoo
- Gómez, M., Roses, S., & Farias, P. (2011). El uso académico de las redes sociales en universitarios. *Revista científica de comunicación y educación*, XIX(38), 1-8. <http://dx.doi.org/10.3916/C38-2012-03-04>

- Hernandez- Sampieri, R., & Mendoza T., C. (2018). *Metodología de la investigación: La rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México: Me Graw Hill. Obtenido de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/65000949/METODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION_LAS_RUTA-with-cover-page-
- Hernández, F. (2019). Los riesgos de las tecnologías de la información y la comunicación. *Revista CONAMED*, 184 - 199. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=90243>
- Hernández, V. (2021). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de 5to de secundaria de Piura, 2020*. Piura – Perú: Universidad César Vallejo. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59747/Hernandez_BVM-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Hidalgo, M., & Ceñal, M. (2014). Hablemos de...Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *An Pediatr Contin.*, 12(1), 42-46. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-pdf-S1696281814701672>
- Hütt, H. (2012). Las redes sociales: Una nueva herramienta de difusión. *Rev. Reflexiones*, 91(2), 1021-1029. <https://www.redalyc.org/pdf/729/72923962008.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2023). *Nota de Prensa: El 79.2% de los hogares de Lima Metropolitana tienen conexión a internet*. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). <https://www.gob.pe/institucion/inei/noticias/655131-aumenta-hogares-con-conexion-a-internet-en-el-ii-trimestre-del-2022>
- INEI. (2021). El 55,0% de los hogares del país accedieron a internet en el tercer trimestre del 2021. *Nota de prensa 195*. Obtenido de <https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-no-195-2021-inei.pdf>

- Knaus, W. (2002). *The Procrastination Workbook*. USA: New Harbinger Publications. Obtenido de https://www.goodreads.com/book/show/851451.The_Procrastination_Workbook
- Ley N° 28044. (17 de Julio de 2003). Ley General de Educación. Lima, Perú: Diario Oficial El Peruano.
- Ley N° 27337. (02 de Agosto de 2000). Código de los Niños y Adolescentes. Lima, Perú: Diario Oficial El Peruano.
- Lombardo, M. (2022). *Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación Académica en estudiantes universitarios y terciarios del AMBA*. Provincia de Buenos Aires: Universidad Abierta Interamericana Facultad de Psicología y Relaciones Humanas. Obtenido de <https://dspaceapi.uai.edu.ar/server/api/core/bitstreams/5fc4c0d7-031f-4c91-b706-da7443089c4d/content>
- Marín, V., & Cabero, J. (2019). Las redes sociales en educación: desde la innovación a la investigación educativa. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 25-33. <http://dx.doi.org/10.5944/ried.22.2.24248>
- Matalinares, M., Diaz, A., Rivas, L., Dioses, A., Arenas, C., Villalba, O., . . . Fernández, E. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte de la ciencia*, 7(13), 63–81. Obtenido de <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/313>
- Meece, J. (2000). *Desarrollo del niño y del adolescente para educadores*. México: Mc Graw Hill. Obtenido de <https://secc9sntedesarrolloprofesional.files.wordpress.com/2017/11/05-meece-judith-desarrollo-del-nic3b1o-y-del-adolescente.pdf>

- Mendoza, N., & Vargas, E. (2017). *Adicción a redes sociales en los estudiantes del nivel secundario del colegio particular Simón Bolívar e institución educativa Ofelia Velásquez de Tarapoto, 2016*. Juliaca: Universidad Peruana Unión. Obtenido de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/719/Noemi_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Montaño, G. (2019). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa de Chiclayo*. [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán] Repositorio Institucional. de <https://hdl.handle.net/20.500.12802/9163>
- Morán, G. (2016). *¿Cuál de estos cinco tipos de procrastinador eres?* Obtenido de <https://www.fastcompany.com/3060079/whats-your-procrastination-type>
- Moreta, R., & Durán, T. (2018). Propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) en estudiantes de psicología de Ambato, Ecuador. *Salud & Sociedad*, 9(3), 236–247.
- Orantes, L. (2011). *Estado de adaptación Integral del estudiante de educación media del Salvador*. El Salvador: Universidad Tecnológica de El Salvador. Obtenido de <http://repositorio.utec.edu.sv:8080/xmlui/bitstream/handle/11298/126/11298126.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Organización de las Naciones Unidas. (2019). *Internet, un sitio sin bondad para los jóvenes*. Obtenido de <https://news.un.org/es/story/2019/02/1450561>
- Organización de las Naciones Unidas. (5 de Febrero de 2019). *Naciones Unidas*. Recuperado el 05 de 06 de 2023, de Internet, un sitio sin bondad para los jóvenes: <https://news.un.org/es/story/2019/02/1450561>
- Organización Mundial de la Salud. (17 de junio de 2018). *La Organización Mundial de la Salud (OMS) publica hoy sunueva Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11)*. <http://www.who.int/es/news->

room/detail/17-06-2018-who-releases-new-international-classification-of-diseases-(icd-11)

Organización Mundial de la Salud. (07 de Marzo de 2019). *ABC Familia*.

Obtenido de El impacto de internet en la salud mental de los jóvenes ya es cuantificable: https://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-impacto-internet-salud-mental-jovenes-cuantificable-201903070215_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

Organización Panamericana de la Salud. (2020). *¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental?*

Organización Panamericana de la Salud. (02 de 06 de 2023). (O. P. (OPS), Editor) Obtenido de Las redes sociales y COVID-19: la contribución de BIREME: <https://www.paho.org/es/noticias/5-5-2020-redes-sociales-covid-19-contribucion-bireme>

Peña, G., Ley, S., Castro, J., Madrid, P., Apodaca, F., & Aceves, E. (2019). Predominio de las TIC y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios del área de salud. *Revista de Investigación en Tecnologías de la Información*, 83 - 91. <http://agora.edu.es/servlet/articulo?codigo=7107358>

Portillo, V., Ávila, J., & Capps, J. (2021). Relación del uso de redes sociales con la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios. *Enseñanzas e investigación en psicología*, 139 - 149. <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/182>

Quat, D., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, Procrastinación académica: Concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica: Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45-59. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>

Rayo, A. (2014). *Influencia del uso de las redes sociales en las relaciones familiares de jóvenes de 18 y 24 que presentan adicción a las mismas.*

Guatemala: Universidad Rafael Landívar. Obtenido de
<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Rayo-Alejandra.pdf>

Rios, L., Allca, J., & Alfaro, R. (2022). Procrastinación académica y dependencia a teléfonos móviles en adolescentes de un colegio básico regular de la ciudad de Ilo. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 15(1), 30-38.
<https://doi.org/10.17162/rccs.v15i1.1753>

Rodríguez, M. (2021). *Dependencia a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios del I y II ciclo de una universidad de Juliaca – 2021*. Juliaca: Universidad Peruana Unión. Facultad de Ciencias de la Salud. Obtenido de
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/5343/Martha_Tesis_Licenciatura_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rodríguez, M., & Alfaro, R. (2022). Dependencia a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad de Juliaca. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 15(1), 1-18.
Obtenido de <https://doi.org/10.17162/rccs.v15i1.1751>

Ruiz, C., & Cuzcano, A. (2017). El estudiante procrastinador. *EDUCA*(9), 23-33.
<https://doi.org/10.35756/educaumch.201709.30>

Salas, E., & Ecurra, M. (2014). Uso de redes sociales entre estudiantes limeños. *Revista de Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 3(1), 75-90.
<http://revistas.uigv.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/57>

Sánchez, A. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Studiositas*, 5(2), 87-94. <http://hdl.handle.net/10983/604>

Silva, V., & Zambrano, C. (2018). Conducta adictiva al internet: Redes Sociales, uso del teléfono móvil y su incidencia en la personalidad. *Psicología Unemi*, 2(2), 41-49. Obtenido de <https://bit.ly/3BVk0MW>

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta analytic and theoretical review of quintessential self regulatory failure. *Psychology Bulletin*, 133(1), 25-94. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

- Tacilla, I., Vazquez, S., Verde, E., & Colque, E. (2020). Rendimiento académico: universo muy complejo para el quehacer pedagógico. *Revista Muro de la Investigación*, 5(2), 53-65. <https://doi.org/10.17162/rccs.v9i1.542>
- Traş, Z., & Gökçen, G. (2020). Academic Procrastination and Social Anxiety as Predictive Variables Internet Addiction of Adolescents. *International Education Studies*, 13(9), 23-35. <https://doi.org/10.5539/ies.v13n9p23>
- United Nations. (02 de 06 de 2023). *Understanding and managing your stress*. Obtenido de <https://hr.un.org/page/understanding-and-managing-your-stress>
- Vásquez, M., Cabrejos, S., Yrigoin, Y., Robles, R., & Toro, C. (2019). Adicción a internet y calidad de sueño en estudiantes de medicina de una universidad peruana. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 817 - 830. <http://scielo.sld.cu/pdf/rhcm/v18n5/1729-519X-rhcm-18-05-817.pdf>
- Vieira, C., Manzanares, E., & Salas, E. (2022). Adicción a las redes sociales y soledad en estudiantes universitarios limeños. *Información Psicológica*(123), 2-14. Obtenido de <https://doi.org/10.14635/IPSIC.1926>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- World Health Organization. (02 de 06 de 2023). *Stress*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Yana, M., Adco, D., Alanoca, R., & Casa, M. (2022). Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus Covid-19. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 25(2), 129-143. <https://doi.org/10.6018/reifop.513311>

ANEXOS

Anexo A. Matriz de consistencia

TÍTULO	ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E.P. ANDEAN LIGHT SCHOOL, JULIACA 2023.		
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
GENERAL	GENERAL		TIPO/MÉTODO/DISEÑO
<p>¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca, 2023?</p>	<p>Determinar la relación entre la adicción a redes sociales y procrastinación en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca, 2023.</p> <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca 2023. • Determinar el nivel de procrastinación de los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca 2023. • Determinar la relación entre la obsesión por las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca 2023. 	<p>H₀. No existe relación significativa entre la adicción de redes sociales y procrastinación en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca 2023.</p> <p>H₁. Existe relación significativa entre la adicción a las redes sociales y procrastinación en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca, 2023.</p>	<p>Tipo</p> <p>La investigación es correlacional, puesto que el interés es determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación en estudiantes de educación secundaria. (Hernandez y Mendoza, 2018).</p> <p>Diseño de la investigación</p> <p>La investigación es no experimental – transversal. De acuerdo a Hernandez y Mendoza (2018), el diseño no experimental no permite la manipulación deliberada de las variables. Por otro lado, será transversal, puesto que los datos se recogerán en un solo momento del tiempo.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar la relación entre falta de control personal en el uso de las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca 2023. • Determinar la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School, Juliaca 2023. 	<p style="text-align: center;">VARIABLES</p> <p>V1. Adicción a redes sociales.</p> <p>V2. Procrastinación.</p>	<p style="text-align: center;">POBLACIÓN Y MUESTRA</p> <p>Población La población estará conformada por 200 estudiantes del nivel secundario de la I.E.P. Andean Ligth School.</p> <p>Muestra La muestra la conformarán 132 alumnos pertenecientes al nivel secundario de la de la I.E.P. Andean Ligth School.</p>
--	--	---	--