



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Escuela de Posgrado

Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de ciencias de la comunicación de la universidad de Huacho, 2025

Tesis

Para optar el Grado Académico de Maestro en Docencia Superior e Investigación
Universitaria

Autor

Rafael Alonso Acuña Vargas

Asesora

Dra. Nila Juana Limachi Qqueso

UNIV. NAC. JOSÉ F. SÁNCHEZ CARRÓN.
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

Dra. Nila Juana Limachi Qqueso
DOCENTE DNU 221

Huacho – Perú

2026



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

Escuela de Posgrado

METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Acuña Vargas Rafael Alonso	75384685	18 – 08 – 2026
DATOS DEL ASESOR:		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	CÓDIGO ORCID
Limachi Qqueso Nila Juana	23991384	https://orcid.org/0000-0002-1024-483X
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	CÓDIGO ORCID
Ramos Pacheco Haydee del Rosario	15612688	https://orcid.org/0000-0003-3094-884X
Matos Pineda Luis Alberto	15612877	https://orcid.org/0000-0002-4480-3310
Toledo Toledo Cristina Johanna	46073661	https://orcid.org/0000-0002-5591-2539

RAFAEL ALONSO ACUÑA VARGAS (2026-051638)

ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA COMUNI...

 DGI-POSGRADO 2026
 Dirección de Gestión de la Investigación-VRI 2026
 DIRECCION DE GESTION DE LA INVESTIGACION

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:old::1:3608291070

Fecha de entrega

8 Jul 2026, 3:01 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

8 Jul 2026, 3:19 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

1_TESIS_RAFAEL_ACU_A_VARGAS.pdf

Tamaño del archivo

2.6 MB

94 páginas

19.578 palabras

115.315 caracteres



Página 2 de 100 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:old::1:3608291070

20% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Exclusiones

- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

18%  Fuentes de Internet

12%  Publicaciones

14%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

DEDICATORIA

A mi familia, por su amor y apoyo.
Principalmente a mi padre, cuya voz y
consejos me acompañan en cada logro.

A Pilar, mi compañera de vida, por su
compañía incondicional y por creer
siempre en mí.

Rafael Alonso Acuña Vargas

AGRADECIMIENTO

A Dios, por darme las fuerzas para perseguir mis sueños.

A mi asesora Nila Limachi, mi más sincero reconocimiento por su dedicación, acompañamiento y apoyo incondicional.

A mi cuñada Nely Salinas, a quien guardo en el corazón como a una hermana, por su apoyo sincero y presencia incondicional.

Rafael Alonso Acuña Vargas

ÍNDICE

DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE	vii
RESUMEN	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
1.1. Descripción de la realidad problemática	16
1.2. Formulación del problema.....	20
1.2.1. Problema general	20
1.2.2. Problemas específicos	20
1.3. Objetivos de la investigación.....	21
1.3.1. Objetivo general.....	21
1.3.2. Objetivos específicos	21
1.4. Justificación de la investigación.....	21
1.5 Delimitaciones del estudio	24
1.6. Viabilidad del estudio	24
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	25
2.1 Antecedentes de la investigación.....	25
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	25
2.1.2. Antecedentes nacionales	28
2.1.3. Antecedentes locales.....	30
2.2 Bases teóricas	33
2.3 Bases filosóficas	49
2.4 Definición de términos básicos	51

2.5	Hipótesis de investigación.....	52
2.5.1	Hipótesis general	52
2.5.2	Hipótesis específicas.....	52
2.6	Operacionalización de variables.....	53
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN		54
3.1	Diseño metodológico.....	54
3.2	Población y muestra	55
3.2.1	Población	55
3.2.2	Muestra	55
3.3	Técnica de recolección de datos	56
3.4	Técnicas para el proceso de la información	58
CAPÍTULO IV: RESULTADOS		59
4.1.	Análisis de resultados.....	59
4.2.	Contrastación de hipótesis	68
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN		72
5.1.	Discusión de resultados.....	72
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		76
6.1.	Conclusiones	76
6.2.	Recomendaciones.....	77
CAPÍTULO VII: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		79
7.1.	Fuentes documentales	79
7.2.	Fuentes bibliográficas	80
ANEXOS		

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de variable X.....	53
Tabla 2. Operacionalización de variable Y	53
Tabla 3. Niveles de Adicción a Redes Sociales	60
Tabla 4. Niveles de Obsesión por las redes sociales.....	61
Tabla 5. Niveles de Falta de control personales hacia las redes sociales	62
Tabla 6. Niveles de uso excesivo de las redes sociales.....	63
Tabla 7. Niveles de procrastinación académica	64
Tabla 8. Niveles de Autorregulación académica	65
Tabla 9. Niveles de Postergación de actividades	66
Tabla 10. Prueba de normalidad	67
Tabla 11. Prueba de Rho de Spearman entre Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica.....	68
Tabla 12. Prueba de Rho de Spearman entre obsesión por redes sociales y la procrastinación académica.....	69
Tabla 13. Prueba de Rho de Spearman entre falta de control personal hacia las redes sociales y la procrastinación académica	70
Tabla 14. Prueba de Rho de Spearman entre uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica	71

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Niveles de Adicción a Redes Sociales.....	59
Figura 2. Niveles de Obsesión por las redes sociales	60
Figura 3. Niveles de Falta de control personal hacia las redes sociales	62
Figura 4. Niveles de Uso excesivo de las redes sociales	63
Figura 5. Niveles de Procrastinación Académica	63
Figura 6. Niveles de Autorregulación Académica	64
Figura 7. Niveles de Postergación de Actividades.....	65

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de la escuela profesional de Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, 2025. El estudio se desarrolló con un enfoque cuantitativo, de tipo básico, de nivel correlacional y diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 354 estudiantes matriculados en el semestre 2025-II y la muestra seleccionada se hizo por muestreo probabilístico con un total de 185 estudiantes. Se aplicaron los cuestionarios de Adicción a Redes Sociales (ARS) por Ecurra y Salas (2014) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) por Domínguez et al. (2014) ambos validados en población universitaria peruana. Los datos se procesaron en el programa SPSS versión 31. Los resultados mostraron que el 38.9% de los estudiantes presenta un nivel medio de adicción a las redes sociales. En cuanto a la procrastinación académica, el 67% se ubica en un nivel medio. La prueba de correlación de Rho de Spearman mostró una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa entre ambas variables ($r_s = 0.439$, $p < 0.001$). Se concluyó que a mayor adicción a redes sociales se tiene mayor tendencia a la procrastinación académica.

Palabras clave: Adicción a redes sociales, procrastinación académica, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

The aim of this research was to determine the relationship between social media addiction and academic procrastination in students from the Professional School of Communication Sciences at the José Faustino Sánchez Carrión National University in Huacho, 2025. The study used a quantitative approach, was basic in type, correlational in level, and employed a non-experimental, cross-sectional design. The population consisted of 354 students enrolled in the 2025-II semester, and the sample, selected through probabilistic sampling, included a total of 185 students. The Social Media Addiction Questionnaire (ARS) by Escurra and Salas (2014) and the Academic Procrastination Scale (EPA) by Dominguez et al. (2014), both validated in Peruvian university populations, were applied. Data were processed using the SPSS software, version 31. The results showed that 38.9% of the students presented a medium level of social media addiction. Regarding academic procrastination, 67% were at a medium level. The Spearman's Rho correlation test indicated a moderate, positive, and statistically significant correlation between both variables ($r_s = 0.439$ $p < 0.001$). It was concluded that higher social media addiction is associated with a greater tendency toward academic procrastination.

Keywords: social media addiction, academic procrastination, university students.

INTRODUCCIÓN

Actualmente, el avance de las tecnologías de la información y la masificación del internet han transformado la forma en la que las personas se comunican, se informan y se entretienen. En ese contexto, las redes sociales forman parte habitual de la vida diaria, especialmente en el entorno universitario, donde su uso es constante quienes las utilizan para interactuar, compartir contenidos y consumir contenido. Pero cuando este se vuelve excesivo y difícil de controlar, puede generar comportamientos asociados a la adicción, afectando su organización del tiempo, la concentración y el cumplimiento de responsabilidades académicas.

Esta situación resulta relevante debido a que los estudiantes universitarios se desenvuelven en un entorno académico cada vez más vinculado al uso de los dispositivos digitales. Las redes sociales pueden ser herramientas útiles para la comunicación, el acceso a la información y el intercambio de contenido, sin embargo, cuando su empleo no es regulado adecuadamente, puede convertirse en un factor de distracción constante.

Por otro lado, la procrastinación académica se convierte en una problemática en la educación. Esta se entiende como la tendencia de postergar las tareas relevantes de manera intencional, aun cuando el estudiante conoce las consecuencias negativas de esta postergación. Diversos estudios señalan que la falta de autorregulación, el inadecuado manejo del tiempo y la búsqueda constante de actividades gratificantes a corto plazo, como el uso de las redes sociales de manera descontrolada, pueden incrementar la tendencia a procrastinar.

Esta conducta puede presentarse de manera progresiva, hasta convertirse en un hábito que afecta la planificación, la disciplina y la percepción que tiene el estudiante sobre su propio desempeño.

Al haberse estudiado este fenómeno en universitarios de Ciencias de la Comunicación adquiere una particular relevancia por la propia naturaleza de su formación, debido a que estos estudiantes se encuentran en contacto constante con medios digitales y redes sociales, tanto

para su uso personal como para el desarrollo de sus actividades profesionales y académicas, lo que puede influir directamente en esta población.

Estos estudiantes suelen utilizar plataformas digitales para analizar contenidos, difundir información, observar tendencias, desarrollar actividades relacionadas con la comunicación. Pero, esta cercanía constante con los medios digitales también puede incrementar el riesgo de un uso desmedido, especialmente cuando no existe un adecuado control del tiempo destinado a estas plataformas.

Por ello la finalidad del estudio realizado es determinar la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. De esta forma se puede tener un estudio de la realidad de esta problemática brindando una base para futuras acciones preventivas, educativas y de orientación dirigidas a los estudiantes.

El capítulo I se centra en la formulación del problema de investigación, partiendo de una visión general del contexto mundial, latinoamericano y nacional. También se explica por qué es relevante estudiar el nexo entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica, se delimitan los alcances del estudio y se expone el problema y a continuación se plantean los objetivos y la justificación que orienta la investigación.

En el segundo capítulo se presenta el marco teórico, incorporando los antecedentes nacionales, internacional y locales que guardan vinculación con la tesis. También se exponen las bases teóricas definiendo las variables de estudio con sus respectivas dimensiones.

En el capítulo III se detalla la metodología empleada. Se describe el enfoque, tipo, nivel y diseño de la investigación, así como la población y la muestra seleccionada. Además, se presentan los métodos e instrumentos utilizados para recopilar información, junto con el procedimiento utilizado para procesar los datos obtenidos.

El cuarto capítulo contiene la presentación de los resultados del estudio, primero se muestra el análisis descriptivo de cada ítem, luego de las variables y cada una de sus

dimensiones y posteriormente se exponen los resultados de las pruebas estadísticas aplicadas a fin de evaluar las hipótesis propuestas.

En el capítulo V se presenta la discusión de los resultados. Se analizan las coincidencias y discrepancias con otros estudios.

En el capítulo VI se formulan las conclusiones de la investigación y a partir de ellas se proponen las recomendaciones para afrontar la problemática hallada.

Finalmente se incluyen las referencias bibliográficas utilizadas, los anexos correspondientes como instrumentos aplicados para la recopilación de información, matriz de consistencia, evidencia de las encuestas y el procesamiento de datos en SPSS.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Hoy en día, la dependencia de las redes sociales ha emergido como un fenómeno preocupante entre los estudiantes universitarios, especialmente en aquellos que son considerados "nativos digitales", personas nacidas entre los años 2000 a 2007. Esta adicción genera una distracción en el aprendizaje, afectando negativamente el bienestar emocional y la adquisición de conocimientos. El modelo de gratificación instantánea de plataformas como TikTok o Instagram y demás aplicaciones sociales, junto con la creciente dependencia de estas redes, dificulta la concentración prolongada en actividades académicas, propiciando la procrastinación y con ello un bajo rendimiento académico.

Esta situación se vuelve más compleja debido a que las redes sociales están diseñadas para mantener la atención del usuario mediante notificaciones, actualizaciones constantes y contenidos breves de consumo inmediato. Estos estímulos suelen interrumpir los momentos de estudio, dificultar la continuidad de una lectura académica y reducir la capacidad de concentración en actividades que requieren mayor esfuerzo mental.

A nivel mundial la cantidad de personas que utilizan redes sociales ha crecido en un 9%, lo que representa un aumento de 321 millones de usuarios en el 2020. Filipinas lidera las estadísticas de uso diario, con un promedio de 9 horas y 45 minutos al día en línea. (Kemp, 2020). Dentro de los cinco hábitos más frecuentes en internet, se observa que el acceso a redes sociales ocupa el primer lugar en cuanto a preferencia, seguido de cerca por el uso de la mensajería instantánea o chat. (Gómez & Sosa, 2019). La cantidad de usuarios activos en redes sociales va en aumento, tanto como las horas que estas pasan frente a sus pantallas como lo refleja estos estudios.

Una investigación realizada por GlobalWebIndex (2021) a nivel mundial, se ha evidenciado que los jóvenes y adultos que tienen una edad superior a 16 años dedican, en promedio, aproximadamente 2 horas y 26 minutos al día a las redes sociales. En esa línea, se observa que Filipinas presenta el mayor tiempo de uso con 4 horas al día, seguida por Nigeria (3 horas y 46 minutos) y Colombia (3 horas y 41 minutos). Debido a estas estadísticas podemos decir que el uso diario de redes sociales por más de 2 horas también se relaciona de manera independiente con una percepción negativa de la salud mental y con la aparición de altos niveles de estrés (Sampasa & Lewis, 2015). El consumo prolongado de estas redes sociales genera efectos negativos en los usuarios, lo que puede llevar a problemas en su vida cotidiana y académica.

Según Alblwi et al. (2021) se ha identificado la necesidad en los alumnos de balancear la actividad de las plataformas sociales con sus estudios académicos. Esto representa una nueva manifestación del dilema clásico del autocontrol, el cual se define como la competencia entre un deseo inmediato de menor importancia y un objetivo a largo plazo de mayor relevancia.

En ese contexto, el autocontrol cumple un papel fundamental en la vida universitaria, ya que permite al estudiante organizar sus prioridades y tomar decisiones orientadas al cumplimiento de sus objetivos académicos. Sin embargo, cuando existe una preferencia constante por actividades inmediatas y placenteras, como revisar las redes sociales, responder mensajes o consumir videos cortos, se debilita la capacidad de mantener una conducta disciplinada frente a las exigencias académicas. Esto podría generar una rutina en la que el estudiante posterga sus responsabilidades, aun cuando reconoce que dicha conducta puede traer consecuencias negativas.

El uso intensivo de las plataformas sociales está vinculado a la conducta procrastinadora, lo cual podría indicar una carencia de autorregulación en quienes procrastinan, ya que suelen dedicarse a actividades que les brindan satisfacción inmediata, postergando las

tareas que deberían completar dentro de un plazo determinado (Díaz, 2019). Usar las Redes Sociales como un medio de escape a responsabilidades académicas es un fenómeno que día a día se hace más presente en la sociedad. Otro estudio realizado a nivel latinoamericano menciona que las personas pueden presentar una conducta adictiva frente a las redes sociales, experimentando la necesidad de estar siempre conectadas y de mantener cerca sus dispositivos como teléfonos, tablets o computadoras en todo momento.

A nivel nacional de acuerdo al reporte realizado por el diario nacional El Peruano (2022) que se desarrolló en el año 2021 señala que, en comparación con los años previos a la pandemia mundial, la utilización de las plataformas sociales como Facebook e Instagram experimentó un notable incremento en popularidad, alcanzando hasta un 83% de usuarios activos en estas plataformas. Los usuarios activos de Internet en Perú representan el 71.1% de la población total. De ese porcentaje de usuarios un 73.3% es activo en distintas redes sociales, entre las que encontramos: Facebook, Tik Tok, Instagram, YouTube (We Are Social & Meltwater, 2023).

El estudio realizado por Statista Research Department (2023) “Entre abril y junio de 2023, un 13% de los peruanos utilizaban las redes sociales varias veces por semana y un 80% incluso diariamente”. Es evidente que el uso de estos medios digitales modernos ha tenido un creciente aumento de atención por parte de los usuarios peruanos.

El consumo desmedido de las redes sociales puede conducir a los usuarios a recortar horas de sueño y descuidar sus responsabilidades. Así como lo mencionan García, López, Tur y García (2014) la obsesión por estar siempre conectados puede generar conflictos e incluso llegar a mentir sobre la cantidad real de horas que se conectan. A menudo, intentan reducir su tiempo en línea sin éxito, lo que repercute negativamente en su rendimiento laboral o académico.

El impacto de esta adicción se refleja en la capacidad cognitiva de los estudiantes. Goleman (2013) en su análisis sobre el impacto de la tecnología digital, sostiene que la incapacidad para mantener este enfoque debido a la distracción constante que provocan las redes sociales puede llevar a un bajo rendimiento académico y dificultades para alcanzar el éxito en los estudios.

Según Pychyl (2018) esta conducta puede ser un mecanismo de defensa para manejar la ansiedad relacionada con el temor al fracaso. Esta práctica no solo retrasa el progreso académico, sino que también contribuye a perpetuar un ciclo de estrés y baja autoestima, ya que los estudiantes se sienten atrapados entre la presión de sus responsabilidades y la atracción de dichas plataformas sociales.

Frente a este panorama, resulta importante estudiar cómo este fenómeno se presenta dentro del ámbito universitario, donde los estudiantes deben responder a múltiples exigencias académicas como lecturas, exposiciones, trabajos grupales, prácticas y evaluaciones. La presencia constante de las redes sociales puede convertirse en un distractor permanente si no existe una adecuada autorregulación del tiempo. Por esta razón, estudiar la relación entre la dependencia a estas plataformas y la procrastinación permite comprender una mejor problemática que puede afectar en el proceso formativo de los jóvenes universitarios.

En el contexto local, dentro de la Escuela Profesional de Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión en Huacho, se ha podido observar un uso creciente y constante de las plataformas digitales por parte de los universitarios. Esta tendencia, si bien facilita el acceso inmediato a fuentes de información, también ha derivado en una notable disminución de la concentración durante las clases. Es común ver a los estudiantes interactuar con sus dispositivos móviles en sus tiempos libres, así como también en medio de exposiciones, ponencias y sesiones académicas, lo que interrumpe el desarrollo formativo y afecta negativamente a los logros académicos.

Se puede evidenciar que muchos estudiantes presentan dificultades para entregar sus trabajos a tiempo o participar activamente en clase debido a la distracción constante que generan las notificaciones y el contenido de redes como TikTok, Instagram o WhatsApp. Este fenómeno también se refleja en la calidad de los trabajos académicos, los cuales en muchos casos pueden carecer de profundidad analítica o muestran signos de haber sido realizados de manera apresurada. Por estas razones se hace cada vez más importante promover el uso responsable de las tecnologías digitales y fomentar la autorregulación entre los estudiantes.

La intención de esta investigación es comprender el vínculo entre la dependencia a las redes sociales y la procrastinación académica, y cómo estas variables influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. Este estudio busca ampliar el conocimiento sobre estos fenómenos y también ofrecer estrategias que puedan ser implementadas para mitigar sus efectos negativos en los estudiantes universitarios.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Qué relación existe entre la Adicción a Redes Sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025?

1.2.2. Problemas específicos

¿Qué relación existe entre la Obsesión por redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025?

¿Qué relación existe entre la Falta de control personal hacia las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025?

¿Qué relación existe entre el Uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025?

1.3. Objetivo de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre la Adicción a Redes Sociales y procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025

1.3.2. Objetivos específicos

Demostrar la relación que existe entre la obsesión por redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025

Demostrar la relación que existe entre la falta de control personal hacia las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025

Demostrar la relación que existe entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Justificación teórica

Este estudio académico llegó a ser importante debido al interés por conocer el vínculo existente entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica que puede estar presente en un porcentaje de los estudiantes universitarios.

Esta tesis cuenta con un valor teórico debido a que se revisó bibliografías, conceptos, teorías, resultados y conclusiones de investigaciones previas realizadas dentro del entorno local, regional, en contextos nacionales e internacionales sobre la dependencia a las redes sociales y como este se relaciona con la procrastinación académica, estas fuentes permitieron comprender e identificar la problemática en su esencia y la forma cómo afecta en las interacciones digitales y el aprendizaje de los estudiantes universitarios de la actualidad.

De este modo, para la variable adicción a las redes sociales se ha considerado como autor base a Escurra & Salas (2014) quienes señalan que las redes sociales llegan a generar un uso repetitivo y compulsivo que afecta al entorno académico, personal y social del individuo. Esta variable cuenta con tres dimensiones las cuales son obsesión por redes sociales, la falta de control personal hacia redes sociales y el uso excesivo de las redes sociales. Para la variable procrastinación académica se considera como autor base a Domínguez et al. (2014) quien nos dice que esta conducta se manifiesta en la postergación voluntaria de tareas académicas, aun sabiendo que esto le traerá consecuencias negativas, esta variable tiene dos dimensiones, las cuales son: autorregulación académica y postergación de actividades.

1.4.2. Justificación práctica

A partir de los hallazgos de la investigación tenemos una visión más clara de cómo llega a afectar el uso excesivo de las redes sociales y cómo afecta esto dentro del desarrollo académico ideal de un estudiante del nivel superior.

Con este estudio se evidenciaron los problemas que se presentan en los estudiantes debido a este fenómeno y cómo los docentes podrían intervenir en aquellos jóvenes que presentan estos patrones claros que afectan en su desempeño académico, en su desarrollo como estudiantes universitarios y futuros profesionales.

Por último, este estudio sirve como antecedente para futuros investigadores que quieran abordar este fenómeno en instituciones de educación superior, ya sea dentro de nuestra misma casa superior de estudios o en otra universidad donde se presente una problemática similar.

1.4.3. Justificación metodológica

La investigación llevada a cabo se basa en la ruta metodológica de las disposiciones de Grados y Títulos de la universidad siguiendo los parámetros del tipo, diseño y enfoque de la investigación considerando la población y muestra, aspectos importantes para demostrar los resultados del estudio, finalmente el estudio se organizó de acuerdo al estilo APA sexta edición.

La información fue obtenida mediante la aplicación de instrumentos con validez comprobada, seleccionados de acuerdo con las variables de la investigación y sustentado con autores especializados.

La metodología empleada permitió obtener información confiable y pertinente sobre las variables estudiadas. Los resultados obtenidos constituyen un aporte a futuras investigaciones que busquen analizar fenómenos similares en contextos universitarios, contribuyendo al desarrollo del conocimiento científico en el ámbito educativo.

1.5 Delimitación del estudio

Delimitación poblacional.

Estudiantes de pregrado de pregrado de Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión inscritos durante el periodo académico 2025-II.

Delimitación temporal.

El estudio se realizó en el segundo semestre académico correspondiente al ciclo 2025-II.

Delimitación espacial.

La investigación se desarrolló en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, institución donde se ubica la población estudiantil considerada para el estudio.

Delimitación bibliográfica.

Se hizo una revisión bibliográfica tanto general como específica de las variables incluidas en esta investigación.

1.6. Viabilidad del estudio

La viabilidad de esta investigación se fundamentó en la accesibilidad de la información y los recursos necesarios para su desarrollo. La disponibilidad de estudios previos, artículos científicos y datos relevantes aseguró que se pueda obtener información que respaldó el estudio.

Además, el financiamiento estuvo asegurado por parte del investigador, lo que permitió cubrir los costos asociados con la recolección de datos, análisis, y otros aspectos logísticos necesarios para la investigación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Investigaciones internacionales

Velandia (2023) desarrolló su tesis de maestría *“Correlación entre adicción a redes sociales y rendimiento académico: comparación en estudiantes de bachillerato y licenciatura”*, que fue presentado ante la Universidad Autónoma de Sinaloa en México, el propósito de estudio fue analizar cómo se vincula el uso problemático de las plataformas digitales con el desempeño académico en alumnos de Bachillerato y Licenciatura, realizando además un análisis comparativo entre los niveles educativos. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de nivel explicativo, con diseño no experimental y corte transversal. Para realizar su estudio se aplicaron 873 encuestas, 430 de alumnos de bachillerato y 443 de estudiantes universitarios, con una muestra no probabilística. Los resultados revelaron que se identifica una asociación inversa significativa entre la adicción a redes sociales y el rendimiento académico. Esta relación se observa con mayor claridad en estudiantes de bachillerato, quienes registraron un 49% de adicción leve, y un 44% de adicción moderada, lo que se asocia a un desempeño académico más bajo. Mientras que los estudiantes de licenciatura mostraron un 53% de adicción leve y un 37% de adicción moderada. La investigación concluyó que el consumo descontrolado de las plataformas sociales digitales representa un factor de riesgo que compromete la calidad del desempeño académico, especialmente en etapas formativas tempranas.

Abad (2024) en su investigación titulada *"Procrastinación Académica y Adicción a las Redes Sociales"*, que fue presentada en la Universidad de Azuay en Ecuador, tuvo como finalidad principal conocer el nivel de dependencia de los cuencanos a las plataformas digitales,

de igual manera se planteó encontrar cuáles son los espacios digitales donde más procrastinación existe. El trabajo de investigación se realizó con orientación cuantitativa y con diseño no experimental, transversal y de alcance correlacional. El trabajo de investigación abarcó una población de 324 personas, seleccionando a todos como muestra completa. Los datos fueron recolectados a través de encuestas realizadas mediante un cuestionario en línea. Los hallazgos evidenciados en este estudio demuestran un vínculo estadísticamente significativo entre las variables estudiadas, se evidenció que el 50.62% respondió que permanece más de dos horas en redes sociales, mientras que solo un 0.9% dijo usarlas menos de 10 minutos al día. La conclusión de esta investigación confirma que se confirma una asociación significativa entre estas dos variables estudiadas, destacando que las plataformas sociales digitales, cuando se emplean a modo de una fuente de gratificación, contribuyen a un aumento en la postergación de actividades más relevantes y necesarias.

Caiza (2024) realizó una investigación titulada *“La adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de una carrera de Psicología de una universidad pública, Quito-Ecuador 2024”*, presentada en la Universidad Central del Ecuador que tuvo como objetivo de identificar el vínculo entre la dependencia a las redes sociales y la tendencia a la procrastinación académica en jóvenes universitarios. Hizo uso de un enfoque cuantitativo, diseño no experimental y correlacional, con una muestra de 469 estudiantes, que fueron el total de estudiantes. Se recurrió a la encuesta como método de recolección de datos y se utilizaron los cuestionarios ARS y EPA. Los resultados mostraron un predominio de niveles medios de adicción (85,9%) y procrastinación (80,6%), y una correlación positiva entre las variables estudiadas. Se concluyó que, cuanto más se utilizan las plataformas sociales, mayor es la tendencia a postergar responsabilidades académicas.

Lombardo (2022) desarrolló una investigación denominada *"Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación Académica en estudiantes universitarios y terciarios del AMBA"*,

que fue presentada en la Universidad Abierta Interamericana en Argentina, cuyo objetivo fue evaluar la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en universitarios que residan en el AMBA. El estudio en cuestión se desarrolló con un enfoque cuantitativo de nivel descriptivo y correlacional de corte transversal. La investigación abarcó una población de 110 adultos, todos ellos estudiantes de nivel superior con edades comprendidas entre los 18 y 50 años, los cuales fueron seleccionados mediante una muestra no probabilística. Con el fin de recolectar datos, se recurrió a la encuesta como técnica, utilizando un cuestionario. Los hallazgos del estudio revelaron una correlación significativa, directo y positivo entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. Se evidenció que el 35.5% de los participantes usa las redes sociales por más de 4 horas al día, mientras que un 28.2% lo usa entre 3 y 4 horas, un 34.6% hace uno entre 1 y 3 horas, mientras que solo un 1,8% dijo usarlas por menos de una hora diariamente. Como conclusión se encontró que el uso adictivo de las Redes Sociales mantiene un vínculo directo con la Postergación de actividades, y no sucede lo mismo con la Autorregulación de actividades.

Solís (2022) realizó su investigación de maestría que tiene por título *“Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes universitarios de la carrera de Nutrición y Dietética de la UNEMI-Ecuador, año 2022”*, que fue presentada ante la Universidad Estatal de Milagro en Ecuador. La investigación tuvo como propósito analizar la relación entre la dependencia hacia las plataformas digitales y el estrés académico en estudiantes universitarios. Este estudio se hizo con un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y de corte transversal. La muestra se constituyó por un grupo de 60 universitarios del quinto semestre de la Carrera de Nutrición y Dietética. La información del estudio fue recopilada mediante la aplicación de dos instrumentos principales: el ARS, orientado a evaluar el uso adictivo de estos medios digitales, y el cuestionario SISCO para evaluar el estrés académico. Los resultados obtenidos permiten afirmar que un 41,7%, siendo estos la mayoría, se ubicaron en un nivel leve de obsesión,

mientras que en la dimensión de falta de control personal evidenció un 43,3% y el uso excesivo de las redes sociales el 41,7% alcanzó niveles severos. El estudio concluyó que no se identifica vínculo entre las dos variables estudiadas en esta investigación en los participantes de este estudio, una baja relación relevante entre las variables analizadas, lo cual representa que la utilización de dichos medios digitales no interviene en el incremento del estrés de los estudiantes a nivel académico.

2.1.2. Investigaciones nacionales

Alor (2023) desarrolló su estudio que lleva por título "*Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur*", presentado ante la Universidad Autónoma de Lima Sur que se desarrolló con la finalidad de identificar el vínculo existente entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en la población universitaria privada. Este estudio se llevó a cabo bajo un enfoque cuantitativo y utilizó un diseño no experimental de corte transversal correlacional. La población estudiada abarcó a 1471 estudiantes, de los cuales se seleccionaron 255 participantes mediante un procedimiento de muestreo no probabilístico. Para la obtención de datos, se utilizó la técnica de encuesta, empleando un cuestionario como instrumento de medición. Los resultados nos dicen que el 43.3% de los universitarios evidenciaron un nivel alto de adicción a las redes sociales, seguido por un 32.2% en nivel bajo y un 23.5% en nivel moderado. En cuanto a la segunda variable, el mayor porcentaje fue de 39.6% de los estudiantes con un nivel muy alto, seguido por un 26.7% en un nivel muy bajo, un 19.2% en un nivel bajo y finalmente un 14.5% en nivel alto. Esto demuestran una relación significativa y positiva entre las dos variables en estudio. Se observó que una mayor fijación por el uso de estos espacios digitales, junto con una menor autorregulación personal, se relaciona con el aumento de conductas de aplazamiento académico. En ese sentido, se concluyó que niveles más elevados de dependencia digital está asociado con una tendencia al incremento en la procrastinación académica.

Inga, Mascaro & Salome (2021) en su tesis de maestría que tiene por título “*Relación entre adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Medicina Humana de la región Junín, 2019*” que fue presentada frente a la Universidad Continental que tuvo como propósito determinar en vínculo que existe entre las variables estudiadas en estudiantes de Medicina Humana. El estudio hizo uso de un enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, correlacional, de diseño no experimental y de corte transversal. La población muestral seleccionada para esta investigación fue de 496 estudiantes de la Facultad de Medicina de tres universidades del Perú, los participantes fueron elegidos a través de un procedimiento de muestreo no probabilístico. Para el recojo de datos se aplicó los cuestionarios de Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los hallazgos encontrados en esta investigación nos dicen que un 83.3% de los encuestados evidencian un nivel moderado de adicción, mientras que el 6% alcanza un nivel alto, en cuanto a la procrastinación académica se estableció entre los participantes un 90% de nivel moderado en tanto que el 7.5% se única en un nivel alto, en las dimensiones de procrastinación el mayor porcentaje fue el Nivel Moderado con un 85.1% que correspondió a procrastinación por aversión, mientras que en Adicción destacó la dimensión Uso Excesivo con un 13.7% en nivel alto. Se concluyó que ambas variables presentan una asociación directa y estadísticamente relevante.

Hanco (2024) realizó el estudio denominado “*Adicción a redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023*”, que fue presentado ante la Universidad Nacional de Altiplano que tuvo como su objetivo determinar la relación entre las dos variables en estudiantes universitarios. El estudio utilizó un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental de naturaleza descriptiva-correlacional y corte transversal. Se trabajó con una muestra de 338 estudiantes seleccionados a partir de una población de 2785. Se recurrió a la encuesta como la técnica de recopilación de los datos

aplicando los cuestionarios de Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). El resultado evidenció que un 64,1% de los encuestados afirmaron tener un nivel alto de adicción a las redes sociales, también podemos ver que un 41.5% de los estudiantes muestran un nivel alto de uso excesivo de las redes sociales. De igual forma un 50.1% presenta un alto nivel en el impacto negativo en las actividades académicas, así como elevados niveles de procrastinación académica, esto demostró una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el uso adictivo de redes sociales y la procrastinación, evidenciándose con mayor intensidad en la relación entre el uso excesivo de redes sociales y la procrastinación. Se identificó una relación relevante con la dependencia emocional y con las repercusiones perjudiciales en las tareas académicas. Se concluyó que el consumo elevado de redes sociales no solo incrementa la tendencia a postergar responsabilidades académicas, también compromete directamente el rendimiento y bienestar estudiantil.

Torres & Huaycho (2024) desarrollaron su estudio denominado *“Procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022”*, cuyo objetivo principal estuvo dirigido al análisis de la relación entre la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, de tipo descriptivo y correlacional y de corte transversal. La población total fue 1743 estudiantes, se tuvo en cuenta como muestra a 315 alumnos correspondientes a las carreras profesionales de Antropología, Historia y Filosofía, Arqueología y Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales, el método de muestreo que se empleó fue el estratificado. Con el fin de recolectar datos, se recurrió a la técnica de la encuesta y se aplicaron los instrumentos validados. Se identificó una relación positiva de carácter débil entre las dos variables, siendo particularmente relevantes las dimensiones de postergación de actividades y

autorregulación académica, se halló que un 60,3% de los encuestados consideran tener una intensidad moderada de procrastinación académica, también que el 33.3% de los participantes tiene un nivel alto de procrastinación académica, además un 44% dijo que existe un nivel bajo de adicción a las redes sociales mientras que un 29.8% mencionaron tener un nivel alto. El análisis de los resultados permitió evidenciar un vínculo positivo, aunque de baja intensidad, entre las variables que fueron estudiadas.

Maescoco & Pari (2024) realizaron su investigación titulada *“Procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de cuarto año de Enfermería UNSA, Arequipa – 2022”* presentada ante la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo de carácter descriptivo y se estructuró bajo un diseño correlacional de corte transversal. Los datos se recopilaron a través de la aplicación de encuestas. El estudio consideró una población de 65 estudiantes de enfermería del cuarto año del semestre 2022. Se obtuvo como resultado que el 50.8% de los estudiantes pasaban conectados entre 4 a 6 horas diarias, mientras que un 36.9% dijeron que se conectaba por más de 6 horas al día y solo un 12.3% mencionó que pasa entre 2 a 3 horas. El análisis de los datos reveló que el 20% de los estudiantes estuvieron registrados en un nivel bajo de adicción a las redes sociales, además, se evidenció que el 30.8% de los estudiantes se encontraba en un nivel alto, mientras que el 49.2% se ubicaba en un nivel moderado de adicción. Al analizar la procrastinación académica se reveló que el 60% de los encuestados tienen procrastinación regular, un 18.5% tenía una procrastinación baja, el 16.9% tenía procrastinación baja y finalmente el 4.6% no procrastinaba. A partir de los resultados obtenidos, se evidenció una relación significativa entre las variables, observándose que el aumento de la procrastinación académica se asocia con mayores niveles de adicción a las plataformas sociales.

2.1.3. Investigaciones locales

León (2023) realizó el estudio titulado “*Uso de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de la Facultad de Educación, Huacho – 2021*”, enfocado en el objetivo dirigido a demostrar la relación entre el uso de redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, tipo descriptivo y corte transversal. Se trabajó con una muestra de 176 estudiantes del quinto al décimo ciclo, pertenecientes a la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. El levantamiento de los datos se realizó utilizando el método de recolección de la encuesta. Los resultados indicaron que el 63.6% de los estudiantes presentaban un alto nivel de adicción a redes sociales, mientras que el 63.1% evidenció un elevado grado de procrastinación académica. La prueba estadística de Chi cuadrado y el coeficiente de correlación de Spearman (Rho) evidenciándose una relación positiva y estadísticamente significativa entre las variables evaluadas ($p < 0.05$; $\rho = .916$), concluyendo que la utilización en exceso de redes sociales incide directamente en la postergación de actividades académicas y en una baja autorregulación, lo que compromete el desempeño académico de la población estudiantil.

Núñez (2019) en su trabajo de posgrado que se presenta bajo el título de “*Uso de redes sociales y rendimiento académico de los estudiantes de la escuela de Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión*” que tuvo por objetivo analizar la relación que existe entre el uso de las redes sociales y el rendimiento académico es estudiantes de la universidad de Huacho. El estudio adoptó un enfoque no experimental y utilizó un diseño correlacional de corte transversal. El estudio incluyó a 250 estudiantes universitarios como muestra a través de un muestreo probabilístico. Los datos fueron obtenidos a través de la técnica de encuesta, aplicándose cuestionarios específicos para cada una de las variables de estudio. En los resultados se evidenció que un 53% de los estudiantes pasa conectado a las redes sociales varias veces al día y también el 46% de los

encuestados pasa más de 4 horas al día conectado a redes sociales. Entre las actividades que realizan al conectarse se obtuvo que el 66% se conecta para estar en contacto con amigos y familiares, mientras que un 59% lo hace con fines de entretenimiento, solamente un 11.8% lo utiliza para formación académica o información cultural. La investigación concluyó que sí existe una relación entre la frecuencia de uso de las redes sociales y el rendimiento académico, se da de manera indirecta, aunque de manera moderada, haciendo notar que hay otros factores que podrían intervenir para afectar el rendimiento académico.

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Adicción a las redes sociales

2.2.1.1 Origen y evolución de las redes sociales digitales

Las plataformas sociales en el entorno digital son un componente del desarrollo de lo que comprendemos como las TIC. Según Belloch (2010) las tecnologías de la información y la Comunicación son un conjunto de recursos que facilitan el acceso, creación, procesamiento y la transmisión de contenidos en múltiples formas tales como contenido escrito, sonido y visual.

En el contexto de la creciente evolución de las tecnologías de la información, la comunicación entre personas experimentó una gran transformación. La comunicación digital permite la interacción simultánea entre personas con intereses comunes y elimina las barreras de tiempo y espacio. En ese sentido, Castells (1997) sostiene que la comunicación realizada a través de computadoras posibilita la comunicación en tiempo real y genera la sensación de inmediatez que rompe con las barreras temporales de la comunicación a distancia, esto redefine la interacción social gracias a la tecnología.

En ese sentido, las redes sociales representan una de las manifestaciones más visibles de las TIC, debido a que estas constituyen espacios virtuales donde las personas pueden

interactuar, compartir información y construir comunidades en internet. Estos entornos digitales han redefinido la manera en que las personas se comunican y tienen acceso a una gran cantidad de información en todo momento.

La evolución de las redes sociales digitales ha sido constante desde finales del siglo XX. Las primeras plataformas se centraban en conectar personas con intereses comunes y facilitar la comunicación básica entre usuarios. Con el avance de internet y el desarrollo de dispositivos móviles, estas plataformas incorporaron nuevas funciones como la publicación de fotografías, videos, transmisiones en vivo y mensajería instantánea.

Actualmente, redes sociales como Facebook, Instagram, TikTok y LinkedIn permiten la interacción social y también son espacios de educación, entretenimiento, negocios y difusión de información, alcanzando a millones de usuarios en todo el mundo.

El concepto de red social surgió mucho antes de la aparición del internet, este término era usado como una forma de describir a las comunidades que estaban unidas por amistades, relaciones de trabajo, valores, costumbres u otras similitudes. Actualmente es empleado para referirse a plataformas digitales tales como: Facebook, LinkedIn y entre otros. Mediante estos canales se permite la interacción diaria de millones de personas mediante el intercambio de mensajes y material audiovisual (Oliva, 2012).

Las redes sociales son uno de los fenómenos más representativos de esta era digital, está presente en nuestra vida diaria, su origen se vincula a la necesidad humana de querer compartir información y comunicarse a través de medios audiovisuales. Así como lo describe Ureña, Ferrari, Blanco & Valdecasa (2011) son espacios digitales que facilitan la interacción entre los usuarios, esto les permite comunicarse, compartir información y formar comunidades virtuales. También posibilita a los usuarios la capacidad de generar, modificar y difundir sus propios contenidos.

2.2.1.2. Tipos de Redes Sociales

a) Redes sociales directas

Estas se caracterizan por ser servicios en internet que facilitan la interacción y colaboración entre grupos de personas que tienen intereses en común. En estos espacios virtuales, los usuarios registrados participan bajo las políticas de comportamiento estipulados por la plataforma, consumiendo y compartiendo información y contenido de acuerdo con sus preferencias.

Cada usuario crea un perfil personal desde el cual administra sus datos y relaciones con los demás miembros de la plataforma digital. El acceso a la información que se publica en un perfil depende de cada persona y cómo este lo establece para que los demás usuarios puedan verlo (Ureña et al., 2011).

Las redes sociales directas se categorizan en función de su enfoque, por ejemplo:

- Según su finalidad: existen con propósitos recreativos y para fines profesionales.
- Según su modo de funcionamiento: hallamos de contenidos, basadas en perfiles profesionales y/o personales y microblogging.
- Según su grado de apertura: podemos encontrar públicas o privadas.

Ureña et al. (2011) nos mencionan redes sociales como Facebook, YouTube, LinkedIn, MySpace y Twitter. Sin embargo, en la actualidad sabemos que tenemos nuevas redes sociales populares en internet como Instagram, TikTok y muchas otras más. Estas dos últimas con muchos usuarios registrados en Perú y Latinoamérica.

b) Redes sociales indirectas

Son denominadas a aquellas plataformas en la que los usuarios pueden participar sin necesariamente contar con un perfil público o visible para todos. Ya que existen encargados de supervisar y dirigir la información o los debates de un tema en específico.

En este tipo de redes sociales se puede encontrar los foros especializados o blog de una temática en particular.

- Foros: son espacios virtuales que suelen ser utilizados por especialistas en un área determinada o como medio de encuentro de profesionales o entusiastas en temas en específicos con fines informativos o de colaboración. Aquí se comparten conocimientos, opiniones y valoraciones, lo que permite una interacción bidireccional ya que los participantes pueden responder a las preguntas planteadas por otros usuarios.
- Blogs: son plataformas en línea que se caracterizan por una actualización periódica y presentan publicaciones organizadas de manera cronológica que pueden ser elaborados por uno o varios autores. Habitualmente estas entradas son gestionadas por el propio creador y los demás usuarios solo pueden leer y dejar comentarios.

La masificación de la tecnología ha favorecido a una rápida expansión propias de las TIC, estas ya se encuentran presentes en distintos sectores sociales y niveles académicos. Estas herramientas aumentan su potencial al estar conectadas a una red activa de internet, hoy en día, es mucho más sencillo, ya que las personas cuentan con planes móviles que les permite estar conectado en todo momento.

En el contexto universitario, estas plataformas sociales cumplen una función importante debido a que facilitan la comunicación entre estudiantes, el acceso rápido a información y la difusión de contenidos académicos o profesionales. Sin embargo, su uso también puede convertirse en una fuente constante de distracción cuando el estudiante no logra diferenciar el tiempo destinado al aprendizaje del tiempo dedicado al entretenimiento. Esta situación adquiere mayor relevancia en los jóvenes universitarios, quienes suelen utilizar estas plataformas tanto para fines académicos como personales, generando una relación permanente con los entornos digitales.

2.2.1.3. Adicción a las plataformas sociales

De acuerdo con lo establecido por la OMS (2008) la adicción se comprende como un estado que involucra componentes físicos y emocionales, caracterizado por una dependencia o impulso persistente hacia una sustancia, actividad o relación. Esto quiere decir que el individuo necesita de dichos estímulos para mantenerse calmado. De lo contrario se podría presentar episodios de pérdida de control, distorsiones cognitivas y negación de la existencia de la dependencia.

En un informe publicado por la Asociación Americana de Psiquiatría (2013) menciona la inclusión del término “adicción al internet”, y este refiere a que puede mostrarse de la misma manera que una adicción hacia las drogas, ya que nuestro cerebro recibe las mismas recompensas positivas que esta presenta.

Se considera que existe dependencia a internet o a las redes sociales cuando la utilización se vuelve desmedido y escapa del control del usuario. La persona llega a experimentar ansiedad, irritabilidad o tristeza al no poder conectarse y experimenta un impulso por permanecer conectado durante periodos más prolongados. Este tipo de comportamientos termina afectando su vida cotidiana y bienestar (Echeburúa & De Corral, 2010)

Dentro de las adicciones vinculadas al entorno digital, la dependencia a las redes sociales se reconoce como una forma de la adicción al internet o de las TIC, este se caracteriza por un uso de carácter repetitivo, compulsivo y prolongado. El individuo se muestra incapaz para interrumpir o al menos controlar su permanencia en estos entornos, las principales consecuencias se ven reflejadas en su vida social, académica, familiar o laboral (Vargas et al., 2021).

El concepto de adicción se ha expandido hasta alcanzar un campo más amplio, cualquier actividad considerada como placentera puede llegar a transformarse en adictiva

cuando la persona pierde el control sobre su práctica, lo mantiene a pesar de sus consecuencias negativas y desarrolla una creciente dependencia hacia dicha conducta (Echeburúa & Fernández, 2006). Es por ello que, con la facilidad de acceso a redes sociales, puede llegar convertirse en un gran problema para el individuo si no controla sus horas de actividad en estas plataformas.

El Ministerio de Salud (2019) nos dice que la utilización excesiva de las herramientas tecnológicas modernas, entre ellas las redes digitales, puede llevar a aislarse socialmente y fomentar comportamientos adictivos. La falta de control y el acceso sin restricciones a las redes sociales produce una afectación negativa en el ámbito personal, familiar y académico.

El uso excesivo de estos medios digitales llega a ser preocupante, ya que como lo menciona Echeburúa & De Corral (2010) al igual que las adicciones a las sustancias, las personas que desarrollan una dependencia conductual pueden presentar un síndrome de abstinencia al verse impedidos de realizarla, lo cual conlleva a un notable malestar emocional, que incluye la irritabilidad, mal estado de ánimo e insomnio.

Con esto, podemos decir que la dependencia al uso de las plataformas sociales puede definirse como una conducta caracterizada por el uso reiterado y compulsivo de entornos digitales, que se asocia a la necesidad de estar conectado a internet constantemente, caracterizado por la pérdida de control, la interferencia en las responsabilidades cotidianas y académicas. Esta conducta puede estar impulsada por la necesidad de validación social y estímulos constantes, afecta negativamente la salud emocional y mental del individuo y compromete su desempeño académico, social y familiar.

2.2.1.4. Dimensiones de la adicción a redes sociales

Analizaremos los comportamientos que tiene una persona que puede ver su vida afectada por el uso excesivo de estos medios digitales. Basándonos en autores que han estudiado a profundidad esta variable.

a) Obsesión por Redes Sociales: Caracterizado por pensamientos recurrentes y fantasías sobre ellas, pensando en que es lo que puede estar pasando en redes, asociado también a la ansiedad y preocupación que se experimentan cuando no es posible acceder a dichas plataformas (Escurra & Salas, 2014).

Esto refleja una pérdida de equilibrio entre el mundo virtual y la vida cotidiana, debido a que el usuario experimenta una necesidad constante de conexión para sentirse tranquilo o satisfecho. Según Young (2005) como consecuencia del aumento de esta obsesión, las personas que solían mostrarse más sociables y extrovertidos comienzan a evitar las interacciones cotidianas, como conversar con sus compañeros, saludar al iniciar la jornada o compartir momentos fuera del horario laboral o académico, destinando ese tiempo a permanecer más horas conectados en línea.

Este comportamiento pone en evidencia cómo la interacción digital puede ir sustituyendo progresivamente las relaciones presenciales, generando consigo un aislamiento social y una pérdida del contacto humano tradicional.

b) Falta de control personal hacia las redes sociales: Se hace mención a aquella preocupación que tiene la persona por no poder interrumpir o controlar su uso de las redes sociales. Ya que esto afecta significativamente en sus estudios y ocasiona el descuido en la realización de tareas (Escurra & Salas, 2014). Un claro ejemplo es cuando una persona decide dejar de usar su dispositivo mediante el cual accede a una red social, pero cuando escucha el

sonido de una notificación entrante vuelva a ingresar a alguna plataforma, mostrando una limitada capacidad de autorregulación en el uso de las plataformas sociales.

De manera similar lo menciona García et al. (2014) para una gran cantidad de usuarios, la satisfacción la obtienen al permanecer conectados durante largos periodos y sin interrupciones ni interacciones presenciales, lo que les va generando una progresiva pérdida de autocontrol.

Esta conducta evidencia una falta de autocontrol personal, debido a que el individuo es incapaz de regular el tiempo que les dedica a las plataformas sociales en línea, otorgando mayor importancia a la conexión continua a internet sobre sus responsabilidades académicas, laborales o personales.

Young (2005) nos menciona que en muchos casos los trastornos relacionados con el control de impulsos, la persona experimenta altos niveles de tensión o inquietud que solo se logra disminuir al llevar a cabo la acción compulsiva que le genera un alivio momentáneo.

c) Uso excesivo de Redes Sociales: La limitada capacidad de autorregulación emocional y cognitiva en el uso de plataformas sociales, reflejada en la incapacidad para gestionar el tiempo invertido en dichas plataformas, es un indicador frecuente de comportamientos adictivos. Este fenómeno se manifiesta en la incapacidad de la persona para reducir su tiempo de actividad en las redes sociales, persistiendo en su uso desmedido sin lograr disminuir la frecuencia o duración de su conexión (Escurre & Salas, 2014).

El consumo excesivo de redes sociales se ha convertido en un motivo de creciente preocupación cuando leemos que Young (2005) nos menciona que los estudiantes que utilizan el internet de manera excesiva presentaban hábitos de estudio inadecuados, obtienen calificaciones bajas e incluso llegan a experimentar dificultades o fracaso en su desempeño académico.

También se hace mención a que la disponibilidad permanente de conexión a internet mediante dispositivos personales no hace más que alentar al uso excesivo de estas plataformas.

Estas dimensiones permiten comprender que esta problemática se expresa en la cantidad de tiempo que una persona permanece conectada y también en la preocupación constante por revisar las plataformas, la dificultad para controlar su uso y la necesidad de mantenerse activo en estos espacios digitales.

En el caso de los estudiantes universitarios, estos comportamientos pueden interferir en la planificación de sus actividades académicas, disminuir la concentración durante el estudio y favorecer a la postergación de responsabilidades. Por ello resulta necesario analizar esta variable en relación a la procrastinación académica.

2.2.2 Procrastinación Académica

Según Pychyl (2018) la procrastinación en el contexto académico puede ser entendida como un mecanismo de defensa utilizado por los estudiantes para manejar la ansiedad relacionada a la posibilidad de no cumplir con las expectativas. Este temor podría dar lugar a que los alumnos pospongan sus tareas, lo que finalmente afecta su rendimiento académico.

“La procrastinación académica se relaciona en gran medida con las condiciones desfavorables para la educación, retrasa el éxito y provoca el fracaso” (García & González, 2022, pág. 9). Un estudiante que busque distracciones y obtener satisfacción inmediata en actividades triviales solo ocasionará la postergación de sus labores académicas.

Como lo mencionan Atalaya & García (2019) la procrastinación se ha vuelto un fenómeno frecuente en nuestra sociedad, caracterizado por la postergación de tareas, lo cual es considerada una conducta irresponsable. Este hábito, que puede ser consciente o inconsciente, provoca serias repercusiones. Como consecuencia, afecta negativamente tanto el rendimiento

académico como el profesional. Este mal hábito puede llegar a perjudicar a lo largo de la vida de la persona si no se identifica y se toma conciencia de ello.

2.2.2.1. Modelos de procrastinación

Ellis & Knaus (2002) proponen identificar los patrones generales de procrastinación. Describir estos modelos permiten comprender con mayor claridad como se originan las conductas procrastinadoras.

a) Procrastinación social

Esta se presenta cuando una persona una responsabilidad o compromiso con otros y luego las posterga. Este tipo de procrastinación se origina con la dificultad de decir “no” ante peticiones o favores. Pero termina incumpliendo esas actividades o retrasando su cumplimiento. En este comportamiento se nota un conflicto entre el deseo de mantener una buena imagen social y la falta de motivación genuina para realizar la actividad prometida.

La procrastinación social cuenta con dos factores principales:

- **Factor impersonal:** esta afecta principalmente a obligaciones formales o administrativas como pagar impuestos, devolver libros a tiempo, cumplir con los pagos, etc. El individuo mantiene una lucha constante entre el cumplimiento y la postergación, reconociendo las consecuencias negativas de sus retrasos, pero sin llegar a modificar este patrón.

- **Factor interpersonal:** se vincula directamente a las relaciones sociales. Por ejemplo, cuando un estudiante posterga su participación en un trabajo grupal, llegar tarde a las reuniones o evitar asumir una actividad. Este tipo de procrastinación afecta tanto al procrastinador cómo a las personas de su entorno, generando fricciones, pérdida de confianza o rechazo social.

También se vincula este tipo de procrastinación a la relación que mantienen las personas con los plazos y fechas límite. En una vida cotidiana se debe atender múltiples compromisos con fechas previamente definidas como: pagos, trámites, entregas de trabajos o tareas y el modo como afrontan estas obligaciones se puede reflejar un modo de autorregulación. En casos extremos los individuos solo actúan cuando el plazo está por vencer, cayendo así en un patrón de trabajo a contrarreloj, esto incrementa el estrés y refuerza una conducta procrastinadora.

b) Procrastinación personal

Se manifiesta cuando la persona posterga actividades orientadas a su crecimiento personal, bienestar físico o desarrollo emocional como acciones que puedan mejorar la salud, fortalecer las relaciones afectivas, aplicar el conocimiento o favorecer el progreso profesional. Por ejemplo, aplazar la búsqueda de nuevas oportunidades laborales, evitar expresar sentimientos hacia personas importantes, no asumir riesgos que puedan tener una recompensa mayor o tomar decisiones relevantes para el desarrollo personal.

La procrastinación social rara vez está relacionada con plazos concretos, sin embargo, el aplazamiento o prolongación pueden generar consecuencias significativas, ya que implica dejar de lado responsabilidades con uno mismo. Este tipo de procrastinación está estrechamente relacionado con la resistencia al cambio o resistencia emocional, entendida como la evasión de enfrentarse a experiencias incómodas o dolorosas que puedan llevar a un progreso personal.

Conexión entre la procrastinación social y personal: Ellis & Knaus (2002) señalan que la procrastinación social repercute tanto en el individuo como a las personas que lo rodean. Quien pospone la oportunidad de continuar su formación o adquirir nuevas competencias puede ver limitado su desarrollo profesional y esto conlleva a afectar el bienestar económico de su familia. Desde una perspectiva más amplia, la sociedad también se ve privada de las potenciales contribuciones que esta persona podría ofrecer si desarrolla plenamente su talento.

El autor también explica que la procrastinación en el ámbito académico también genera consecuencias interpersonales inmediatas. Si un estudiante solicita una prórroga al docente, este estaría obstaculizando su propio rendimiento y también causando un inconveniente al profesor.

2.2.2.2. Estilos de procrastinación

La procrastinación no se manifiesta de la misma manera en todas las personas. Aunque el comportamiento principal consiste en postergar actividades o responsabilidades, las razones y formas en que esta conducta se presenta pueden variar según las características individuales, los hábitos adquiridos y la manera en que cada persona afronta sus obligaciones. Se puede identificar estos distintos estilos de procrastinación:

a) Procrastinación de impacto leve: ocurre cuando posponen actividades importantes, pero de baja prioridad. La persona considera que las puede realizar más adelante sin enfrentarse a consecuencias graves. Pero el hecho de acumularse estas pequeñas postergaciones puede generar un desorden, estrés y crisis innecesarias.

b) Procrastinación tipo pagaré: La persona se compromete con facilidad a realizar tareas o favores, pero rara vez cumple con los tiempos establecidos. Con frecuencia suele decir “lo haré pronto” o “te lo entregaré mañana”, aunque realmente no dispone del tiempo ni la motivación necesaria para llevarlas a cabo.

c) Procrastinación conductual: Esta caracterizada por la tendencia a distraerse con actividades irrelevantes en lugar de cumplir con las tareas prioritarias. La persona realiza múltiples tareas pequeñas como revisar el correo, limpiar o reorganizar su espacio, lo que da una falsa sensación de productividad, mientras que evita que realice lo que realmente requiere atención. Esta es una forma de escapar de la ansiedad o miedo al fracaso.

d) Patrón de recaída o retroceso: Se presenta cuando la persona logra avanzar y romper momentáneamente la procrastinación, pero luego vuelve a recaer en los mismos hábitos. Se logra un progreso temporal, seguido de una pérdida de constancia y una nueva postergación.

e) Procrastinación por impuntualidad: Consiste en la tendencia de llegar tarde o no cumplir con los tiempos previstos. Las personas con este patrón suelen subestimar el tiempo necesario para prepararse. Este estilo representa una dificultad para priorizar las acciones y organizar el tiempo de manera realista. A menudo el individuo que sufre de este estilo de procrastinación suele vivir con una culpa o apuro constante.

f) Procrastinación por interferencia: este estilo de procrastinación está relacionado con la baja autoestima y la autocrítica excesiva, por lo que requiere fortalecer la autoconfianza y la tolerancia a la frustración. La persona reconoce la necesidad de actuar, pero se siente paralizada ante la posibilidad de no hacerlo correctamente.

g) Hábito general de procrastinación: se entiende a este estilo cuando el individuo convierte a la procrastinación como un estilo de vida. En este caso la persona posterga las actividades de manera crónica en todos los aspectos de su vida tanto laborales, académicos, sociales o personales, lo que genera desorganización, estrés y sensación de pérdida de control.

2.2.2.3. Causas de la procrastinación

La procrastinación además de ser la postergación voluntaria de alguna actividad, en este caso académica, es también el resultado de ciertos procesos cognitivos y emocionales que influyen en el comportamiento del individuo. En ese sentido Ellis & Knaus (2002) sostienen que las personas desarrollan pensamientos irracionales o creencias disfuncionales que les conducen a evitar las tareas que perciben como amenazantes o frustrantes.

Por ello, estos autores nos explican en tres momentos los factores que conllevan persona a procrastinar:

a) Tolerancia a la frustración: las personas con baja tolerancia a la frustración tienden a concentrarse excesivamente en el malestar que experimentar al llevar a cabo una tarea, magnifican esa incomodidad y reducen la capacidad para afrontarla. Al percibir las actividades como difíciles o desagradables, deciden posponerlas voluntariamente con el fin de evitar el malestar emocional que le genera.

b) Duda de sí mismo: los individuos que dudan de sus propias capacidades suelen experimentar ansiedad, pensamientos catastróficos y autocrítica excesiva. Cuando la persona no parece tener un éxito garantizado frente a una actividad, se tiende a evitar el inicio de la tarea para proteger su autoestima. Este miedo al fracaso lleva a la inacción, ya que el estudiante interpreta estas exigencias académicas como desafíos difíciles de conseguir o demasiado abrumadores.

c) Perfeccionismo: las personas perfeccionistas usualmente tienen estándares excesivamente altos, lo que les conduce a posponer las tareas hasta sentirse completamente preparadas o hasta que las condiciones sean “ideales”. Esto ocasiona que se posponga la acción e incrementa el nivel de ansiedad por alcanzar un resultado perfecto.

Los estudiantes que entran en este patrón de comportamiento suelen invertir mucho tiempo en pequeños detalles, descuidados otras actividades más importantes, lo que conlleva a una insatisfacción constante por el bajo desempeño cumplir con la tarea en su totalidad, la sobre exigencia emocional les impide realizar un proceso de aprendizaje adecuado.

Las personas suelen tener una lucha interna por tratar de cambiar su hábito de procrastinación. La modificación de un hábito problemático suele iniciarse cuando la persona percibe que mantenerlo cuesta más de lo que le aporta. En el ámbito académico, la

procrastinación puede ofrecer un alivio inmediato (por ejemplo, reducir momentáneamente la incomodidad o el estrés de empezar una tarea), pero con frecuencia esto genera el aplazamiento y acumulación de tareas posteriores como mayor carga de tiempo al final, presión por plazos, desgaste emocional y la necesidad de realizar gestiones adicionales para regular sus tareas o evaluaciones.

Cuando el estudiante identifica con claridad que posponer incrementa el esfuerzo total y complica el cumplimiento, aumenta la probabilidad de movilizarse para cambiar ese patrón.

2.2.2.4. Dimensiones de Procrastinación Académica

a) Autorregulación Académica

Se define como un proceso dinámico mediante el cual la población estudiantil define sus objetivos educativos y, conforme al proceso, buscan entender, gestionar y ajustar sus pensamientos, motivaciones y comportamientos con el fin de alcanzar sus objetivos (Domínguez, Villegas, & Centeno, 2014).

En ese sentido el estudiante busca desarrollar la capacidad de mantener la disciplina frente a las distracciones internas y externas. Es un proceso en el que se requiere que el individuo evalúe constantemente su propio progreso y sea capaz de modificar sus estrategias cuando identifica que no está cumpliendo con los objetivos trazados. Es así como la autorregulación académica se convierte en un aspecto crucial para la autonomía y responsabilidad académica.

Según Atalaya & García (2019) la autorregulación académica evalúa la capacidad de los estudiantes de gestionar y orientar sus pensamientos, motivaciones y comportamientos mediante un proceso caracterizado por la acción y la reflexión.

En el ámbito universitario, los estudiantes que carecen de esta capacidad son más propensos a procrastinar, postergando actividades académicas relevantes para dedicarse a interacciones digitales que les ofrecen una gratificación inmediata.

b) Postergación de Actividades

El estudiante tiende a posponer de manera voluntaria actividades que deben completarse en un tiempo específico. Dejando así, estas tareas o pendientes para última hora, este comportamiento recurrente está asociado a la poca intención de completar sus objetivos (Domínguez et al., 2014).

Es por ello que esta conducta está asociada a un hábito más que a una decisión aislada. El estudiante se acostumbra a retrasar sus tareas o pendientes. Esto causa una reducción en la eficiencia académica lo que aumenta el sentimiento de ansiedad y frustración con el pasar del tiempo.

Además, cuando esta conducta se vuelve frecuente, el estudiante suele acumular tareas y responsabilidades académicas, generando una sensación constante de presión por cumplir con los plazos establecidos. Esta situación puede afectar a la calidad de su aprendizaje, ya que muchas actividades son realizadas de manera apresurada y sin la dedicación necesaria. Como resultado se incrementan los niveles de estrés académico y disminuye la satisfacción con el propio desempeño, reforzando así el hábito de la procrastinación.

Como lo mencionan Atalaya & García (2019) el aplazamiento de las responsabilidades evalúa el nivel donde los alumnos retrasan el cumplimiento de sus tareas académicas, reemplazándolas por acciones que generan mayor satisfacción o de menor exigencia, lo que suele generar sentimientos de insatisfacción o malestar personal.

Esta práctica recurrente afecta al cumplimiento de los deberes académicos en un tiempo establecido lo que va causando estrés en el estudiante al notar que cada vez está más cerca de

la fecha límite de la presentación de un trabajo o proyecto y no ha comenzado con ello o el avance es ínfimo.

En conjuntos, ambas variables pueden entenderse como fenómenos relacionados con la autorregulación del estudiante. Mientras la primera se manifiesta en la dificultad para controlar el uso de plataformas digitales, la segunda se expresa en la postergación de tareas y responsabilidades académicas. Ambas conductas tienen en común la preferencia por actividades de gratificación inmediata frente a metas que requieren esfuerzo, planificación y constancia. Por esta razón el estudio de estas variables permite comprender cómo el uso problemático de las redes sociales puede estar vinculado a la tendencia a aplazar actividades académicas en estudiantes universitarios.

2.3. Bases filosóficas

El constructivismo proporciona un enfoque que enfatiza el papel activo del estudiante en la construcción de su propio conocimiento. Según esta perspectiva, los estudiantes además de ser receptores pasivos de información también son individuos activos que construyen su comprensión del mundo a través de la interacción con su entorno y la reflexión sobre sus experiencias (Vygotski, 1978).

Esta corriente resalta que el aprendizaje no ocurre de manera aislada, más bien en un contexto social en donde el estudiante desarrolla sus habilidades y conocimientos a partir de la interacción con otros individuos, ya sean sus compañeros, docentes o herramientas disponibles. Se enfatiza la gran importancia que tiene el entorno en el proceso de formación académica destacando que cada persona interpreta y organiza la información de acuerdo a sus experiencias previas y su participación activa en su ambiente educativo.

Desde esta perspectiva, el estudiante asume un rol activo frente a su aprendizaje, ya que recibe información y también selecciona, interpreta y organiza los conocimientos que adquiere.

Por ello, la formación universitaria requiere que el estudiante desarrolle capacidades como la autonomía, la responsabilidad, y la autorregulación, debido a que estas le permiten tomar decisiones adecuadas frente a las demandas académicas y los estímulos presentes en su entorno.

En el contexto de esta investigación, el constructivismo nos permite entender cómo las redes sociales, al ser un entorno altamente interactivo, influyen en la manera en que los estudiantes procesan y construyen su aprendizaje.

Sin embargo, cuando el entorno digital se convierte en una fuente constante de distracción, puede afectar la manera en que el estudiante organiza su proceso de aprendizaje. Las redes sociales, al ofrecer interacción inmediata y contenidos de rápida gratificación, pueden desplazar la atención de las actividades académicas hacia acciones menos exigentes.

La procrastinación académica puede ser vista como un síntoma de un conflicto interno entre el deseo de gratificación inmediata proporcionada por las redes sociales y el esfuerzo requerido para alcanzar objetivos académicos a largo plazo (Pychyl, 2018).

Lévy (1997) en su obra “Cibercultura” sostiene que las tecnologías digitales modifican la forma en la que las personas producen, comparten y construyen conocimiento.

Con esta premisa entendemos que internet y las plataformas digitales se han convertido en entornos en los que se transforman las relaciones humanas y los procesos educativos. La cibercultura permite comprender que las tecnologías digitales son herramientas de comunicación, espacios que influyen en las practicas sociales, educativas y personales. Los estudiantes universitarios se desarrollan dentro de un contexto donde el acceso a la información es inmediato, pero también donde exige múltiples estímulos que pueden interferir en la concentración y en la organización del tiempo.

Dentro del ámbito de esta investigación notamos que la procrastinación académica y las redes sociales forman parte de una transformación cultural más amplia que influye directamente en la autorregulación y en los hábitos de estudio.

2.4. Definición de términos básicos

Adicción: Afición extrema a alguien o algo, dependencia a actividades nocivas. (Real Academia Española, 2023).

Aplicación: Es un programa de software diseñado para smartphones o computadoras que permite al usuario realizar tareas de como comunicación, educación, información o entretenimiento. (Real Academia Española, 2023).

Chat: Es un medio de comunicación en tiempo real a través de internet, donde dos o más personas intercambian mensajes instantáneamente. (Real Academia Española, 2023).

Facebook: red social mediante el cual los usuarios pueden interactuar mediante publicaciones, contenido textual, material gráfico y videos, facilitando la comunicación e intercambio de información en línea. (Trabado, 2017).

Instagram: Es una red social centrada en la publicación de fotografías, videos y transmisiones en vivo, utilizada principalmente para compartir contenido audiovisual y mantener interacción social mediante reacciones y comentarios. (Trabado, 2017).

Internet: Es una red global que conecta dispositivos, móviles y computadoras, para facilitar la comunicación y el acceso a información en línea. (Real Academia Española, 2023).

LinkedIn: Plataforma digital orientada a la interacción profesional y laboral, que permite a los usuarios crear redes de contacto, acceder a oportunidad de empleo y compartir experiencias de trabajo. (Trabado, 2017).

Navegar: Es la acción de recorrer o desplazarse por distintas páginas web o aplicaciones digitales a través de internet ya sea para buscar información, comunicación o entretenimiento. (Real Academia Española, 2023).

Procrastinación: Es la acción de posponer actividades importantes, sustituyéndolas por otras más placenteras o menos urgentes, lo que puede generar estrés y bajo rendimiento posteriormente. (Real Academia Española, 2023).

Redes Sociales: Son plataformas digitales donde se reúnen los usuarios para compartir contenido, interactuar y crear comunidades en línea. (Diccionario panhispánico del español jurídico, 2025).

Smartphone: Teléfono móvil de nueva generación que combina funciones de un celular tradicional con acceso a internet, aplicaciones y herramientas digitales que permiten una gran cantidad de posibilidades. (Diccionario panhispánico del español jurídico, 2025).

2.5. Hipótesis de investigación

2.5.1. Hipótesis general

Existe una relación significativa entre la adicción a Redes Sociales y procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025.

2.5.2. Hipótesis específicas

Existe una relación significativa entre la obsesión por redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025.

Existe una relación significativa entre la falta de control personal hacia las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025.

Existe una relación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025

2.6. Operacionalización de las variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable Adicción a Redes Sociales

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
Obsesión por redes sociales	• Tiempo de conexión. • Estado de ánimo. • Relaciones interpersonales.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	N= 1 RV= 2
Falta de control personal hacia las redes sociales	• Control de tiempo conectado. • Intensidad. • Frecuencia.	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17	AV= 3 CS= 4 S= 5
Uso excesivo de las redes sociales	• Necesidad de permanecer conectado.	18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	

Tabla 2

Operacionalización de la variable Procrastinación Académica

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
Autorregulación Académica	• Preparación. • Búsqueda de Solución. • Mejores de los hábitos.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	N= 1 RV= 2 AV= 3
Postergación de Actividades	• Aplazamiento. • Revisión poco a poco tiempo de entrega.	10, 11, 12	CS= 4 S= 5

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Diseño metodológico

3.1.1. Enfoque de la investigación

Este estudio se sustenta en un enfoque cuantitativo, ya que se apoya en la obtención y análisis de datos numéricos para establecer la relación entre adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

3.1.2. Tipo de investigación

El estudio se enmarca dentro del tipo básico, debido a que se busca ampliar el conocimiento existente apoyándose en estudios anteriores. Se busca generar teorías y conceptos que puedan ser aplicados en contextos similares, contribuyendo al avance del conocimiento científico (Hernández et al., 2014).

3.1.3. Nivel de investigación

El estudio se orienta al análisis del vínculo existente entre dos variables, por lo que se enmarca dentro del nivel correlacional. Esto contribuye a comprender con mayor profundidad la forma en que ambas variables se vinculan e influyen entre sí en el entorno analizado (Hernández et al., 2014).

3.1.4. Diseño de la investigación

El estudio desarrollado tiene un diseño no experimental, dado que su proceso no implica la manipulación de las variables. Este estudio es de corte transversal, lo que significa que la recolección de los datos se realizó en un solo periodo temporal, sin considerar mediciones en distintos periodos. Está orientado a describir las variables del estudio y analizar su vínculo e influencia en un punto concreto del tiempo (Hernández et al., 2014).

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

El estudio tiene una población de 354 estudiantes de la escuela de Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión matriculados en el semestre académico 2025 II.

La población está conformada por todos los elementos que reúnen ciertos criterios previamente establecidos (Lepkowski, 2008b, citado en Hernández et al., 2014, p. 174).

3.2.2. Muestra

La muestra fue determinada aplicando la fórmula estadística para poblaciones finitas. La selección se realizó mediante el muestreo probabilístico aleatorio simple, de manera que todos los estudiantes tienen la misma probabilidad de ser incluidos en el estudio.

Según Hernández et al. (2014) explican que en el muestreo probabilístico cada elemento de la población tiene la misma posibilidad de ser elegido, proceso que se basa en la definición previa de la población y del tamaño muestral, así como en la aplicación de métodos de selección aleatorios o sistemáticos.

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

Donde:

n = Muestra

N = Población: 354

Z = Nivel de confianza: 1.96 (95% de confianza)

p = Probabilidad de éxito: 0.5

q = Probabilidad de no éxito: 0.5

e = Error muestral: 0.05 (5%)

Reemplazando los datos:

$$n = \frac{(1.96^2)(0.5)(0.5)(354)}{(0.05^2)(353) + (1.96^2)(0.5)(0.5)}$$

$$n = \frac{3.8416 * 0.25 * 354}{0.0025 * 353 + 0.9604}$$

$$n = \frac{339.86}{1.843} = \mathbf{185}$$

El estudio tomó en cuenta la muestra constituida por 185 alumnos pertenecientes a la Escuela Profesional de Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, se solicitó la autorización por escrito a la dirección de escuela para la aplicación del cuestionario.

La encuesta se aplicó de manera voluntaria y anónima a cada uno de los estudiantes que participaron en responder los cuestionarios.

3.3. Técnicas de recolección de datos

En este estudio se recurrió para ambas variables a la técnica de la encuesta, la cual “es un conjunto de palabras, frases u oraciones que señalan con precisión las tareas, acciones, procesos, habilidades y actitudes que se desean evaluar” (SEDUC, 2019, p. 1). Se utilizó en escala de tipo Likert para hacer una medición correcta sobre las respuestas obtenidas en cada ítem.

El cuestionario fue utilizado como instrumento para la recopilación de información, el cual tiene presencia para ambas variables: adicción a redes sociales y procrastinación académica. Se hizo uso de este, debido a que ya fue aplicado anteriormente a estudiantes universitarios dentro de nuestro territorio nacional.

3.3.1. Instrumento de la variable independiente

Para la variable independiente se adoptó el Cuestionario Adicción a Redes Sociales (ARS) validado por los autores Ecurra y Salas (2014). Este instrumento está compuesto por 24 ítems cuyas respuestas estaban en escala tipo Likert que presenta distintas alternativas de respuesta como: Nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, y siempre que se responden aproximadamente de 10 a 20 minutos.

Se empleó el coeficiente alfa de Cronbach para medir la confiabilidad. Los autores reportaron niveles elevados de consistencia interna en cada una de las dimensiones:

- Obsesión por redes sociales: $\alpha = .91$
- Falta de Control personal: $\alpha = .88$
- Uso excesivo de redes sociales: $\alpha = .92$
- Escala total: $\alpha = .95$

Estos valores superan el criterio mínimo aceptable ($\alpha \geq .70$) evidenciando una relación interna significativa entre los ítems de cada dimensión.

3.3.2. Instrumento de la variable dependiente

En la variable dependiente se utilizó el cuestionario de Escala de Procrastinación Académica (EPA) que fue creado por Busko (1998) y luego adaptado por los investigadores Domínguez et al. (2014). El instrumento está compuesto por un total de 12 ítems con opciones en escala de tipo Likert cuyas respuestas eran: nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre. El tiempo de aplicación aproximado es de 10 a 15 minutos.

Para estimar la confiabilidad del instrumento, se empleó el coeficiente alfa de Cronbach, obteniéndose valores satisfactorios tanto para la escala total como para sus 2 dimensiones estudiadas:

- Autorregulación académica: $\alpha = .821$
- Postergación de actividades: $\alpha = .752$
- Escala total: $\alpha = .816$

Los valores obtenidos para este cuestionario superan el criterio recomendado ($\alpha \geq .70$) lo que evidencia una adecuada consistencia interna del instrumento.

3.4. Técnicas para el procesamiento de la información

Los datos obtenidos en esta investigación fueron procesados por el programa estadístico SPSS versión 31, de esta manera se realizó un correcto análisis de la información recolectada.

Para contrastar las hipótesis, tanto la general como las específicas se utilizó la correlación por rangos de Spearman (Rho) como técnica estadística no paramétrica.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

4.1.1. Niveles de Adicción a Redes Sociales

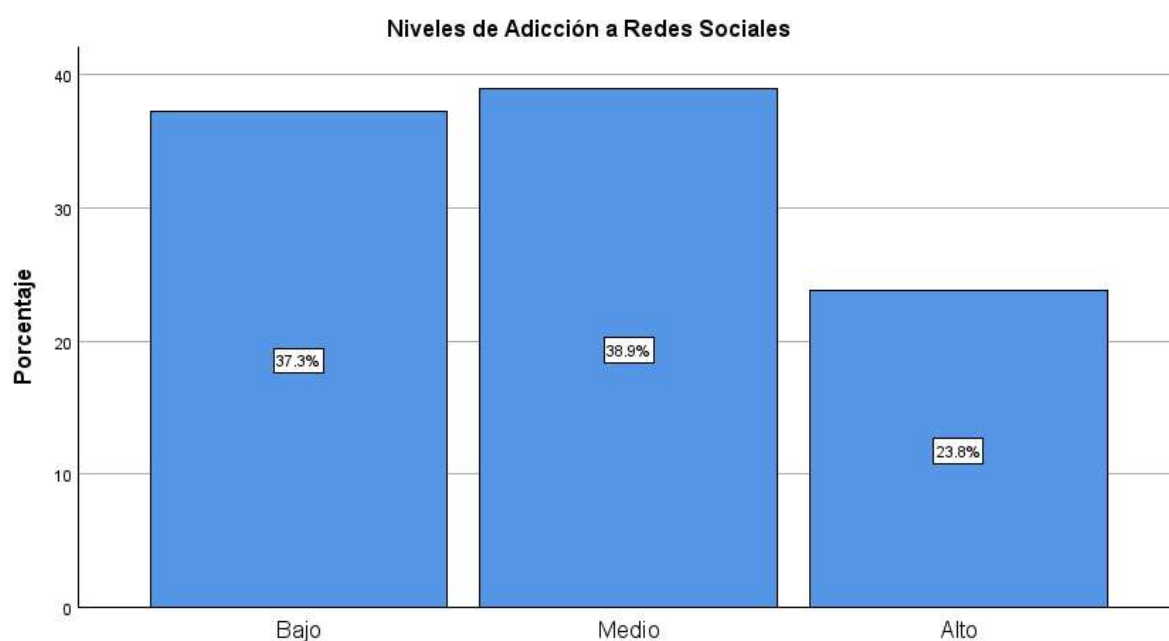
Tabla 3

Niveles de Adicción a Redes Sociales

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	69	37.3	37.3	37.3
Medio	72	38.9	38.9	76.2
Alto	44	23.8	23.8	100.0
Total	185	100.0	100.0	

Fuente: Programa informático SPSS versión 31.0

Figura 1



Los resultados de esta variable demuestran que el 38.9% de la población estudiantil presentan un nivel medio de adicción a las redes sociales, seguido de cerca por un 37.3% que se ubica en el nivel bajo. Finalmente, un 23.8% alcanza un nivel alto, lo que nos indica que existe una tendencia marcada hacia la conducta adictiva hacia estas plataformas, la mayoría se

centra entre niveles moderados y bajos. Esta distribución sugiere que la adicción a las redes sociales está presente, pero aún no ha alcanzado el nivel más alto en la mayor parte de los estudiantes encuestados para este estudio.

4.1.1.1 Niveles de obsesión por redes sociales (dimensión)

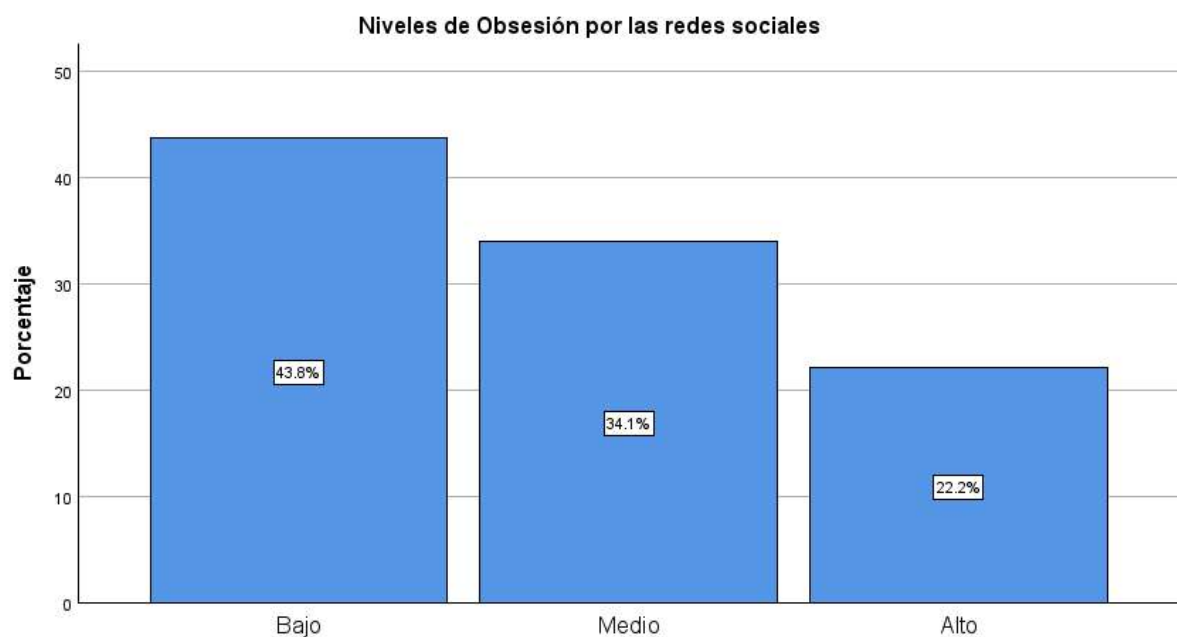
Tabla 4

Niveles de Obsesión por las redes sociales

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	81	43.8	43.8	43.8
Medio	63	34.1	34.1	77.8
Alto	41	22.2	22.2	100.0
Total	185	100.0	100.0	

Fuente: Programa informático SPSS versión 31.0

Figura 2



Según los resultados obtenidos, se puede observar que una buena parte de alumnos presentan un nivel bajo obsesión por las redes sociales, representado por un 43.8% del total. Esto indica que utilizan las redes sociales, sin embargo, no experimentan un impulso excesivo o una necesidad constante de revisarlas de manera compulsiva.

Por otro lado, un 34.1% se encuentra ubicado en el nivel medio, lo cual evidencia una tendencia moderada hacia conductas de preocupación, necesidad de actualización y uso frecuente, pero sin ocasionar efectos significativos en sus actividades académicas.

Finalmente, un 22.2% de los estudiantes alcanza una intensidad elevada de obsesión, lo que pone de manifiesto que este grupo presenta señales altamente marcadas de necesidad constante de conexión a estas plataformas. Presentan inquietud cuando no están en línea o dificultad de controlar el tiempo que llegan a pasar en estas redes.

El análisis de los datos permite afirmar que la población de estudiantes encuestados no presenta, en su mayoría, niveles críticos de obsesión, aunque un porcentaje considerable (34.1%) mantiene niveles moderados que podrían escalar si se combinan con otros hábitos problemáticos.

Esto es especialmente relevante en los estudiantes de Ciencias de la Comunicación, quienes suelen estar expuestos constantemente a plataformas digitales debido a su propia formación.

4.1.1.2. Niveles de falta de control personal hacia las redes sociales (dimensión)

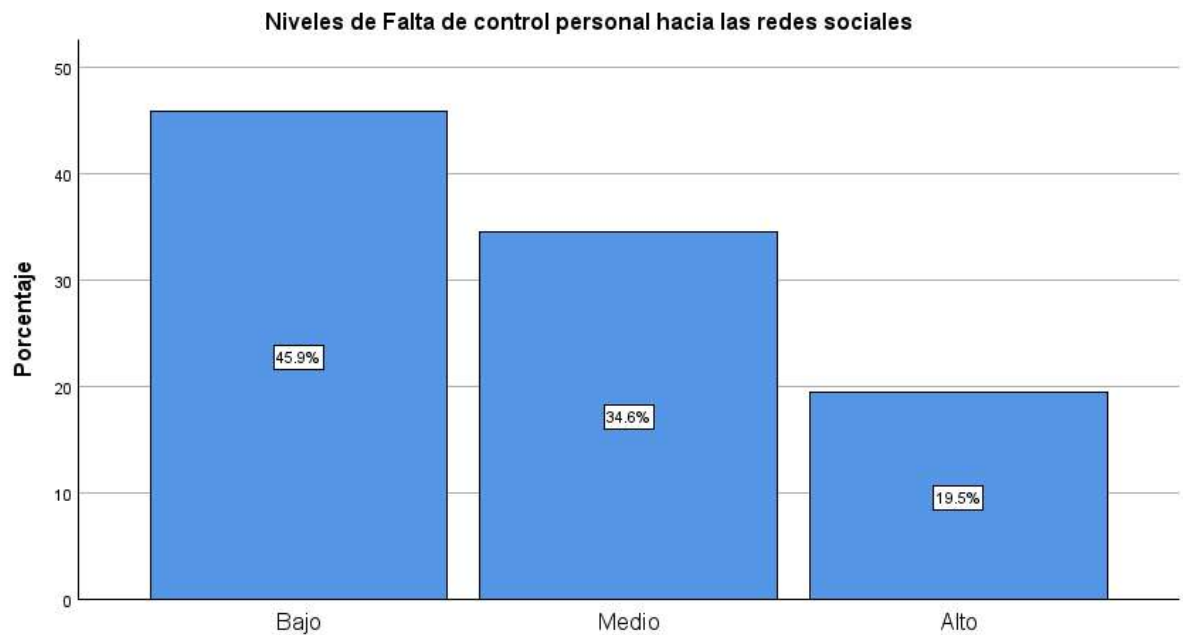
Tabla 5

Niveles de Falta de control personal hacia las redes sociales

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	85	45.9	45.9	45.9
Medio	64	34.6	34.6	80.5
Alto	36	19.5	19.5	100.0
Total	185	100.0	100.0	

Fuente: Programa informático SPSS versión 31.0

Figura 3



De acuerdo con los resultados obtenidos para la dimensión de falta de control personal hacia las plataformas sociales, lo que indica que la mayoría (45.9%) no manifiesta conductas intensas asociado a una disminución del control en el uso de estas plataformas sociales. Asimismo, un 34.6% se ubica en un nivel medio, lo cual revela que una proporción considerable considera tener ciertos indicios de dificultad para regular el tiempo y la frecuencia de conexión, aunque sin llegar a niveles muy elevados.

Finalmente, un 19.5% de todos los encuestados alcanzó un nivel alto, evidenciando que si hay estudiantes quienes presentan un descontrol significativo relacionado con la permanencia excesiva en las redes sociales, la pérdida del sentido del tiempo o el descuido de sus actividades académicas importantes.

4.1.1.3. Niveles de uso excesivo de las redes sociales (dimensión)

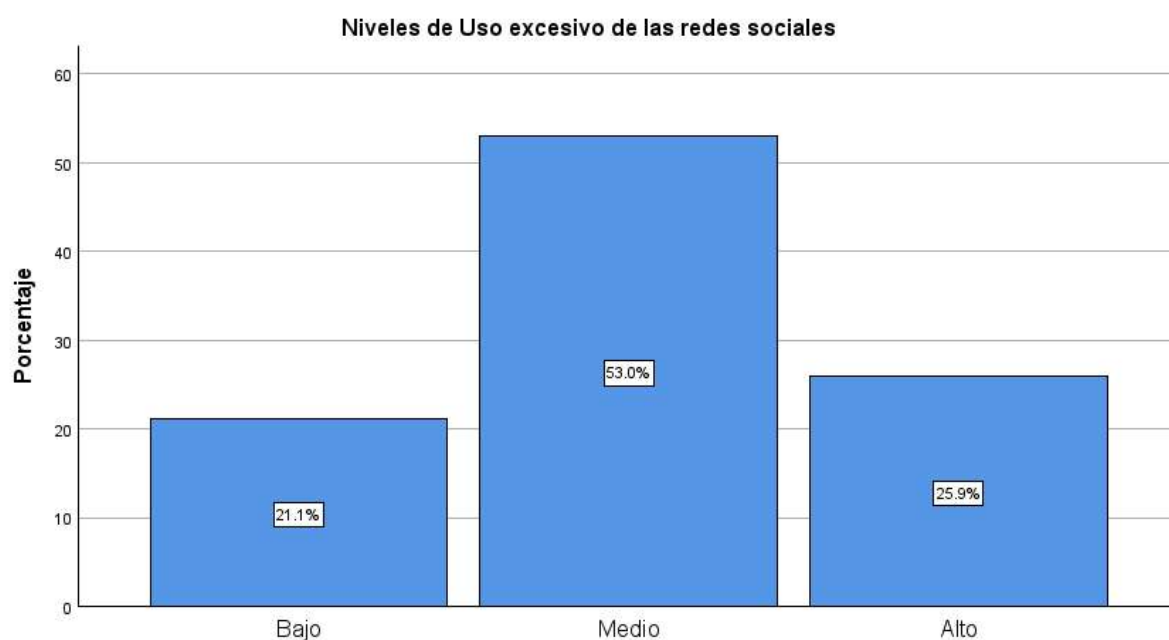
Tabla 6

Niveles de Uso excesivo de las redes sociales

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	39	21.1	21.1	21.1
Medio	98	53.0	53.0	74.1
Alto	48	25.9	25.9	100.0
Total	185	100.0	100.0	

Fuente: Programa informático SPSS versión 31.0

Figura 4



A partir de los resultados, se observó que el 53% de los estudiantes registra un nivel medio de uso intensivo de las redes sociales, lo cual indica que tienden a emplear estas plataformas más del tiempo que llegan a planificar, afectando parcialmente su rutina diaria. Seguido por el 25.9% que evidencia una alta intensidad en el uso excesivo, lo que revela un buen porcentaje de los estudiantes mantienen patrones de uso intensivo que podrían generar dificultades en su gestión del tiempo y podrían llegar a incumplir responsabilidades académicas por el constante uso de estas plataformas sociales.

Asimismo, un 21.1% se ubica en un nivel bajo, lo que evidencia un uso más moderado y con menor tendencia a prolongar su conexión en las redes digitales.

En conjunto, los resultados obtenidos señalan que sí existe una tendencia marcada hacia la sobreutilización moderada de las redes.

4.1.2. Niveles de Procrastinación Académica

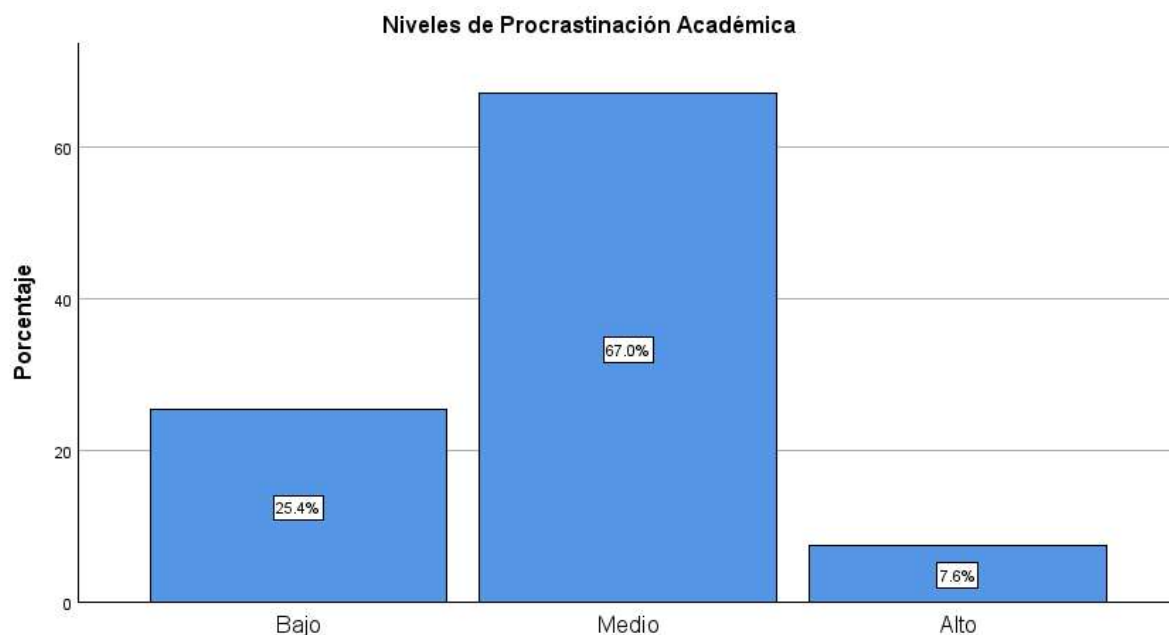
Tabla 7

Niveles de Procrastinación Académica

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	47	25.4	25.4	25.4
Medio	124	67.0	67.0	92.4
Alto	14	7.6	7.6	100.0
Total	185	100.0	100.0	

Fuente: Programa informático SPSS versión 31.0

Figura 5



Los resultados muestran que la mayor parte de los estudiantes se sitúa en un nivel intermedio de procrastinación académica con 67%, a su vez, el 25% presenta un nivel bajo de procrastinación y finalmente 7.6% con un nivel más alto.

4.1.2.1. Niveles de autorregulación académica (dimensión)

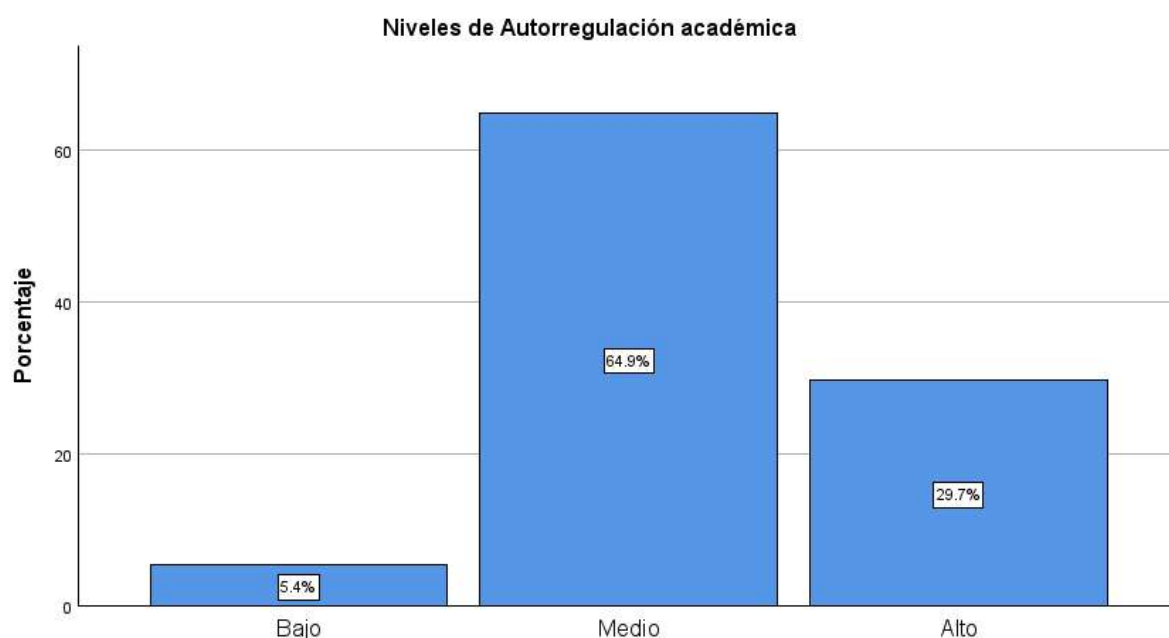
Tabla 8

Niveles de Autorregulación académica

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	10	5.4	5.4	5.4
Medio	120	64.9	64.9	70.3
Alto	55	29.7	29.7	100.0
Total	185	100.0	100.0	

Fuente: Programa informático SPSS versión 31.0

Figura 6



A partir del análisis, se determinó que el 64.9% de los estudiantes se sitúa en un nivel moderado de autorregulación académica, lo que indica que, aunque tengan ciertas estrategias para organizar su conducta de estudio, estas no siempre son suficientes para garantizar un desempeño óptimo en sus actividades universitarias. Por otro lado, un 29.7% alcanza un nivel alto, mostrando que un grupo de los encuestados si desarrolló un nivel alto para planificar, controlar y evaluar sus acciones en el ámbito académico, lo que les favorece en la gestión adecuada de su tiempo y en el cumplimiento oportuno de sus trabajos.

En contraste, tenemos que el 5.4% evidencia una baja autorregulación académica, lo que nos permite indicar que ese grupo de estudiantes tiene dificultades marcada en la gestión de su tiempo para el estudio, la organización y la práctica de hábitos eficaces para su aprendizaje.

El conjunto de los datos analizados nos permite inferir que la mayoría de los estudiantes de Ciencias de la Comunicación se sitúan en un nivel medio y alto de autorregulación.

4.1.2.2. Niveles de postergación de Actividades (dimensión)

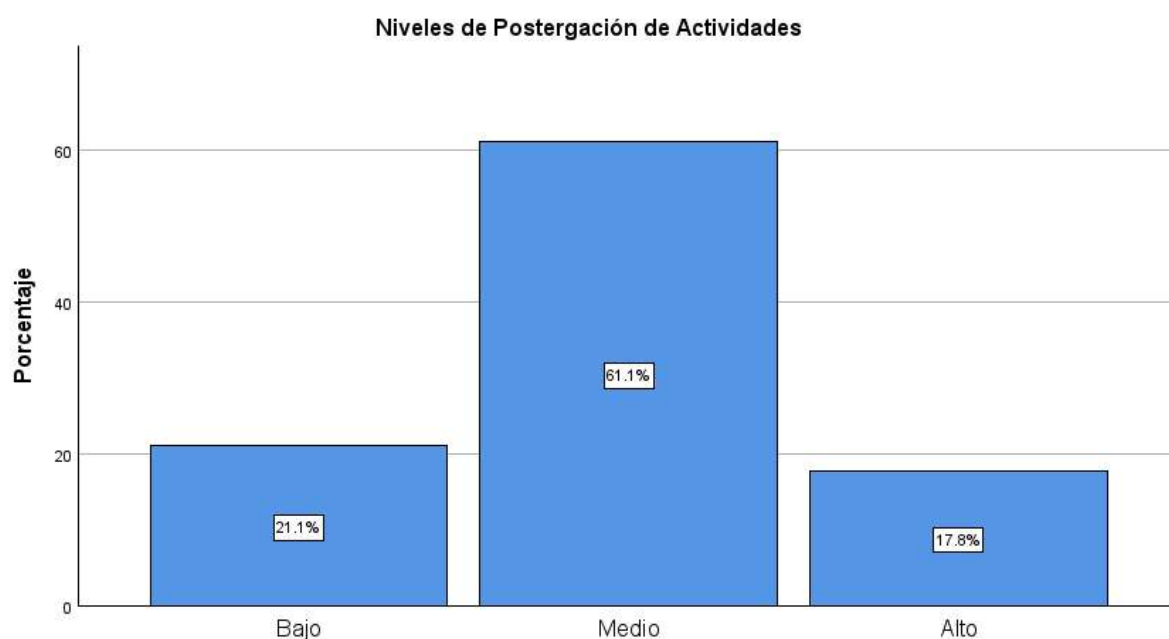
Tabla 9

Niveles de Postergación de Actividades

	Frecuencia Porcentaje		Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	39	21.1	21.1	21.1
Medio	113	61.1	61.1	82.2
Alto	33	17.8	17.8	100.0
Total	185	100.0	100.0	

Fuente: Programa informático SPSS versión 31.0

Figura 7



A partir de estos resultados, se revela que la mayor proporción de estudiantes se sitúa en un nivel moderado de postergación de actividades con un 61.1% de los encuestados, esto evidencia que más de la mitad de los participantes tienden a aplazar sus tareas académicas con cierta frecuencia, aunque no de manera extrema.

Le sigue un 21.1% de estos universitarios que se encuentran en un nivel bajo de postergación, esto sugiere que este grupo presenta una gestión adecuada del tiempo y tiene menor tendencia a posponer sus responsabilidades universitarias. Finalmente tenemos un 17.8% ubicándose en el nivel superior, lo cual evidencia la dificultad marcada para iniciar o completar los trabajos o tareas de la universidad dentro de los plazos establecidos.

4.1.3. Prueba de normalidad

Tabla 10

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Procrastinación Académica	.080	185	.006
Adicción a Redes Sociales	.098	185	<.001

a. Corrección de significación de Lilliefors

Esta tabla nos muestra el resultado de la prueba Kolmogórov-Smirnov, aplicada para determinar si las variables presentan normalidad en su distribución. Respecto a la procrastinación académica, el valor de significancia fue $p = .006$, mientras que para Adicción a Redes Sociales se alcanzó un valor $p < .001$.

Los valores p son menores al nivel de significancia 0.05, lo que indica que al comparar la distribución de los puntajes observados con la distribución normal teórica son estadísticamente significativas. Por lo tanto, se concluye que ninguna de las variables sigue una distribución normal. Con este resultado se justifica el uso de pruebas estadísticas de tipo no

paramétrico, se optó por emplear el Rho de Spearman para evaluar la correlación de las variables.

4.2. Contrastación de hipótesis

HIPÓTESIS GENERAL

H_1 . Existe una relación significativa entre la adicción a Redes Sociales y procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025.

H_0 . No existe una relación significativa entre la adicción a Redes Sociales y procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025.

Tabla 11

Prueba de Rho de Spearman entre la Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica

			Adicción a Redes Sociales	Procrastinación Académica
Rho de Spearman	Adicción a Redes Sociales	Coefficiente de correlación	1.000	.439***
		Sig. (bilateral)	.	<.001
		N	185	185
	Procrastinación Académica	Coefficiente de correlación	.439***	1.000
		Sig. (bilateral)	<.001	.
		N	185	185

***. La correlación es significativa al nivel de 0,001 (bilateral).

El análisis estadístico realizado mediante la correlación de Spearman (Rho) evidenció una asociación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación. El Coeficiente obtenido fue de 0.439, lo que permite interpretar una relación de intensidad moderada.

El valor de significancia por debajo de 0.05 evidencia que la relación no se explica por el azar, por lo que se descarta la hipótesis nula y se confirma la existencia de un vínculo significativo entre las variables analizadas.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1

H_1 . Existe una relación significativa entre la obsesión por redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025.

H_0 . No existe una relación significativa entre la obsesión por redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025.

Tabla 12

Prueba de Rho de Spearman entre obsesión por redes sociales y la procrastinación académica

			Obsesión por Redes Sociales	Procrastinación Académica
Rho de Spearman	Obsesión por Redes Sociales	Coeficiente de correlación	1.000	.403***
		Sig. (bilateral)	.	<.001
		N	185	185
	Procrastinación Académica	Coeficiente de correlación	.403***	1.000
		Sig. (bilateral)	<.001	.
		N	185	185

***. La correlación es significativa al nivel de 0,001 (bilateral).

El análisis realizado mediante la aplicación de la Prueba de Rho de Spearman permitió obtener los siguientes resultados: que sí existe una relación positiva y significativa entre la obsesión por las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de Ciencias de la Comunicación. El valor obtenido para el coeficiente de correlación fue de 0.403 lo que sugiere una relación moderada. Esto sugiere que el aumento en la obsesión por las redes sociales se vincula con una mayor tendencia a posponer actividades.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2

H₁. Existe una relación significativa entre la falta de control personal hacia las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025.

H₀. No existe una relación significativa entre la falta de control personal hacia las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025.

Tabla 13

Prueba de Rho de Spearman entre falta de control personal hacia las redes sociales y la procrastinación académica

			Falta de control personal hacia las redes sociales	Procrastinación Académica
Rho de Spearman	Falta de control personal hacia las redes sociales	Coeficiente de correlación	1.000	.478***
		Sig. (bilateral)	.	<.001
		N	185	185
	Procrastinación Académica	Coeficiente de correlación	.478***	1.000
		Sig. (bilateral)	<.001	.
		N	185	185

***. La correlación es significativa al nivel de 0,001 (bilateral).

Los hallazgos del análisis correlacional de Spearman indican que la baja autorregulación en el uso de las redes sociales se vincula de manera positiva y significativa con la procrastinación académica en la población estudiantil de Ciencias de la Comunicación presentando un coeficiente correlacional de 0.478, lo que permite inferir indica un vínculo moderado. La significancia estadística menos a 0.05 confirma que existe una relación estadísticamente sólida, por lo que queda respaldada la hipótesis específica planteada.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 3

H_1 . Existe una relación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025

H_0 . No existe una relación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025

Tabla 14

Prueba de Rho de Spearman entre uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica

			Uso excesivo de las redes sociales	Procrastinación Académica
Rho de Spearman	Uso excesivo de las redes sociales	Coefficiente de correlación	1.000	.349***
		Sig. (bilateral)	.	<.001
		N	185	185
	Procrastinación Académica	Coefficiente de correlación	.349***	1.000
		Sig. (bilateral)	<.001	.
		N	185	185

***. La correlación es significativa al nivel de 0,001 (bilateral).

Los resultados que se obtuvieron a partir de la prueba de Rho de Spearman muestran que se evidencia una asociación positiva y estadísticamente significativa entre el uso excesivo de redes sociales y la procrastinación académica en la población estudiantil de Ciencias de la Comunicación con un coeficiente de correlación del 0.349. Lo que indica un vínculo moderado.

La significancia estadística menor al 0.05 confirma que esta asociación no se debe al azar, por lo que queda aceptada la hipótesis planteada.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

5.1. Discusión de resultados

El estudio se centró en analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión de Huacho, 2025, se trabajó con un grupo de 185 estudiantes, los cuales fueron encuestados mediante un procedimiento de muestreo probabilístico de tipo aleatorio simple.

En primer lugar, el análisis descriptivo evidenció que la mayor proporción de estudiantes (38.9%) presenta un nivel medio de adicción a las redes sociales, mientras que el 37.3% obtuvieron un nivel bajo. Esto significa que existe un grupo importante de estudiantes con patrones de uso problemático que podrían intensificarse si no se actúa oportunamente. En el caso de procrastinación académica, el 67.0% de los universitarios encuestados se encuentran ubicados en un nivel medio, por su parte el 25.4% está situado en un nivel bajo. Esta distribución sugiere que la procrastinación académica es bastante extendida en la muestra, predominando conductas de postergación moderada por encima de la extrema, pero suficientemente frecuente como para lograr una influencia en la gestión del tiempo y el desempeño académico de la población estudiantil.

Estos resultados coinciden con lo señalado previamente por diferentes estudios, donde se identificó que la mayor parte de la población evaluada se concentran en niveles medio de uso problemático de las redes sociales y la procrastinación académica, sin llegar necesariamente a formas severas, pero si con una presencia constante en el aplazamiento de las tareas y las dificultades para gestionar el tiempo de estudio (Núñez, 2019). El mismo autor demostró que los estudiantes universitarios en un 56.8% manifestaron que solo a veces dedica

el tiempo suficiente a todas las asignaturas, lo que evidencia que existe la presencia de distractores y hábitos deficientes para organizar los estudios.

En segundo lugar, en los resultados de correlación el estudio permite establecer una relación positiva y relevante entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica, con un coeficiente de correlación de Spearman de 0.439 ($p < 0.001$) con la participación de 185 universitarios en la muestra. Estadísticamente se considera una correlación directa de magnitud moderada, por lo que se puede decir que, a medida que aumenta el nivel de adicción a las redes sociales, también se incrementa la tendencia a la procrastinación académica. Este resultado respalda la hipótesis general de la investigación que que confirma la evidencia de una relación significativa entre las variables estudiadas.

Al contrastar estos resultados con otros antecedentes, se puede notar que la correlación se ubica en un rango similar a las otras investigaciones universitarias. Al respecto, Hanco (2024) en su estudio en la Universidad Nacional de Juliaca demostró una correlación directa y significativa fuerte ($Rho \text{ Spearman} = 0.632$; $p < 0.01$) entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación en el contexto académico, lo que también hace evidenciar el vínculo que existe entre ambas variables, que incluso es aún hasta más intenso. En esa misma línea de análisis, Inga et al. (2021) en su investigación con estudiantes universitarios de la carrera de Medicina Humana en la región Junín, se determinó la existencia de una asociación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica también de manera directa y significativa, aunque de magnitud baja ($Rho \text{ de Spearman} = 0.267$ $p < 0,05$). Esta variación en la fuerza de la correlación sugiere que podría haber una variación dependiendo de las características contextuales, como la carrera profesional, el nivel de exigencia académica o la cultura digital de cada grupo.

Por otro lado, en la investigación realizada por Caiza (2024) tomando como población a estudiantes de Psicología del nivel universitario, demostró una relación positiva y

significativa de magnitud baja a moderada entre las variables consideradas, encontrando un coeficiente de Rho de Spearman de 0.311 ($p = 0.01$). Lo cual también nos demuestra que el incremento en la adicción a las redes sociales se vincula con niveles más altos de procrastinación académica en los participantes evaluados.

En tercer momento, el estudio demostró los siguientes resultados respondiendo:

En el primer objetivo específico, los resultados mostraron que sí se presenta una relación de carácter positiva y estadísticamente significativa entre la obsesión por las redes sociales y la procrastinación académica con un coeficiente de Rho de Spearman de 0.403 ($p < 0.001$), lo cual indica que, a medida que se incrementa el nivel de obsesión por las redes sociales, mayor será la tendencia a presentar patrones de procrastinación en el ámbito académico. Este hallazgo coincide con lo obtenido por Inga y otros autores (2021) en la población universitaria del área de Medicina Humana ubicada en la región Junín, ellos encontraron una relación directa y significativa entre las variables que fueron materia de investigación con una correlación de Rho de Spearman 0.267 ($p < 0.05$) aunque de menor magnitud.

Respecto al segundo objetivo específico, los resultados permitieron establecer que la disminución del control en el uso de las redes sociales se asocia de forma positiva y significativa con la procrastinación académica ($r_s = 0.478$ $p < 0.001$), evidenciando que, a menor control de consumo de plataformas sociales, mayor tendencia a procrastinar en sus funciones académicas. Este resultado coincide con lo hallado por Alor (2023), quien en su investigación obtuvo una correlación positiva y significativa de magnitud baja ($r_s = 0.172$ $p < 0.006$).

Finalmente, en referencia al tercer objetivo específico, a partir de los resultados, se permitió determinar que el uso de las redes sociales en exceso se asocia de forma positiva y significativa con la procrastinación académica. Se obtuvo el coeficiente de correlación de

Spearman de 0.349 (0.001), lo cual indica una relación directa de magnitud moderada. Este hallazgo coincide con Hanco (2024) quien halló una relación positiva de alta intensidad entre las variables evaluadas ($r_s = 0.716$ $p < 0.001$) confirmando que el incremento en el uso excesivo de las redes sociales se asocia con mayores niveles de procrastinación académica.

De este modo los hallazgos de esta investigación respaldan la presencia de un vínculo entre las variables que fueron evaluadas. Lo que confirma la hipótesis general y específicas en este presente estudio.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

- Se confirma la presencia de una asociación positiva y significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en la población estudiantil de la Escuela Profesional de Ciencias de la Comunicación con el valor obtenido mediante la correlación de Spearman igual a 0.439 ($p < 0.001$) la cual sugiere una relación de intensidad moderada, lo que permite aceptar la hipótesis general y afirmar que mientras mayor sea la adicción a las redes sociales, mayor es la tendencia a postergar las actividades académicas.

- En relación con el nivel de adicción a las redes sociales, se llega a concluir que predomina el nivel medio con un 38.9% de los estudiantes. Esto evidencia que la mayoría presenta un nivel moderado hacia las redes, mientras que casi la cuarta parte alcanza niveles altos. Respecto a la procrastinación académica, se obtuvo que el 67% de los universitarios que fueron encuestados se ubica dentro de un nivel medio. Con estos resultados se puede concluir que la procrastinación es un fenómeno presente con un rango moderado en la mayoría de estudiantes, aunque existe un buen porcentaje de ellos con menor nivel de procrastinación y que están más comprometidos con su desempeño académico.

- En la obsesión por las redes sociales se concluye que el 43.8% de los alumnos presentan un nivel bajo, el 34.1% un nivel medio. La aplicación del coeficiente de Spearman (Rho) permitió determinar una relación positiva y estadísticamente significativa entre la obsesión y la procrastinación académica con un coeficiente de 0.403, lo que indica que sí existe una relación moderada. Con esto podemos sostener que mientras más aumenta la preocupación por estar conectados y la necesidad de revisar las redes, más se incrementa el hábito de aplazar las obligaciones académicas.

- En la dimensión correspondiente a la falta de control personal hacia las redes sociales se observa que el 45.9% se encuentra ubicado en un nivel bajo, mientras que el 34.6% está situado en un nivel medio y con el 19.5% en el nivel más alto. Además, se registró una relación significativa y positiva con la procrastinación académica, con un valor del coeficiente de Spearman de 0.478, que representa el vínculo más alto entre las dimensiones estudiadas.

- Finalmente, con la dimensión de uso excesivo de las redes sociales, se evidenció que el 53.0% de los jóvenes universitarios presenta un nivel medio, mientras que el 25.9% está en el nivel alto. Por lo que la correlación entre el uso excesivo y la procrastinación académica fue significativa y positiva presentando un coeficiente de Spearman del 0.349, esto permite inferir que hay una relación de baja a moderada. Por lo que se concluye que mientras más tiempo se está conectado en las plataformas sociales, hay más posibilidades de que el estudiante tienda a procrastinar.

6.2. Recomendaciones

- Se recomienda que la escuela profesional de Ciencias de la Comunicación impulse campañas informativas y charlas breves en aulas sobre cómo regular el tiempo de conexión, priorizar actividades académicas y cómo reconocer señales de un uso problemático.

- Implementar talleres prácticos sobre planificación de estudio, organización de tareas, incentivar el uso de agendas físicas o digitales y técnicas para empezar y terminar trabajos a tiempo. Estos talleres podrían incluirse en las actividades de tutoría académica.

- Desarrollar actividades orientadas a que los estudiantes identifiquen situaciones en la que “pierden la noción del tiempo” en redes, y aprendan estrategias para poner límites a sus horarios, la autorregulación del uso de aplicación y el uso del tiempo.

- Teniendo en cuenta que las redes sociales forman parte del desarrollo profesional de los estudiantes de Ciencias de la Comunicación, se sugiere que, el director de la Escuela Profesional gestione lineamientos de trabajo académico en coordinación con los docentes para

que incorporen actividades académicas que utilicen estas plataformas con fines formativos tales como: el análisis de campañas, producción de contenidos, adquirir conocimiento en línea y difusión de proyectos). De esta manera los estudiantes pueden usar ese tiempo para actividades que fortalezcan su aprendizaje.

- Se sugiere replicar y ampliar este estudio a otras escuelas profesionales de esta universidad y de otras universidades. Ello permitirá tener un conocimiento más amplio de este fenómeno y el nivel de impacto que tiene el uso excesivo de las plataformas sociales en la vida académica de los universitarios.

CAPÍTULO VII

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

7.1. Referencias documentales

- Abad, M. (2024). *Procrastinación Académica y Adicción a las Redes Sociales*. Cuenca, Ecuador.: Universidad del Azuay. Obtenido de <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/14806>
- Alor, J. (2023). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur*. Lima, Perú.: Universidad Autónoma del Perú. Obtenido de <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/2630>
- Caiza, A. (2024). *La adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de una carrera de Psicología de una universidad pública, Quito-Ecuador 2024*. Quito, Ecuador.: Universidad Central del Ecuador. Obtenido de <https://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/34706>
- Guillén, D., & Hidalgo, V. (2022). *Influencia de la adicción a las redes sociales sobre la procrastinación académica en universitarios de Lima y provincias*. Lima, Perú.: Universidad San Ignacio de Loyola. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.14005/12277>
- Hanco, L. (2024). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca, 2023*. Puno, Perú.: Universidad Nacional del Altiplano. Obtenido de <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/22151>
- Inga, R., Mascaro, F., & Salome, R. (2021). *Relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Medicina Humana de la región Junín, 2019*. Junín, Perú.: Universidad Continental. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12394/11455>

- León, H. (2023). *Uso de las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de la Facultad de Educación, Huacho - 2021*. Huacho, Perú. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.14067/9005>
- Lombardo, M. (2022). *Adicción a las Redes Sociales y Procrastinación Académica en estudiantes universitarios y terciarios del AMBA*. Berazategui, Argentina.: Universidad Abierta Interamericana. Obtenido de <https://repositorio.uai.edu.ar/handle/123456789/1284>
- Mescoco, D., & Pari, R. (2024). *Procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de cuarto año de Enfermería UNSA, Arequipa - 2022*. Arequipa, Perú. Universidad Nacional San Agustín. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12773/18132>
- Núñez, R. (2019). *Uso de redes sociales y rendimiento académico de los estudiantes de la escuela de Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión*. Huacho, Perú.: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. Obtenido de <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/2656>
- Solis, M. (2022). *Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes universitarios de la carrera de Nutrición y Dietética de la UNEMI-Ecuador, año 2022*. Guayas, Ecuador. Universidad Estatal de Milagro. Obtenido de <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/7040/1/SOLIS%20WONG%20MARIANA.pdf>
- Torres, A., & Huaycho, N. (2024). *Procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional De San Antonio Abad del Cusco, 2022*. Cusco, Perú. Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco. Obtenido de <http://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/8872>

7.2. Referencias bibliográficas

- Alblwi, A., McAlaney, J., Al Thani, D., Phalp, K., & Ali, R. (2021). *Procrastination on social media: predictors of types, triggers*. Obtenido de Social Network Analysis and Mining: <https://doi.org/10.1007/s13278-021-00727-1>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. American Psychiatric Publishing.
- Atalaya, C., & García, L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 363-378.
- Belloch Ortí, C. (2010). *Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC)*. Obtenido de Universidad de Valencia – Unidad de Tecnología Educativa: <https://www.uv.es/~bellochc/pdf/pwtic1.pdf>
- Castells, M. (1997). *La sociedad red*. Alianza Editorial.
- Díaz, J. (2019). *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica. RIDEP*. vol. 2. núm. Obtenido de <https://www.aidep.org/sites/default/files/2019-04/RIDEP51-Art4.pdf>
- Diccionario panhispánico del español jurídico. (2025). *DPEJ*. Obtenido de <https://dpej.rae.es/lema/red-social>
- Domínguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *LIBERABIT*, 294-304. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68632617010>
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 91-96. <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Echeburúa, E., & Fernández Montalvo, J. (2006). Adicción sin drogas. Consejo General de Psicología de España.
- El Peruano. (13 de abril de 2022). *Diario el Peruano*. Obtenido de <https://elperuano.pe/noticia/143319-crece-interaccion-de-audiencia-digital-en-el-peru>

- Escurra, M., & Salas, E. (2014). *Construcción y validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)*. Liberabit. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/686/68631260007.pdf>
- Garcia, J., & González, E. (2022). El estrés académico causante de la procrastinación en la educación virtual. Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 1-16.
- Garcia, J., Lopez, C., Tur, V., & García, A. (2014). *Las redes sociales: ¿Adicción conductual o progreso tecnológico?* Madrid: ACCI.
- GlobalWebIndex. (2021). *Social: GWI's flagship report on the latest trends in social*. Obtenido de GlobalWebIndex: <https://f.hubspotusercontent20.net/hubfs/304927/Social%20-%20GWI%20Report%20-%202022-2.pdf>
- Goleman, D. (2013). *Focus: The Hidden Driver of Excellence*. Nueva York: BLOOMSBURY.
- Gómez, C., & Sosa, P. (2019). El uso de las redes sociales en las bibliotecas universitarias de México: un estudio comparativo. *Boletín de la Asociación Andaluza de Bibliotecarios*, 26.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación (Sexta edición)*. México D.F.: McGraw-Hill.
- Kemp, S. (21 de julio de 2020). *Digital 2020: July Global Statshot*. Obtenido de DATAREPORTAL: <https://datareportal.com/reports/digital-2020-july-global-statshot>
- Knaus, W., & Ellis, A. (2002). *The procrastination workbook: Your Personalized Program for Breaking Free from the Patterns That Hold You Back*. New Harbinger Publications.
- Lévy, P. (1997). *Cibercultura: La cultura de la sociedad digital*. Anthropos Editorial.
- Ministerio de Salud. (31 de julio de 2019). *MINSA*. Obtenido de Gob.pe: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/49244-se-recomienda-menos-de->

- Oliva, C. (2012). Redes sociales y jóvenes: una intimidad cuestionada en internet. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*(1-16), 54. <https://www.redalyc.org/pdf/4959/495950250003.pdf>
- OMS. (2008). Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44000/9241544686_spa.pdf
- Pychyl, T. (2018). *La solución a la procrastinación*. Madrid: Urano.
- Real Academia Española. (2023). *Diccionario de la lengua española (23° ed.)*. Real Academia Española. <https://dle.rae.es/>
- Sampasa, H., & Lewis, R. (2015). *Frequent use of social networking sites is associated*. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking.
- SEDUC. (2019). *Instrumento de evaluación 2° de secundaria*. México: Secretaría de Educación Pública de México.
- Statista Research Department. (15 de octubre de 2023). Obtenido de Statista: <https://es.statista.com/estadisticas/1412986/uso-de-redes-sociales-por-frecuencia-en-peru/>
- Trabado, M. (2017). *Miguel Angel Trabado*. Obtenido de Diccionario de marketing digital y redes sociales: <https://miguelangeltrabado.es/diccionario-marketing-digital-redes-sociales/>
- Urueña, A., Ferrari, A., Blanco, D., & Valdecasa, E. (2011). *Las redes sociales en internet*. Ontsi.
- Vargas, M., Parra, M., Cortez, W., & Vargas, R. (2021). Hábitos de acceso y adicción a redes sociales virtuales en estudiantes de secundaria de Unidades Educativas de Sucre. *Current Opinion in Nursing & Research*, 3, 4-15. <https://conr-bo.com/index.php/conr/article/view/19/15>

- Velandia, Á. (2023). *Correlación entre adicción a redes sociales y rendimiento académico: comparación en estudiantes de bachillerato y licenciatura*. Obtenido de Repositorio Universidad Autónoma de Sinaloa: http://repositorio.uas.edu.mx/jspui/handle/DGB_UAS/465
- Vygotski, L. (1978). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Cambridge: Harvard University Press.
- We Are Social & Meltwater. (2023). *Digital Around the World*. Obtenido de <https://datareportal.com/global-digital-overview>
- Young, K. (2005). Clasificación de los subtipos, consecuencias y causas de la adicción a internet. *Psicología Conductual*, 371-382. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/09.Young_13-2oa.pdf

MATRIZ DE CONSISTENCIA

“ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE HUACHO, 2025”

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Metodología
Problema General ¿Qué relación existe entre la Adicción a Redes Sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025?	Objetivo General Determinar la relación que existe entre la Adicción a Redes Sociales y procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025	Hipótesis General Existe una relación significativa entre la adicción a Redes Sociales y procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025	V.1. Adicción a Redes Sociales	Obsesión por redes sociales Falta de control personal hacia las redes sociales	• Tiempo de conexión. • Estado de ánimo. • Relaciones interpersonales. • Control de tiempo conectado. • Intensidad. • Frecuencia. • Necesidad de permanecer conectado.	Enfoque. Cuantitativo Diseño de investigación. No experimental Tipo de investigación. Básica Nivel de investigación. Correlacional Población 354 estudiantes de la Carrera Profesional de Ciencias de la Comunicación. Muestra 185 estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional José
Problemas Específicos ¿Qué relación existe entre la Obsesión por redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025?	Objetivos específicos Demostrar la relación que existe entre la obsesión por redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025	Hipótesis específica Existe una relación significativa entre la obsesión por redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025		Uso excesivo de las redes sociales		

¿Qué relación existe entre la Falta de control personal hacia las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025?	Demostrar la relación que existe entre la falta de control personal hacia las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025	Existe una relación significativa entre la falta de control personal hacia las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025	V.2 Procrastinación Académica	Autorregulación Académica	• Preparación. • Búsqueda de Solución. • Mejora de los hábitos.	Faustino Sánchez Carrión. Muestreo Muestreo probabilístico aleatorio simple.
¿Qué relación existe entre el Uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025?	Demostrar la relación que existe entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025	Existe una relación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la universidad de Huacho, 2025		Postergación de Actividades	• Aplazamiento. • Revisión poco a poco tiempo de entrega.	Técnicas e Instrumentos Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario

ANEXOS

CUESTIONARIO: Adicción a redes sociales

Adaptado de: Ecurra y Salas (2014)

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

1: Nunca – 2: Rara vez – 3: Algunas veces – 4: Casi siempre – 5: Siempre

Nº	ÍTEMS	RESPUESTAS				
Obsesión por Redes Sociales		1	2	3	4	5
1	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2	Me pongo de mal humor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
3	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
4	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
5	Pienso en lo que pueda estar pasando en las redes sociales.					
6	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
7	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
Falta de control personal hacia las redes sociales		1	2	3	4	5
8	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
9	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
10	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
11	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
12	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
13	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
14	Descuido a las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
15	Aun cuando estoy en clases, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
16	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
17	Cuando estoy en clases sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
Uso excesivo de las Redes Sociales		1	2	3	4	5
18	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
19	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
20	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
21	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
22	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					
23	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
24	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales					

CUESTIONARIO: Escala de Procrastinación Académica

Adaptado de: Domínguez et al. (2014)

A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre sus actividades académicas. Usted debe marcar con una (X) su respuesta según la frecuencia en que la situación se presente. No existen respuestas buenas o malas, lo más importante es la veracidad. Marca todas las frases teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

1: Nunca – 2: Rara vez – 3: Algunas veces – 4: Casi siempre – 5: Siempre

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

Baremación de las variables

I. Proceso de baremación de las variables

Variable 1: Adicción a las redes sociales

Puntaje máximo: $24 \times 5 = 120$

Puntaje mínimo: $24 \times 1 = 24$

Rango: Máx – Mín $\rightarrow R = 120 - 24 = 96$

Número de intervalos: 3

Amplitud del intervalo: $A = R / 3 \rightarrow 96 / 3 = 32$

Clasificación: Bajo: 24 – 56 | Medio: 57 – 88 | Alto: 89 – 120

Variable 2: Procrastinación académica

Puntaje máximo: $12 \times 5 = 60$

Puntaje mínimo: $12 \times 1 = 12$

Rango: Máx – Mín $\rightarrow R = 60 - 12 = 48$

Número de intervalos: 3

Amplitud del intervalo: $A = R / 3 \rightarrow 48 / 3 = 16$

Clasificación: Bajo: 12 – 27 | Medio: 28 – 43 | Alto: 44 – 60

II. Proceso de baremación de las dimensiones

Dimensión 1: Obsesión por Redes Sociales

Número de ítems: 7

Máximo: $7 \times 5 = 35$

Mínimo: $7 \times 1 = 7$

Rango: $35 - 7 = 28$

Intervalos: 3

Amplitud: $28 / 3 = 9.33$

Clasificación: Bajo: 7 – 16 | Medio: 17 – 26 | Alto: 27 – 35

Dimensión 2: Falta de control personal hacia las redes sociales

Número de ítems: 10

Máximo: $10 \times 5 = 50$

Mínimo: $10 \times 1 = 10$

Rango: $50 - 10 = 40$

Intervalos: 3

Amplitud: $40 / 3 = 13.33$

Clasificación: Bajo: 10 – 23 | Medio: 24 – 37 | Alto: 38 – 50

Dimensión 3: Uso excesivo de las redes sociales

Número de ítems: 7

Máximo: $7 \times 5 = 35$

Mínimo: $7 \times 1 = 7$

Rango: $35 - 7 = 28$

Intervalos: 3

Amplitud: $28 / 3 = 9.33$

Clasificación: Bajo: 7 – 16 | Medio: 17 – 26 | Alto: 27 – 35

Dimensión 4: Autorregulación Académica

Número de ítems: 9 (invertidos)

Máximo: $9 \times 5 = 45$

Mínimo: $9 \times 1 = 9$

Rango: $45 - 9 = 36$

Intervalos: 3

Amplitud: $36 / 3 = 12$

Clasificación: Bajo: 9 – 21 | Medio: 22 – 33 | Alto: 34 – 45

Dimensión 5: Postergación de Actividades

Número de ítems: 3

Máximo: $3 \times 5 = 15$

Mínimo: $3 \times 1 = 3$

Rango: $15 - 3 = 12$

Intervalos: 3

Amplitud: $12 / 3 = 4$

Clasificación: Bajo: 3 – 7 | Medio: 8 – 11 | Alto: 12 – 15







[illegible]

[illegible]