

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
ESCUELA DE POSGRADO
Programa de Maestría en Ciencias de la Educación
mención Docencia e Investigación



UNS
ESCUELA DE
POSGRADO

**Adicción a redes sociales procrastinación académica
en estudiantes de una Universidad Pública,
Nuevo Chimbote, 2025**

**Tesis para obtener el grado de Maestro en Ciencias
de la Educación mención Docencia e Investigación**

Autora:

Bach. Martínez Espinoza, Ingrid Janet
Código ORCID: 0009-0006-9080-0395

Asesora:

Dra. Mas Sandoval, Romy Kelly
DNI N° 19033957
Código ORCID: 0000-0001-9244-6656

Nuevo Chimbote - PERÚ
2026

CERTIFICACIÓN DEL ASESOR

Yo, **Dra. Mas Sandoval, Romy Kelly**, Mediante la presente certifico mi asesoramiento de la tesis de maestría titulada: **Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Pública, Nuevo Chimbote, 2025**, elaborado por la **Bach. Martínez Espinoza, Ingrid Janet**, para obtener el grado Maestro en Ciencias de la Educación mención Docencia e Investigación, en la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional del Santa

Nuevo Chimbote, agosto 2026



Dra. Mas Sandoval, Romy Kelly

Asesora

Código. ORCID: 0000-0001-9244-6656

DNI N° 19033957



UNS
ESCUELA DE
POSGRADO

CONFORMIDAD DE JURADO EVALUADOR PROYECTO DE TESIS

Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Pública, Nuevo Chimbote, 2025

TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN
DOCENCIA E INVESTIGACIÓN

Revisado y Aprobado por el Jurado Evaluador:

.....
Dra. Gladis Consuelo Vásquez Pereyra

PRESIDENTA

Código ORCID: 0000- 0002- 8338-9781

DNI. N° 32849637

.....
Ms. Julissa Olinda De La Cruz Muñoz

SECRETARIA

Código ORCID: 0000- 002 -8347-0053

DNI. N° 32138773

.....
Dra. Romy Kelly Mas Sandoval

VOCAL

Código ORCID: 0000-0001-9244-6656

DNI. N° 19033957



UNS
ESCUELA DE
POSGRADO

ACTA DE EVALUACIÓN DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

A los trece días del mes de junio del año 2026, siendo las 9:00am horas, en el aula P-01 de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional del Santa, se reunieron los miembros del Jurado Evaluador, designados mediante Resolución Directoral N° 305-2026-EPG-UNS de fecha 20.04.2026, conformado por los docentes: Dra. Gladis Consuelo Vásquez Pereyra (Presidenta), Ms. Julissa Olinda De La Cruz Muñoz (Secretaria) y Dra. Romy Kelly Mas Sandoval (Vocal); con la finalidad de evaluar la tesis intitulada: "**ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, NUEVO CHIMBOTE, 2025**"; presentado por la tesista **Ingrid Janet Martínez Espinoza**, egresada del programa de **Maestría en Ciencias de la Educación Mención Docencia e Investigación**.

Sustentación autorizada mediante Resolución Directoral N° 447-2026-EPG-UNS de fecha 04 de junio de 2026.

La presidenta del jurado autorizó el inicio del acto académico; producido y concluido el acto de sustentación de tesis, los miembros del jurado procedieron a la evaluación respectiva, haciendo una serie de preguntas y recomendaciones al tesista, quien dio respuestas a las interrogantes y observaciones.

El jurado después de deliberar sobre aspectos relacionados con el trabajo, contenido y sustentación del mismo y con las sugerencias pertinentes, declara la sustentación como APROBADA, asignándole la calificación de DIECIOCHO (18).

Siendo las 10:00 am horas del mismo día se da por finalizado el acto académico, firmando la presente acta en señal de conformidad.


Dra. Gladis Consuelo Vásquez Pereyra
Presidenta


Ms. Julissa Olinda De La Cruz Muñoz
Secretaria


Dra. Romy Kelly Mas Sandoval
Vocal/Asesora



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por **Turnitin**. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Ingrid Janet MARTINEZ ESPINOZA
Título del ejercicio: MAESTRIA 2026
Título de la entrega: Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estu...
Nombre del archivo: TESIS_Martínez_Ingrid_para_turnitin.pdf
Tamaño del archivo: 6.23M
Total páginas: 47
Total de palabras: 14,821
Total de caracteres: 87,339
Fecha de entrega: 20-jul-2026 10:17a. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega: 3000822641

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
ESCUELA DE POSGRADO
Programa de Maestría en Ciencias de la Educación
Mención Docencia e Investigación



Adicción a redes sociales y procrastinación académica en
estudiantes de una Universidad Pública, Nuevo Chimbote, 2025

Tesis para obtener el grado de Maestro en Ciencias de la
Educación mención Docencia e Investigación

Autora:
Bach. Martínez Espinoza Ingrid Janet
Código ORCID: 0009-0006-9080-0395

Asesor:
Dr. Mas Sandoval Romy Kelly
DNI. N° 19033957
Código ORCID: 0000-0001-9244-6656

Nuevo Chimbote – Perú
2026

Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Pública, Nuevo Chimbote, 2025

INFORME DE ORIGINALIDAD

23%

INDICE DE SIMILITUD

22%

FUENTES DE INTERNET

10%

PUBLICACIONES

14%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net	Fuente de Internet	4%
2	Submitted to Universidad Tecnológica del Peru	Trabajo del estudiante	2%
3	repositorio.unap.edu.pe	Fuente de Internet	2%
4	repositorio.continental.edu.pe	Fuente de Internet	2%
5	repositorio.uwiener.edu.pe	Fuente de Internet	1%
6	dspace.unach.edu.ec	Fuente de Internet	1%
7	repositorio.uns.edu.pe	Fuente de Internet	1%
8	repositorio.autonoma.edu.pe	Fuente de Internet	1%
9	www.scielo.org.mx	Fuente de Internet	1%
10	repositorio.upao.edu.pe	Fuente de Internet	<1%
11	repositorio.uct.edu.pe	Fuente de Internet	<1%
12	repositorio.untumbes.edu.pe	Fuente de Internet	<1%
13	Submitted to Universidad Católica San Pablo	Trabajo del estudiante	<1%
14	repositorio.upsjb.edu.pe	Fuente de Internet	<1%

Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal

Dedicatoria

A mi madre

Lucila Espinoza Bedoya, por su esfuerzo y valentía quien a lo largo de su vida me ha inculcado la cultura del trabajo y estudio. Su dedicación constante para asegurarme una educación, es el regalo que valoro más allá de las palabras.

A mis hijos

Axel y Alex, el mejor regalo que pude recibir por parte de Dios, son ellos mi más grande fuente de inspiración. Gracias por brindarme su apoyo, comprensión y paciencia para que mamá estudie y así lograr una meta más en su vida.

A mi esposo

Daniel Castillo Altamirano por ser mi apoyo en este proyecto de vida que decidí empezar e impulsarme a lograrlo cada día, en beneficio de nuestra hermosa familia.

A mis demás familiares y mis amistades cercanas quienes me motivaron a seguir adelante en mi crecimiento profesional.

Agradecimiento

A Dios, por haberme guiado y acompañado a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizajes y experiencias.

A mi Alma Mater, Universidad Nacional del Santa y a sus docentes que me brindaron los conocimientos necesarios para lograr mi tan ansiada meta profesional.

A mi asesora Dra. Romy Kelly Mas Sandoval, quien con sus consejos, paciencia, apoyo y sapiencia me impulsó a continuar en este camino.

Índice

Hoja de conformidad del asesor.....	ii
Hoja de conformidad del jurado	ii
Acta de sustentación	iv
Acta de aprobación de originalidad	v
Declaración jurada de autoría	vi
Recibo Turnitin	vii
Reporte porcentual de Turnitin	viii
Dedicatoria.....	xiii
Agradecimiento.....	xiv
Índice.....	xv
Resumen.....	xvii
Abstract.....	xviii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Descripción del problema.....	1
1.2. Formulación del problema	3
1.3. Objetivos	3
1.4. Formulación de hipótesis	4
1.5. Justificación e importancia de la investigación.....	4
II. MARCO TEÓRICO	6
2.1. Antecedentes	6
2.2. Teorías que sustentan las variables.....	12
2.2.1. Adicción a redes sociales.....	12
2.2.2. Procrastinación académica	188
III. METODOLOGÍA.....	244
3.1. Método de estudio	244
3.2. Diseño de investigación	244
3.3. Población, muestra y muestreo.....	244
3.4. Operacionalización de las variables	255
3.5. Técnica e instrumento de recopilación de datos.....	299
3.6. Técnicas de análisis de resultados.....	299
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	311

4.1. Resultados	311
4.2. Discusión.....	344
V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	388
5.1. Conclusiones	388
5.2. Recomendaciones.....	388
VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	400
VII. ANEXOS	466

Resumen

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de una Universidad Pública de Nuevo Chimbote, 2025. El estudio fue de enfoque cuantitativo, tipo básico, con un diseño no experimental, correlacional y de corte transversal. La población estuvo conformada por 233 estudiantes, entre varones y mujeres. Se aplicaron dos instrumentos validados: el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS-6) de Salas-Blas et al. (2020) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Dominguez et al. (2014), adaptados al contexto universitario, los cuales evidenciaron adecuados niveles de confiabilidad ($\alpha = .794$ para el ARS-6; y en la EPA, $\alpha = .811$ para autorregulación académica y $\alpha = .826$ para postergación de actividades). Asimismo, se identificaron correlaciones positivas bajas y significativas entre adicción a redes sociales y las dimensiones de procrastinación académica: autorregulación académica ($r = .277^{***}$, $p < .001$) y postergación de actividades ($r = .329^{***}$, $p < .001$). Se concluye que el uso excesivo de redes sociales se relaciona con la procrastinación académica, evidenciado menor autorregulación y mayor tendencia a postergar tareas; sin embargo, debido a que los puntajes de esta dimensión se encuentran invertidos, esta relación indica que, a mayor adicción a redes sociales, menor autorregulación académica.

Palabras clave: adicción a redes sociales, procrastinación académica, autorregulación, postergación de actividades.

Abstract

The research aimed to determine the relationship between social media addiction and academic procrastination in university students at a public university in Nuevo Chimbote, 2025. The study employed a quantitative, basic, non-experimental, correlational, and cross-sectional design. The population consisted of 233 students, both male and female. Two validated instruments were used: the Social Media Addiction Questionnaire (ARS-6) by Salas-Blas et al. (2020) and the Academic Procrastination Scale (EPA) by Domínguez et al. (2014), adapted to the university context. These instruments demonstrated adequate levels of reliability ($\alpha = .794$ for the ARS-6; and for the EPA, $\alpha = .811$ for academic self-regulation and $\alpha = .826$ for postponing activities). Furthermore, low but significant positive correlations were identified between social media addiction and the dimensions of academic procrastination: academic self-regulation ($r = .277^{***}$, $p < .001$) and postponement of activities ($r = .329^{***}$, $p < .001$). It is concluded that excessive social media use is related to academic procrastination, evidenced by lower self-regulation and a greater tendency to postpone tasks. However, because the scores for this dimension are inverted, this relationship indicates that greater social media addiction is associated with lower academic self-regulation.

Keywords: social media addiction, academic procrastination, self-regulation, task postponement.

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Descripción del problema

El uso excesivo de redes sociales y la postergación de actividades académicas representan desafíos significativos para los estudiantes universitarios en el mundo, ya que, genera múltiples repercusiones en su desempeño académico, lo que ha llevado a que sean considerados temas de gran relevancia por especialistas e investigadores (Núñez-Guzmán y Cisneros-Chávez, 2019).

El confinamiento por la pandemia, provocó un incremento considerable del uso de las redes sociales a nivel mundial (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, [UNESCO], 2020). Este suceso hizo de las redes sociales una parte significativa de la vida académica de los estudiantes universitarios, cuyo exceso ha generado adicción, pues, según un estudio, esta adicción tiene una prevalencia global del 18,4%, sobresaliendo Asia con un 22,8% (Salari et al., 2025).

Referente a la procrastinación académica, su prevalencia en universitarios es elevada según diversos estudios, aunque su variación en cifras puede deberse al país de origen donde se realizó la investigación, el instrumento aplicado, el punto de corte y/o el método para considerar o no a la persona como procrastinadora (Dominguez-Lara, 2017).

No obstante, este crecimiento en el uso de redes sociales, durante y después del confinamiento, intensificó significativamente el riesgo creciente de dependencia hacia estas plataformas, lo cual, se relaciona directamente con la postergación de responsabilidades académicas que afectan mayormente a los estudiantes universitarios (Lunahuana-Rosales, 2025).

Por su parte, Latinoamérica se convirtió en la región donde más se incrementó el uso de redes sociales durante la pandemia, destacando países como Chile (+53%), Brasil (+36,6%), Argentina (+9,1%), Perú (+2%) y México (+0,4%) (Pasquali, 2020). Aunque un reciente estudio indicaría que varios países latinoamericanos planean reducir el tiempo que emplean en redes sociales (Melo, 2025). En tanto, sobre la procrastinación académica, no existen estudios que describan su prevalencia en universitarios latinoamericanos (Domínguez-Lara, 2017).

En cuanto al Perú, con la llegada de la pandemia en 2020, el 88.7% de la población usaba internet, aumentando en un 11% a comparación del 2019, siendo los jóvenes y adolescentes los máximos usuarios y el teléfono celular como el medio más empleado, siendo los varones quienes usaban este servicio un 3.3% más que las mujeres (Instituto Nacional de Estadística e Informática, [INEI], 2021). A su vez, la procrastinación académica en universitarios es de un 14,1% (Domínguez-Lara, 2017).

A propósito de los factores que influyen en la procrastinación académica, un estudio realizado en 1069 estudiantes universitarios peruanos de 18 a 25 años, en el contexto de pandemia, refirió que el estrés y la ansiedad explican la presencia de depresión en un 61%, la cual, explican el origen de la procrastinación académica en un 41%, sin dejar de lado, que el estrés y la ansiedad también pueden ser predictores, pero a bajos niveles (Tantalean et al., 2024).

En nuestra región, la procrastinación académica, entendida como Postergar actividades académicas, como la resolución de tareas, el estudio para exámenes y actividades similares (Suárez et al., 2024), ha tenido un aumento llamativo en los últimos años, afectando tanto a estudiantes de instituto como universitarios. En el estudio realizado en Huaraz se determina que los estudiantes presentaban niveles medio (11,97%) y alto (8%) de procrastinación académica (Obezo, 2022). Otro estudio realizado en la misma ciudad, pero en estudiantes universitarios, arrojó que 49,9% presentaba un nivel medio; mientras que, el 18,9% un nivel alto.

La procrastinación académica es un desafío transversal que requiere intervenciones adaptadas a cada contexto. Y dicho fenómeno podría estar en relación al uso inapropiado de redes sociales (Suárez et al., 2024). En la universidad pública de Nuevo Chimbote, el grupo al estar inmerso en entornos digitales, pueden ser considerados "nativos tecnológicos", lo que los convierte en una población clave para analizar la relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica, ya que, estudios previos los consideran como un grupo vulnerable ante ambas variables de estudio (Domínguez, 2017; Salas et al., 2020).

Por otra parte, el miedo a perderse algo es la variable más resaltante dentro de los factores en línea que ocasionan adicción a redes sociales, ya que, los universitarios buscan en ellas la compensación de necesidades emocionales insatisfechas, encontrando menor riesgo de rechazo y mayor apoyo social virtual, facilitado por interacciones como "me gusta" o comentarios positivos. Esto genera una preocupación constante por estar conectado y al tanto de las publicaciones, lo que incrementa el riesgo de desarrollar dicha adicción (Basauri, 2023).

Asimismo, otro factor clave fue el cognitivo, pues el uso excesivo y problemático de las redes sociales genera pensamientos y creencias reforzadoras sobre su utilidad, haciendo que estar en línea sea una señal de alerta para detectar esta adicción. Por último, la sintomatología negativa (ansiedad, depresión y estrés) es un factor que considera a las redes sociales como un medio de escape ante experiencias desagradables. Además, el afecto negativo y el miedo a la evaluación negativa refuerzan la conducta adictiva a través de la búsqueda de aprobación social (Basauri, 2023).

Ante ello, la adicción a redes sociales genera consecuencias que perjudican la vida académica del

universitario, tales como: disminución en su desempeño académico, problemas con la calidad del sueño, experimentar soledad y la procrastinación académica (Gutiérrez y Buiza, 2024). Esto último, enfatiza la necesidad de realizar este estudio.

Las investigaciones han evidenciado que los estudiantes propensos a procrastinar presentan dificultades para comenzar sus tareas, mantener el enfoque y finalizarlas, lo que refleja una ausencia de hábitos de estudio y una falta de compromiso con el aprendizaje, la ausencia de estrategias de autorregulación, problemas con la gestión del tiempo, el estrés, lidiar con las barreras en el proceso de estudio y la ansiedad (Duda y Gallardo, 2022).

Es relevante mencionar que cada una de las variables de esta investigación se fundamenta en referentes teóricos específicos. La adicción a las redes sociales se basa en los aportes de Salas et al. (2020); mientras que, la procrastinación académica en el enfoque propuesto por Domínguez et al. (2014).

La comunidad universitaria de Nuevo Chimbote se caracteriza por su diversidad y dinamismo, destacándose por una marcada interacción en entornos digitales. En la actualidad, el uso intensivo de redes sociales es una práctica común entre los jóvenes universitarios, lo que ha suscitado preocupaciones respecto a posibles conductas adictivas que podrían afectar su desempeño académico. A su vez, la procrastinación académica se presenta como una problemática creciente, especialmente en quienes utilizan las plataformas digitales como medio de distracción. Por ello, comprender la relación entre ambas variables dentro de este contexto es fundamental para desarrollar estrategias que fomenten un uso más consciente de las tecnologías y mejores hábitos de estudio. Aunque no se disponen de estudios específicos sobre los estudiantes de esta comunidad, es razonable inferir que enfrentan situaciones similares, considerando las tendencias observadas a nivel nacional e internacional.

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Pública, Nuevo Chimbote, 2025?

1.3. Objetivos

General

- Determinar la relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Pública, Nuevo Chimbote, 2025.

Específicos

- Medir el nivel de adicción a redes sociales de estudiantes de una Universidad Pública, Nuevo Chimbote, 2025.
- Medir el nivel de procrastinación académica de estudiantes de una Universidad Pública, Nuevo Chimbote, 2025.
- Medir la relación entre adicción a redes sociales y autorregulación académica en estudiantes de una Universidad Pública, Nuevo Chimbote, 2025.
- Medir la relación entre adicción a redes sociales y postergación de actividades en estudiantes de una Universidad Pública, Nuevo Chimbote, 2025.

1.4. Formulación de hipótesis

Hi: Existe relación positiva entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Pública, Nuevo Chimbote, 2025.

Ho: No existe relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Pública, Nuevo Chimbote, 2025.

1.5. Justificación e importancia de la investigación

Esta investigación es relevante porque busca comprender la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios, el cual, es un problema que afecta significativamente en el desempeño académico y la salud mental de los jóvenes. Asimismo, si bien existen investigaciones previas en adolescentes y un estudio en pregrado realizado en Huaraz, no hay evidencia científica que aborde esta relación en estudiantes de universidades públicas de Nuevo Chimbote, lo que justifica la necesidad de este estudio en un contexto local y en un nivel de formación superior.

El estudio tiene un impacto directo en la comunidad universitaria, ya que, la procrastinación académica no solo afecta el desempeño universitario, sino que también puede repercutir en la vida profesional y personal de los estudiantes. Comprender cómo este problema se manifiesta en estudiantes universitarios de Nuevo Chimbote contribuirá a generar conciencia en la comunidad educativa y en la sociedad en general sobre la importancia del uso responsable de las redes sociales. Además, los resultados de esta investigación podrán servir de base para la formulación de programas de apoyo que beneficien la formación profesional de los futuros egresados.

La investigación permitirá obtener datos empíricos sobre la relación entre adicción a redes sociales

con la procrastinación académica en los estudiantes universitarios de esta parte de la región. Con esta información, las instituciones educativas podrán desarrollar estrategias de intervención basadas en evidencia, como campañas de concientización, talleres de manejo del tiempo programas de apoyo psicológico y regulación del uso de redes sociales dentro del ámbito académico. Finalmente, este estudio también servirá como referencia para futuras investigaciones en el ámbito universitario.

Este trabajo contribuyó al desarrollo del conocimiento en el campo de la psicología educativa y la pedagogía, ofreciendo evidencia empírica sobre la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Además, permitirá contrastar y ampliar teorías existentes sobre el impacto de la tecnología en el comportamiento académico. Además, llenará un vacío en la literatura existente al ser una de las primeras investigaciones de posgrado en la localidad sobre esta temática, proporcionando una base teórica para futuras investigaciones en la región.

Empleó un diseño metodológico replicable en otros contextos educativos, permitiendo que futuras investigaciones puedan comparar y ampliar los hallazgos obtenidos. Además, la utilización de instrumentos validados para medir la adicción a redes sociales y la procrastinación académica asegurará la rigurosidad científica del estudio.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

En la actualidad, el uso excesivo de las redes sociales se ha convertido en un fenómeno de interés global, especialmente en el ámbito académico, donde su impacto en el desempeño estudiantil es motivo de creciente preocupación. Diversas investigaciones han abordado la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica, evidenciando cómo el uso inadecuado de estas plataformas puede afectar la gestión del tiempo y el cumplimiento de las responsabilidades académicas. Ante este panorama, es fundamental analizar los antecedentes a nivel internacional, nacional y local, con el propósito de comprender el estado actual del conocimiento sobre esta problemática y fundamentar teóricamente la presente investigación.

Internacionales

Suárez-Perdomo et al. (2024) en su investigación tuvieron como objetivo identificar perfiles latentes de procrastinación académica y determinar si existen diferencias en cuanto a las áreas de retraso (actividades académicas, trabajos fin de grado, estudio de exámenes y estar al día con las tareas académicas) y los factores de uso inadecuado de las redes sociales (obsesión por las redes, falta de un mejor control y uso excesivo) en 1784 estudiantes españoles de 18 a 70 años de 24 universidades. Los resultados muestran que los estudiantes con alta procrastinación presentan tiempos de retraso significativamente mayores en comparación con aquellos con procrastinación moderada y baja procrastinación. Se concluyó que conductas procrastinadoras elevadas retrasan la realización de las actividades académicas, sobre todo, en aquellos que presentan frecuentemente una mayor conducta inadecuada en el uso de las redes sociales.

Ramírez-Gil et al. (2022) hicieron un estudio en Puebla, México, teniendo como objetivo analizar la relación entre el estrés académico, el uso problemático de Internet, la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica durante la pandemia covid-19. La muestra fue de 448 estudiantes universitarios entre los 17 y 34 años. Los resultados indican una relación positiva y significativa entre problemas por el uso de las redes sociales con la autorregulación y la postergación de actividades académicas. Esta tendencia se mantiene tanto en mujeres ($\rho = 0.318^{**}$, $p \leq 0.01$; $\rho = 0.357^{**}$, $p \leq 0.01$) como en varones ($\rho = 0.189^{*}$, $p \leq 0.05$; $\rho = 0.271^{**}$; $p \leq 0.01$). Se concluye la existencia de relación entre ambas variables en el cambio de la modalidad de estudios.

Ramírez-Gil et al. (2021) realizaron un estudio en Puebla, México, teniendo como objetivos explorar las diferencias significativas por sexo en la procrastinación académica y adicción a redes sociales, así como la asociación entre ambos fenómenos durante el confinamiento por COVID-19. La muestra se compuso de 250 estudiantes universitarios (varones y mujeres) de 17 a 34 años. Los resultados en las mujeres, los resultados evidencian que los problemas por el uso de las redes sociales se correlacionan directamente con la autorregulación académica ($\rho=.313^{**}$, $p\leq 0.01$) y la postergación de actividades ($\rho=.329^{**}$, $p\leq 0.01$). En los hombres, se observa una correlación directa entre problemas por el uso de las redes sociales y postergación académica ($\rho=.337^{**}$, $p\leq 0.01$), caso contrario, con la autorregulación académica y la obsesión por estar informado, cuya relación es inversa y significativa ($\rho=-.258^{*}$, $p\leq 0.05$). Se concluye que el uso problemático de redes sociales disminuye la autorregulación y aumenta la postergación de tareas en mujeres; mientras que en los hombres también genera procrastinación, pero con un impacto distinto en su organización académica.

Nacionales

Oré et al. (2025) tuvieron como objetivo analizar la correlación entre el uso de redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de pregrado, donde la muestra constó de 372 personas pertenecientes a una Universidad de Ica. Se encontró una correlación significativa entre el uso de las redes sociales y la procrastinación académica, determinada por un valor de Chi-cuadrado de Pearson de 55.978, superior al valor X^2 crítico de 16.92, con un valor de significancia de 0.000, lo que indica una relación significativa entre ambas variables. Estos hallazgos, concluyen que ambas variables tienen una relación estadísticamente significativa.

Lunahuana-Rosales (2025) en su estudio analizó la relación entre adicción a redes sociales y procrastinación educativa en universitarios limeños, siendo la muestra 223 estudiantes entre 18 y 30 años. Los resultados señalan que la adicción a redes sociales se relaciona significativamente, positiva y moderada con la procrastinación académica ($r = .49$; $p < 0.010$); además, presentó una correlación positiva fuerte con la postergación de actividades ($r = .60$; $p < 0.010$) y una relación positiva, aunque débil, con la autorregulación académica ($r = .28$; $p < 0.010$), ambas dimensiones de la procrastinación académica (EPA). Los hallazgos refieren que existe una relación positiva entre las variables de estudio.

Arteaga et al. (2022) en su estudio su objetivo fue determinar la relación entre adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de la selva peruana, la cual, contó con una muestra de 304 estudiantes de 18 a 26 años. Sus resultados indicaron que no existía una correlación significativa entre ambas variables ($p > 0,05$); sin embargo, al analizar sus dimensiones, se identificó una correlación negativa y débil con la autorregulación

académica ($Rho = -0,188$, $p = 0,001$) y una correlación positiva y moderada con la postergación de actividades ($Rho = 0,501$, $p = 0,000$). Se concluye que ambas variables no se relacionan directamente; no obstante, la adicción a redes sociales sí guarda relación con las dimensiones autorregulación académica y postergación de actividades.

Regional o Local

En cuanto al ámbito local, a nivel de estudios de postgrado, no se encontraron investigaciones que estudien la relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica. Sólo en estudios de pregrado, se encontró una investigación de Solórzano (2024), cuyo objetivo general era determinar la relación de adicción a redes sociales y procrastinación en estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, en una muestra de 296 estudiantes. Se obtuvo una correlación positiva y significativa ($Rho = 0.404$, $p = 0.000$) entre las dos variables. Por lo cual, a un mayor nivel de adicción a redes sociales, mayor será la procrastinación académica.

Por otra parte, se encontraron dos estudios, uno de licenciatura y el otro de maestría, cuyos objetivos fueron establecer la relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de secundaria. Estos estudios difieren con nuestra población de estudiantes universitarios.

El primero de ellos, pertenecientes a Galvan y Ríos (2024), trabajó con una muestra de 202 estudiantes huaracinos de 15 a 18 años del 5° de secundaria. En sus resultados obtuvieron una relación significativa ($p < 0.05$) entre las dos variables, con un coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0.141. Concluyendo, una relación significativa de nivel bajo entre las variables.

Por su parte, Villavicencio (2024) realizó su investigación con 261 estudiantes santeños del 1° al 5° de secundaria como muestra. En sus resultados, ambas variables poseen una correlación significativa ($Rho = .622$, $p < .05$) y un tamaño de efecto grande. Se concluyó que ambas variables se relacionan directa y significativamente.

2.2. Teorías que sustentan las variables.

La Teoría Social Cognitiva de Bandura

La comprensión de la adicción a las redes sociales requiere considerar aquellos enfoques teóricos que explican cómo se adquieren y mantienen determinados comportamientos en interacción con el entorno. En este sentido, una de las teorías con mayor sustento científico es la **Teoría Social Cognitiva**, propuesta por Bandura (1986), la cual sostiene que el comportamiento humano es producto de la interacción recíproca entre factores personales, conductuales y ambientales. Desde esta perspectiva, las personas no aprenden únicamente mediante la experiencia directa, sino también observando las conductas de otros y las

consecuencias que estas generan. Este proceso, denominado aprendizaje vicario, permite comprender cómo determinados patrones de uso de las redes sociales pueden ser adquiridos y reforzados dentro de los diferentes contextos sociales.

Bandura (1986) explica que el aprendizaje ocurre mediante un proceso continuo de observación, imitación y reforzamiento. En el entorno digital, las plataformas de redes sociales facilitan este proceso al exponer constantemente a los usuarios a contenidos publicados por amigos, familiares, figuras públicas e influencers. La observación permanente de publicaciones que reciben reconocimiento social, expresado mediante "me gusta", comentarios positivos o un elevado número de seguidores, actúa como un reforzador social que incrementa la probabilidad de que otros usuarios reproduzcan conductas similares. En consecuencia, el uso frecuente de estas plataformas deja de responder únicamente a necesidades comunicativas para convertirse progresivamente en una conducta reforzada por la aceptación social y el reconocimiento virtual (Bandura, 1986).

Otro concepto fundamental dentro de esta teoría es la **autoeficacia**, entendida como la creencia que posee una persona acerca de su capacidad para organizar y ejecutar las acciones necesarias que le permitan alcanzar determinados objetivos (Bandura, 1997). Cuando un individuo presenta baja percepción de autoeficacia para establecer relaciones interpersonales presenciales o afrontar situaciones sociales complejas, puede encontrar en las redes sociales un espacio percibido como menos amenazante para interactuar con otras personas. De esta manera, la comunicación mediada por la tecnología reduce el temor a la evaluación social inmediata, favoreciendo una dependencia progresiva hacia los entornos virtuales.

La Teoría de los Usos y Gratificaciones

Otra de las teorías que aporta una explicación relevante sobre el uso intensivo de las redes sociales es la **Teoría de los Usos y Gratificaciones**, desarrollada por Katz, Blumler y Gurevitch (1974). A diferencia de los enfoques tradicionales de la comunicación, que concebían a las personas como receptoras pasivas de los mensajes emitidos por los medios, esta teoría sostiene que los individuos desempeñan un papel activo en la selección de los medios de comunicación que utilizan, eligiéndolos en función de las necesidades personales que desean satisfacer. Desde esta perspectiva, el uso de las redes sociales responde a una decisión deliberada orientada a obtener determinados beneficios psicológicos, sociales o informativos, los cuales influyen en la frecuencia y permanencia del uso de estas plataformas.

Katz et al. (1974) proponen que las personas utilizan los medios de comunicación para satisfacer diversas necesidades, entre ellas las cognitivas, afectivas, personales, sociales y de entretenimiento. Las necesidades cognitivas se relacionan con la búsqueda de información y adquisición de conocimientos; las afectivas corresponden a la búsqueda de experiencias emocionales agradables; las personales están vinculadas con el fortalecimiento de la autoestima y la identidad; mientras que las sociales responden al deseo de mantener vínculos con otras personas y sentirse parte de un grupo. Finalmente, las necesidades de entretenimiento buscan reducir el aburrimiento, aliviar el estrés cotidiano y proporcionar momentos de distracción. Estas motivaciones explican por qué las redes sociales se han convertido en uno de los principales espacios de interacción para los jóvenes universitarios.

En el contexto digital, las redes sociales ofrecen múltiples oportunidades para satisfacer simultáneamente estas necesidades. Plataformas como Instagram, Facebook, TikTok o X permiten acceder a información de interés, compartir experiencias personales, recibir reconocimiento social mediante reacciones o comentarios, fortalecer vínculos afectivos y participar en comunidades virtuales con intereses comunes. Debido a esta diversidad de funciones, dichas plataformas proporcionan múltiples formas de gratificación inmediata que incentivan su utilización frecuente. Como consecuencia, el usuario desarrolla expectativas positivas respecto a los beneficios obtenidos durante la interacción virtual, incrementando progresivamente el tiempo destinado a estas actividades (Katz et al., 1974).

Teoría de la Autorregulación del Aprendizaje

La procrastinación académica puede comprenderse desde diversos enfoques teóricos; sin embargo, uno de los modelos con mayor respaldo científico es la **Teoría de la Autorregulación del Aprendizaje**, propuesta por Zimmerman (2000). Esta teoría sostiene que los estudiantes desempeñan un papel activo en su propio proceso de aprendizaje, ya que son capaces de planificar, supervisar y evaluar sus acciones con el propósito de alcanzar metas académicas específicas. Desde esta perspectiva, el éxito académico no depende únicamente de las capacidades intelectuales del estudiante, sino también de su habilidad para gestionar de manera eficiente sus recursos cognitivos, motivacionales y conductuales. En consecuencia, cuando estos procesos de autorregulación presentan deficiencias, aumenta la probabilidad de que el estudiante retrase el inicio o la culminación de sus actividades académicas, favoreciendo la aparición de conductas procrastinadoras (Zimmerman, 2000).

Zimmerman (2000) plantea que la autorregulación del aprendizaje se desarrolla mediante tres fases cíclicas e interdependientes: la fase de planificación, la fase de ejecución y la fase de autorreflexión. Durante la planificación, el estudiante establece objetivos, organiza su tiempo y selecciona estrategias adecuadas para el desarrollo de las tareas. En la fase de ejecución, supervisa continuamente su desempeño, controla las distracciones y ajusta sus estrategias cuando identifica dificultades. Finalmente, en la etapa de autorreflexión evalúa los resultados obtenidos, analiza las causas de su desempeño y genera aprendizajes que orientan futuras acciones académicas. Este proceso continuo favorece el desarrollo de hábitos de estudio eficaces y una gestión responsable del tiempo.

Desde esta teoría, la procrastinación académica representa una manifestación de fallas en los procesos de autorregulación. Los estudiantes que procrastinan suelen presentar dificultades para establecer prioridades, organizar adecuadamente sus actividades y mantener la motivación necesaria para completar sus tareas dentro de los plazos establecidos. Además, experimentan problemas para controlar estímulos distractores, como el uso excesivo de dispositivos móviles o redes sociales, lo que reduce significativamente su productividad académica (Zimmerman, 2000). Estas dificultades afectan tanto el rendimiento académico como el bienestar emocional, debido a que las tareas se acumulan y generan mayores niveles de ansiedad conforme se aproxima la fecha de entrega.

Teoría Temporal de la Motivación

Otra teoría ampliamente utilizada para explicar la procrastinación académica es la **Teoría Temporal de la Motivación** (Temporal Motivation Theory), propuesta por Steel (2007). Este modelo integra aportes provenientes de la economía conductual, la psicología cognitiva y las teorías de la motivación para explicar por qué las personas retrasan deliberadamente la realización de actividades importantes, aun siendo conscientes de las consecuencias negativas que ello puede generar. La teoría sostiene que la decisión de iniciar o posponer una tarea depende de la interacción entre la expectativa de éxito, el valor asignado a la actividad, la impulsividad del individuo y el tiempo que falta para obtener la recompensa esperada (Steel, 2007).

De acuerdo con Steel (2007), la motivación aumenta cuando las personas consideran que poseen altas probabilidades de realizar exitosamente una tarea y perciben que esta tiene un valor significativo para sus objetivos personales o académicos. En cambio, cuando la tarea se

percibe como difícil, poco interesante o excesivamente demandante, la motivación disminuye considerablemente, favoreciendo la tendencia a procrastinar. De igual manera, la presencia de elevados niveles de impulsividad incrementa la preferencia por actividades que ofrecen gratificación inmediata, desplazando aquellas cuyos beneficios solo se obtendrán a largo plazo, como el estudio o la elaboración de trabajos académicos.

Uno de los principales aportes de esta teoría consiste en explicar que la procrastinación no responde exclusivamente a la falta de disciplina, sino a un proceso racional en el que las personas evalúan continuamente los costos y beneficios asociados a cada actividad. Cuando las recompensas futuras son percibidas como lejanas o inciertas, los individuos tienden a priorizar actividades placenteras que proporcionan satisfacción inmediata. Este fenómeno resulta particularmente evidente en el contexto universitario, donde las redes sociales, los videojuegos o el entretenimiento digital ofrecen recompensas instantáneas que compiten directamente con las responsabilidades académicas (Steel, 2007).

Asimismo, la Teoría Temporal de la Motivación explica que la urgencia por realizar una tarea aumenta conforme se aproxima la fecha límite de entrega. Esta situación provoca que muchos estudiantes inicien sus actividades únicamente cuando perciben una presión temporal considerable, trabajando bajo condiciones de estrés y ansiedad que afectan la calidad del aprendizaje y el rendimiento académico. Aunque esta estrategia puede permitir cumplir ocasionalmente con las obligaciones académicas, no favorece el desarrollo de hábitos de estudio sostenibles ni de competencias de autorregulación, manteniendo el ciclo de procrastinación a lo largo del tiempo (Steel, 2007).

2.3. Marco conceptual

2.2.1. Adicción a redes sociales

Considerando que la adicción a redes sociales es una de las variables en estudio, es idóneo comprender el significado del término «adicción», el cual, suele asociarse automáticamente con el consumo de alguna sustancia (drogas, por ejemplo); no obstante, se debe reconocer la existencia de conductas que siendo inofensivas pueden convertirse en adictivas en determinadas personas y afectar su desenvolvimiento cotidiano (Carbonel et al., 2023).

Por ello, al hablar de adicción, puede referirse a un uso excesivo y compulsivo de una sustancia o actividad, que interfiere negativamente en la vida cotidiana de la persona y lleva a que esta

conducta se vuelva adictiva (Watters et al., citados en Valencia-Ortiz et al., 2021). Asimismo, la Real Academia Española (RAE, s.f., definición 1), la define como una “dependencia de sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico”.

En otras palabras, dejando la asociación con el consumo de alguna sustancia, la adicción es toda conducta reiterativa placentera en sus inicios, que ocasiona una pérdida de control que interfiere de manera grave en la vida cotidiana de la persona producto de la dependencia psicológica más que la frecuencia con la que realiza dicha actividad (Carbonel et al., 2023).

Por otra parte, debemos comprender que las redes sociales se describen como plataformas en línea que ofrecen a los usuarios la posibilidad de: (1) crear un perfil público o semipúblico dentro de un entorno específico, (2) establecer una lista de contactos con quienes mantienen algún tipo de vínculo, y (3) visualizar y explorar tanto sus propias conexiones como las de otros usuarios dentro del mismo sistema (Boyd y Ellison, 2007). Por su parte, Kapoor et al. (2018) las definen como espacios virtuales diseñados para facilitar la interacción humana y el establecimiento de vínculos, lo que favorece procesos de comunicación y conexión en múltiples ámbitos, tales como el personal, el académico, el profesional, el comercial, el político y el sociocultural. Del mismo modo, Arteaga et al. (2022), sostiene que las redes sociales pueden comprenderse como espacios digitales donde las personas interactúan entre sí formando comunidades, usando diversos medios de comunicación apoyados en las TICS o denominadas tecnologías de la información y la comunicación.

Bajo este contexto, las adicciones vinculadas al uso de redes sociales se consideran dependencias de tipo no químico, es decir, comportamentales, y se caracterizan por la interacción que se establece entre los individuos y los dispositivos tecnológicos (Griffiths, citado en Cabero-Almenara et al., 2019). Asimismo, este comportamiento adictivo tiende a disminuir conforme avanza la edad de los usuarios; sin embargo, se ve potenciada por la inmadurez física y emocional que caracteriza a los jóvenes y adolescentes, así como por el elevado uso que hacen de estas plataformas. (Basteiros et al., citados en Cabero-Almenara et al., 2019).

Desde una perspectiva más técnica, se le considera como un fenómeno de dependencia que surge por el uso excesivo de tecnologías e Internet, particularmente en poblaciones vulnerables como los jóvenes y adolescentes (Cabero-Almenara et al., 2019). Por su parte Jasso et al. (citados en Gutiérrez y Buiza, 2024) sostienen que la adicción a redes sociales se caracteriza por la dependencia excesiva y la falta de control al interactuar con aplicaciones o plataformas en línea.

Finalmente, desde una perspectiva clínica, la adicción a las redes sociales es definida por Chóliz (2016) como un problema que afecta a ciertos usuarios de las comunidades virtuales cuando su uso excede los límites recomendables, generando consecuencias en su vida personal y social,

encontrándose clínicamente mal por privación o dificultades de acceso, a pesar de conocer los efectos perjudiciales para su bienestar. Dicha definición subraya la naturaleza adictiva del comportamiento, destacando no sólo el uso excesivo, sino también la pérdida significativa de control sobre el tiempo dedicado a estas plataformas.

Al revisar la literatura sobre el uso excesivo de las redes sociales, se han encontrado diversas teorías que intentan explicar por qué determinadas personas desarrollan una relación adictiva con estos espacios digitales. Ante ello, diversos autores han propuesto modelos que ayuden a comprender los procesos psicológicos que están detrás de este fenómeno.

De acuerdo con Turel y Serenko (2012), existen tres enfoques que se utilizan con mayor frecuencia: el modelo cognitivo-conductual, el modelo de habilidades sociales y el modelo socio-cognitivo del uso no regulado de los medios.

Aunque estas propuestas surgieron inicialmente para el análisis del uso problemático del Internet, también se han ido aplicando al estudio de las redes sociales, ya que, ambos comparten características similares en su funcionamiento y en la forma en que las personas interactúan con ellos.

Desde el modelo cognitivo-conductual, el uso patológico de Internet no se concibe como una adicción generalizada al medio tecnológico, sino como un conjunto de conductas problemáticas vinculadas a aplicaciones específicas y a procesos cognitivos previos. David (2001) sostiene que el origen del problema no radica en Internet como tecnología, sino en la presencia de cogniciones disfuncionales que anteceden al comportamiento problemático. Estas cogniciones incluyen creencias negativas sobre la propia valía, percepciones distorsionadas del entorno social y sentimientos de incompetencia personal, las cuales, predisponen al individuo a utilizar Internet como una estrategia de afrontamiento psicológico. Desde esta perspectiva, el uso excesivo de determinadas redes sociales, se explica como una respuesta adaptativa inicial frente al malestar emocional o a las dificultades en la interacción social presencial.

El modelo distingue entre un uso patológico generalizado y un uso patológico específico, siendo este último el más frecuente y relevante para el análisis de las redes sociales. En el uso patológico específico, ciertas aplicaciones se convierten en el principal medio para regular estados emocionales negativos, lo que refuerza su reiterada utilización. Asimismo, el esfuerzo asociado a este comportamiento puede ser positivo, cuando el entorno digital proporciona sensaciones de aceptación o reconocimiento social o, negativo, cuando permite evitar situaciones presenciales percibidas como amenazantes. Con el tiempo, estos mecanismos de refuerzo contribuyen a la consolidación de patrones de uso problemático que no constituyen la causa inicial del trastorno, sino el resultado de la interacción entre cogniciones mal adaptativas y proceso de aprendizaje

conductual (Davis, 2001).

Por otro lado, el modelo de habilidades sociales se centra en el papel de las dificultades de interacción cara a cara como antecedente del uso problemático de Internet. Caplan (2005) plantea que las personas con bajos niveles de competencia social o con altos niveles de ansiedad social tienden a percibir la comunicación mediada por computadora como una alternativa segura y controlable que la interacción social. En los entornos digitales, las demandas sociales inmediatas se reducen, el riesgo de evaluación negativa disminuye y el individuo puede gestionar de manera más cuidadosa su auto presentación, lo que resulta especialmente atractivo para quienes experimentan malestar en contextos sociales tradicionales.

Un concepto central de este enfoque es la preferencia por la interacción social en línea, entendida como una creencia cognitiva según la cual la comunicación digital es percibida como más eficaz, cómoda o segura que la interacción cara a cara. Esta preferencia en sí misma, no constituye un comportamiento problemático, pero se convierte en un factor de riesgo cuando se combina con dificultades en la autorregulación. Según Caplan (2005), la dependencia progresiva de los entornos digitales para satisfacer necesidades sociales incrementa la probabilidad de que se produzcan consecuencias negativas en diferentes áreas de la vida, como el desempeño académico, las relaciones interpersonales o el bienestar emocional.

Desde este punto, el uso problemático de las redes sociales se explica como un proceso mediado por variables cognitivas y sociales, más que como una adicción impulsiva o compulsiva en sentido clínico estricto.

Finalmente, el modelo sociocognitivo del uso no regulado, propone una interpretación alternativa del uso excesivo de Internet basada en la teoría social cognitiva. LaRose et al. (2003) cuestionan la conceptualización del fenómeno como una adicción en términos clínicos y sugieren entenderlo como el resultado de fallas en los mecanismos de autorregulación del comportamiento.

Desde este enfoque, el uso de las redes sociales está determinado por expectativas de resultado, hábitos adquiridos y la capacidad del individuo para regular su conducta de acuerdo con metas personales y normas sociales.

Cuando los procesos de autorregulación son insuficientes, el uso frecuente de Internet o redes sociales puede transformarse gradualmente en un hábito difícil de controlar, sin que necesariamente se presenten síntomas clásicos de adicción como la tolerancia o la abstinencia. LaRose et al. (2003) distinguen entre uso habitual, uso excesivo y uso desregulado, señalando que este último se caracteriza por la incapacidad del individuo para alinear su comportamiento con objetivos personales o demandas contextuales. Esta pérdida de control puede verse intensificada por las características del diseño de las tecnologías digitales, las cuales, favorecen la gratificación

inmediata, la convivencia constante y la reducción de barreras para el uso continuo, elementos especialmente presentes en las plataformas de redes sociales (LaRose et al., 2003).

En conjunto, estos enfoques teóricos permiten comprender la adicción a las redes sociales como un fenómeno complejo y multifactorial, en el que confluyen cogniciones disfuncionales, dificultades en la interacción social presencial y fallas en los procesos de autorregulación, así como características propias de los entornos digitales contemporáneos. Esta comprensión resulta especialmente relevante en el ámbito educativo, ya que, aporta fundamentos teóricos para el diseño de estrategias pedagógicas orientadas al desarrollo de un uso consciente, crítico y autorregulado de las tecnologías digitales en contextos escolares.

Para el presente estudio, la adicción a redes sociales está explicado bajo el modelo de los componentes propuesto por Griffiths (2005), el cual, se inscribe dentro de un marco biopsicosocial para la comprensión de las conductas adictivas. Este modelo parte de la premisa de que la adicción no se limita exclusivamente al consumo de sustancias, sino que puede manifestarse también en comportamientos que no implican la ingestión de drogas, como el uso excesivo de Internet y de las redes sociales. Desde esta perspectiva, la adicción es entendida como un proceso complejo que resulta de la interacción entre factores personales, psicológicos y sociales, y que se expresa a través de una serie de componentes comunes observables en distintos tipos de conductas adictivas (Griffiths, 2005).

El modelo de los componentes plantea que una conducta puede ser considerada adictiva cuando se encuentran presentes seis elementos fundamentales: prominencia, modificación del estado de ánimo, tolerancia, síndrome de abstinencia, conflicto y recaída. Estos componentes no actúan de manera aislada, sino que se interrelacionan entre sí, configurando un patrón conductual persistente que puede generar deterioro significativo en diversas áreas de la vida del individuo. De acuerdo con Griffiths (2005), la presencia conjunta de estos componentes permite diferenciar una afición intensa o un uso excesivo de una conducta de una adicción propiamente dicha.

El primer componente del modelo es la prominencia. Griffiths (2005) la define como el proceso mediante el cual una actividad adquiere una importancia central en la vida de la persona, hasta el punto de dominar sus pensamientos, emociones y conductas. Cuando existe prominencia, el uso de las redes sociales domina los pensamientos, las emociones y la conducta del individuo. Incluso cuando no se encuentra conectado, la persona puede experimentar una preocupación constante por volver a interactuar en las plataformas, anticipando el próximo momento de uso. Esta centralidad de la actividad implica que otras áreas de la vida, como las relaciones interpersonales presenciales, el rendimiento académico o laboral y las actividades recreativas, comienzan a perder relevancia frente a la necesidad de permanecer conectado (Griffiths, 2005).

El segundo componente es la modificación del estado de ánimo, el cual, hace referencia a la experiencia subjetiva que las personas reportan como consecuencia de involucrarse en la actividad adictiva (Griffiths, 2005). En el contexto de las redes sociales, dicha experiencia puede expresarse en forma de euforia, sensación de placer, alivio emocional o sensación de escape frente a situaciones estresantes. Según Griffiths (2005), las conductas adictivas suelen utilizarse como estrategias de afrontamiento que permiten regular el estado emocional del individuo, proporcionando cambios inmediatos en el estado de ánimo que refuerzan la repetición de la conducta. De este modo, el uso de redes sociales puede convertirse en un medio para evadir emociones negativas o para inducir estados emocionales positivos de forma inmediata (Griffiths, 2005).

La tolerancia constituye el tercer componente del modelo. Griffiths (2005) señala que esta se produce cuando la persona necesita incrementar progresivamente la frecuencia, la duración o la intensidad de la actividad para experimentar los mismos efectos que antes obtenía con los niveles menores de implicación. Aplicado al uso de las redes sociales, este componente se evidencia cuando el tiempo inicialmente destinado a la interacción en línea deja de ser suficiente para generar satisfacción, lo que conduce a un aumento gradual del uso. Este aumento puede expresarse en una mayor cantidad de horas de conexión diaria o en una implicación más intensa con los contenidos y las interacciones de las plataformas, reflejando un proceso de adaptación en el que los efectos gratificantes iniciales pierden eficacia (Griffiths, 2005).

El cuarto componente es el síndrome de abstinencia. De acuerdo con Griffiths (2005), se manifiesta a través de estados emocionales desagradables y, en algunos casos, síntomas físicos que aparecen cuando la actividad se interrumpe o se reduce de manera significativa. Estos síntomas pueden incluir irritabilidad, cambios de humor, inquietud, insomnio y otras reacciones asociadas al estrés. En el contexto de la adicción a redes sociales, la presencia de estos síntomas refuerza la conducta adictiva, ya que, la persona recurre nuevamente al uso de las plataformas con el fin de aliviar el malestar experimentado durante la abstinencia (Griffiths, 2005).

El quinto componente del modelo es el conflicto. Griffiths (2005) lo define como los problemas que surgen tanto a nivel interpersonal como intrapsíquico como consecuencia de la conducta adictiva. A nivel interpersonal, el conflicto puede expresarse en tensiones con la familia, la pareja o el entorno social; mientras que, a nivel intrapsíquico se manifiesta cuando la persona es consciente de que su comportamiento es excesivo y perjudicial, pero se siente incapaz de controlarlo. En la adicción a redes sociales, este conflicto se relaciona con la priorización del placer inmediato que ofrece la actividad, aun cuando existen consecuencias negativas evidentes en distintos ámbitos de la vida (Griffiths, 2005).

Finalmente, el sexto componente es la recaída. Según Griffiths (2005), esto se refiere a la tendencia de retomar patrones previos de la conducta adictiva, incluso después de períodos prolongados de abstinencia o control. Este componente implica que los niveles más intensos de la adicción pueden restablecerse rápidamente tras un intento fallido de moderación. En el caso del uso de las redes sociales, la recaída se observa cuando la persona, luego de intentar limitar su tiempo de conexión, vuelve a involucrarse de manera excesiva, reproduciendo los mismo patrones problemáticos anteriores (Griffiths, 2005).

En conjunto, el modelo de los componentes permite comprender la adicción a las redes como un fenómeno multidimensional en el que convergen aspectos cognitivos, emocionales y conductuales. La presencia simultánea de estos componentes es lo que posibilita distinguir un uso frecuente o intenso de las redes sociales de una adicción propiamente dicha. En este sentido, el modelo propuesto por Griffiths (2005) ofrece un marco teórico sólido y coherente para el análisis de la adicción a redes sociales en el presente estudio, al proporcionar criterios claros para su conceptualización y evaluación desde una perspectiva científica.

2.2.2. Procrastinación académica

Antes de ahondar en la otra variable de estudio, es fundamental brindar un alcance conceptual sobre la procrastinación. Este término se refiere al acto de posponer responsabilidades, decisiones o tareas que deben cumplirse y se caracteriza por generar un malestar interno subjetivo, comúnmente asociado con la ansiedad, lo cual, la distingue de una elección consciente de aplazar una actividad para otro momento (Haycock et al., 1998). Por su parte, Busko (1998) la conceptualiza como una tendencia por retrasar o evitar tareas que deben completarse. De manera complementaria, Aisha et al. (2025) la definen como un fenómeno recurrente que se presenta en distintos ámbitos de la vida y no sólo en el académico y que se asocia con experiencias de malestar. No obstante, en el contexto escolar, este fenómeno adquiere particular relevancia debido a su impacto negativo en el desempeño académico, la motivación por el aprendizaje y el bienestar emocional de los estudiantes.

En la literatura es posible identificar dos tipos de conceptos vinculados a la procrastinación: el general y el académico (Atalaya y García, 2020).

La procrastinación general consiste en retrasar tareas que resultan poco atractivas y que generan incomodidad emocional. Además, este tipo de procrastinación puede manifestarse en la priorización de las relaciones sociales sobre las responsabilidades académicas (Ferrari et al., citados en Atalaya y García, 2020). En este sentido, una persona procrastinadora es consciente de

lo que debería hacer, pero no actúa en consecuencia, posponiendo actividades que requieren ser completadas dentro de un plazo determinado (Atalaya y García, 2020).

Por su parte, la procrastinación académica se describe como la tendencia a posponer actividades para una fecha futura, un comportamiento que suele afectar principalmente a los estudiantes (Ellis y Knaus, citados en Atalaya y García, 2020). Esta conducta puede llevar a un bajo desempeño académico e incluso a la deserción escolar (Sem et al., citados en Atalaya y García, 2020). Además, Rothblum et al. (citados en Atalaya y García, 2020) señalan que la procrastinación académica está asociada con altos niveles de ansiedad, causados por la constante demora en las tareas escolares. A partir de esta diferenciación, la procrastinación académica puede entenderse como la inclinación deliberada a retrasar las actividades académicas que deben ser realizadas, en otras palabras, los estudiantes que procrastinan optan conscientemente por posponer sus responsabilidades escolares, aun sabiendo que esto podría acarrear consecuencias negativas por no cumplirlas a tiempo (Duda y Gallardo, 2022). Es decir, sostienen que este comportamiento, no se refiere a quienes simplemente olvidan realizar sus tareas, sino a aquellos que carecen de autocontrol y presentan una gestión ineficiente del tiempo.

Desde otra perspectiva, puede describirse como el acto de posponer de manera intencional las actividades relacionadas con el estudio, aun cuando dicha demora implique consecuencias negativas o resultados menos favorables (Barraza y Barraza, 2019). De manera similar, García y Silva (2019), la describen como la intención de realizar una tarea, pero con una falta de diligencia para iniciarla, desarrollarla o completarla; además, este comportamiento suele estar acompañado de sentimientos de ansiedad, inquietud y desánimo.

Finalmente, la procrastinación académica ha sido conceptualizado por Álvarez (2010) como la tendencia recurrente a posponer actividades relacionadas con el ámbito académico, acompañada frecuentemente de sentimientos de ansiedad vinculados a dicho aplazamiento; además, suelen presentar retrasos en la entrega de sus tareas y actividades, es decir, dejan para el último momento el inicio de sus trabajos o la preparación para sus exámenes.

Después de estas conceptualizaciones, la procrastinación académica no puede entenderse únicamente como una conducta aislada de postergación, sino como un fenómeno complejo en el que intervienen diversos factores motivacionales, cognitivos y emocionales que influyen en la decisión del estudiante de aplazar sus responsabilidades académicas. En este sentido, diferentes autores han identificado una serie de elementos que explican la tendencia a procrastinar y que permiten comprender los procesos internos que subyacen a este comportamiento.

Steel (citado en Ayala et al., 2020) identifica cuatro factores motivacionales que influyen en la postergación de actividades: i) Expectativa, este elemento se relaciona con la manera en que una

persona percibe su capacidad para realizar una tarea; ii) Valoración, que hace referencia a la importancia o el grado de agrado que se le asigna a ciertas actividades en comparación con otras: asimismo, esta evaluación se basa en factores como el tiempo disponible y los recursos necesarios, buscando obtener recompensas mayores en menor tiempo y con menor esfuerzo; iii) Impulsividad, que se refleja en la falta de atracción o interés por la tarea, lo que provoca una baja motivación para llevarla a cabo y, iv) Demora de la satisfacción, este factor está vinculado con la relación entre el tiempo de espera para obtener un beneficio y la tendencia a repetir ciertos comportamientos. Para quienes procrastinan, es más gratificante recibir una recompensa inmediata que esperar un resultado a largo plazo.

Asimismo, Burka y Yuen (citados en Ayala et al., 2020) destacan un aspecto clave vinculado a la procrastinación: el miedo al éxito. Describen diversas formas de pensamiento que explican por qué algunas personas evitan alcanzar el éxito:

- “El éxito requiere demasiado esfuerzo, es mejor retirarse”: Ideas como “O lo tomas o lo dejas”, “Miedo al compromiso” o “Terminaré obsesionado con el trabajo”.
- “El éxito puede ser peligroso: alguien siempre sale lastimado”: Pensamientos como “Podría dañar a otros”, “Me pueden hacer daño”.
- “El éxito está fuera de mi alcance”: Creencias como “No merezco tener éxito” o “El éxito no está destinado para mí”.

La comprensión de estos elementos permite explicar el origen y mantenimiento de la procrastinación académica; no obstante, para su estudio empírico, este comportamiento ha sido abordado a partir de dimensiones específicas que permiten describir su manifestación en el contexto educativo.

En este sentido, una de las dimensiones es la autorregulación académica, que es la capacidad de los estudiantes para gestionar y controlar de manera activa y constructiva sus pensamientos, motivaciones y comportamientos, con el fin de alcanzar objetivos de aprendizaje (Álvarez, 2010; Valle, 2017). Igualmente, se considera a la postergación de actividades, que evalúa en qué medida los estudiantes tiende a retrasar o aplazar sus tareas académicas, optando por actividades más agradables y menos demandantes, lo que generalmente genera sensaciones de insatisfacción o malestar personal (Álvarez, 2010; Domínguez y Centeno, 2014).

Sin embargo, resulta necesario revisar las principales enfoques teóricos que sustentan esta variable y que han orientado su estudio en el ámbito académico.

De acuerdo con Atalaya y García (2020), la procrastinación académica puede explicarse a partir de cuatro modelos teóricos principales: psicodinámico, motivacional, conductual y cognitivo.

Cada uno de estos enfoques aporta una perspectiva distinta sobre el origen y mantenimiento del comportamiento procrastinador, permitiendo una comprensión integral del fenómeno.

El modelo psicodinámico representa uno de los primeros intentos por explicar la procrastinación desde una perspectiva psicológica profunda. Baker sostiene que la teoría psicoanalítica y psicodinámica es una de las primeras en abordar la procrastinación, señalando que su origen se encuentra en la infancia, etapa en la que se forman aspectos fundamentales de la personalidad; mientras para Freud, la procrastinación surge como un mecanismo de evitación ante tareas percibidas como amenazantes, ya que la ansiedad actúa como una señal de advertencia para el ego (Ferrari et al., citados en Atalaya y García, 2020).

Desde esta perspectiva, los teóricos psicoanalíticos destacan que las expectativas impuestas por los padres influyen en el desarrollo de la procrastinación. Los estudiantes pueden sentir una gran presión para cumplir con estándares elevados, lo que puede llevarlos a rebelarse postergando sus responsabilidades (Ferrari et al., citados en Atalaya y García, 2020). En este sentido, Sommer sugiere que la procrastinación académica puede entenderse como un acto de resistencia hacia figuras de autoridad, ya sean los padres o los docentes (Ferrari y Díaz-Morales, citados en Atalaya y García, 2020).

Asimismo, este modelo plantea que la procrastinación está vinculada al miedo al fracaso (Atalaya y García, 2020). Los individuos, a pesar de contar con las habilidades necesarias, evitan sus tareas por temor a no alcanzar los objetivos deseados. Este comportamiento, que inicia en la niñez debido a la percepción de consecuencias negativas, suele mantenerse en la adolescencia y juventud, generando una sensación de pérdida de tiempo y ansiedad ante la incertidumbre del futuro (Baker, citado en Atalaya y García, 2020).

En suma, esta teoría fue pionera en asociar la postergación de actividades con procesos psicológicos internos.

Por su parte, el modelo motivacional analiza cómo las personas ajustan su comportamiento para alcanzar el éxito, basándose en dos enfoques: la confianza en lograrlo (factor motivacional) o el temor al fracaso (motivación para evitar un entorno que el individuo percibe como negativo). Cuando predomina el miedo a no cumplir las metas, los individuos tienden a elegir tareas en las que el éxito está asegurado, evitando desafíos más complejos (Ferrari et al., citados en Atalaya y García, 2020).

Desde esta perspectiva, McClelland (citados en Atalaya y García, 2020) identificó dos teorías clave: 1) la autodeterminación, que se relaciona con la libertad de elección y la motivación intrínseca y extrínseca, donde se ha encontrado que los estudiantes con menor motivación autodeterminada tienen más probabilidades de procrastinar, mientras que aquellos que se

comprometen con actividades de su interés suelen completarlas con mayor facilidad y 2) la teoría de las metas de logro, que considera la competencia como un factor clave en la motivación. En general, el modelo sugiere que los estudiantes que procrastinan suelen estar desmotivados y pueden experimentar insatisfacción con sus metas, ya que, al percibir que alcanzar un objetivo requiere un esfuerzo considerable, es más probable que retrasen o eviten sus tareas (Atalaya y García, 2020).

Desde el enfoque conductual, Skinner plantea que las acciones se mantienen en el tiempo si generan recompensas. Desde esta perspectiva, la procrastinación se explica como la tendencia a priorizar actividades que proporcionan satisfacción inmediata, en lugar de aquellas cuyo beneficio se obtiene a largo plazo (Atalaya y García, 2020). En el caso de los estudiantes, este comportamiento los lleva a postergar sus responsabilidades académicas, ya que estas requieren esfuerzo sostenido, mientras que otras actividades les brindan gratificación inmediata (Ferrari y Emmons, citados en Atalaya y García, 2020).

Asimismo, este modelo sugiere que la procrastinación consiste en aplazar tareas percibidas como poco atractivas (Quant y Sánchez, citados en Atalaya y García, 2020). Es un patrón de conducta que se desarrolla desde la infancia y se refuerza con el tiempo, ya que las personas aprenden a intercambiar actividades que requieren dedicación por aquellas que les otorgan beneficios a corto plazo (Carranza y Ramírez, citados en Atalaya y García, 2020).

En este sentido, los procrastinadores suelen evitar tareas que demandan esfuerzo y pueden generar incomodidad, optando por alternativas que les brinden satisfacción inmediata (Atalaya y García, 2020).

Finalmente, el modelo cognitivo sugiere que las personas que procrastinan tienen un procesamiento de la información poco funcional, lo que los lleva a reflexionar constantemente sobre su tendencia a postergar actividades. Esto genera patrones de pensamiento negativos, asociados al miedo al fracaso y al rechazo social al enfrentar una tarea (Wolters, citado en Atalaya y García, 2020). Además, suelen experimentar pensamientos obsesivos cuando no cumplen sus metas, lo que afecta su capacidad de organización y planificación del tiempo, llevándolos a fallar repetidamente en sus actividades (Stainton et al., citados en Atalaya y García, 2020).

Desde la perspectiva de Albert Ellis (Atalaya y García, 2020), la procrastinación puede explicarse mediante la Terapia Racional Emotiva y su modelo ABC, el cual se basa en la interpretación de los eventos y las creencias que las personas tienen sobre sí mismas y su entorno. En este modelo: A representa el evento activador (real o imaginado), B corresponde a la interpretación o creencias sobre ese evento y C son las consecuencias emocionales y conductuales derivadas de esas creencias.

Ellis y Knaus (citados en Atalaya y García, 2020) ampliaron esta teoría con el enfoque Racional Emotivo Conductual, que explica cómo las creencias irracionales pueden generar malestar emocional, afectando la conducta. Según este modelo, la procrastinación surge cuando una persona cree que no es capaz de realizar una tarea y tiene una baja tolerancia a la frustración. Se identificaron once pasos que caracterizan el comportamiento procrastinador: 1) tiene la intención de llevar a cabo una tarea, 2) decide iniciarla, 3) la pospone sin justificación, 4) percibe las consecuencias negativas de haberla retrasado, 5) sigue aplazándola, 6) se critica a sí mismo por procrastinar, 7) a pesar de ello, continúa postergando, 8) finalmente, la realiza apresuradamente en el último momento, 9) experimenta frustración por la situación, 10) se compromete a no volver a procrastinar, 11) sin embargo, repite el patrón y vuelve a aplazar tareas en el futuro. A lo largo de este proceso, los individuos experimentan emociones como ansiedad, depresión y desesperanza, acompañadas de baja autoestima y sensación de incapacidad (Ellis y Knaus, citados en Atalaya y García, 2020). Por lo tanto, este enfoque explica cómo los pensamientos irracionales influyen en la procrastinación, ya que, las interpretaciones erróneas de la realidad afectan las emociones y la conducta, dificultando la ejecución de tareas importantes, como las responsabilidades académicas (Atalaya y García, 2020).

En conjunto, estos enfoques teóricos permiten comprender la procrastinación académica como un fenómeno complejo y multidimensional, en el que intervienen factores emocionales, motivacionales, conductuales y cognitivos; los cuales, ofrecen una base sólida para el análisis de esta variable en el presente estudio.

En este sentido, Atalaya y García (2020), destacan la importancia de que los docentes asuman un rol de guía, centrando sus funciones en la motivación y el involucramiento con los adolescentes para fomentar la reflexión sobre cómo superar esta problemática. Además, es esencial ofrecer seguridad a los estudiantes, de modo que puedan alcanzar sus metas personales y se sientan capaces al realizar sus tareas, reflexionando sobre las ventajas de desarrollar una autorregulación académica y un aprendizaje autónomo y sostenido.

De igual manera, se considera necesario abordar el tema de la procrastinación académica durante las horas de tutoría, con el fin de que los estudiantes tomen conciencia de las repercusiones negativas que puede tener en su futuro profesional y laboral, proporcionándoles herramientas y estrategias efectivas para enfrentarla (Atalaya y García, 2020). Por último, estos autores recomiendan organizar talleres dirigidos a los padres de familia, orientados a clarificar sus roles y a informarles sobre este comportamiento procrastinador de sus hijos, promoviendo soluciones constructivas para manejarlo adecuadamente

III. METODOLOGÍA

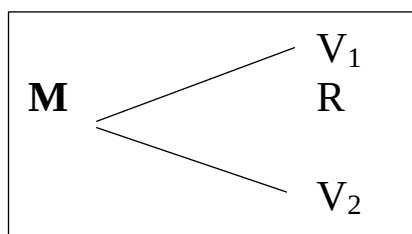
3.1. Método de estudio

El presente estudio adoptó un enfoque cuantitativo, pues se centra en medir fenómenos a través de datos numéricos y aplicar técnicas estadísticas para analizarlos, dado que, su propósito es describir, explicar, predecir y controlar las causas de los fenómenos, basándose en la recolección y análisis riguroso de datos mediante el método hipotético-deductivo (Sánchez, 2019).

A su vez, es de tipo básica pues se busca ampliar el conocimiento entendiendo mejor los fenómenos, los hechos y sus relaciones (Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica, 2018).

3.2. Diseño de investigación

El diseño empleado fue el no experimental y de corte transversal correlacional, ya que, la investigación se ejecuta sin la manipulación de variables, dado que, se busca relacionar de dos a más variables dentro de su natural contexto, recolectando los datos en un solo momento determinado (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).



M: Muestra

V1: Adicción a redes sociales

R: Relación

V2: Procrastinación académica

3.3. Población, muestra y muestreo

Población: López (2004), considera que la población es un grupo de individuos o elementos sobre los cuales se busca obtener información en una investigación. Para la presente tesis, la población estuvo conformada por 233 estudiantes de la Escuela de Educación Primaria de la Universidad Nacional del Santa, Nuevo Chimbote del año 2025.

Muestra: La muestra se define como una porción o segmento del total de la población en la que se realizará el estudio, representando de manera adecuada las características del conjunto completo (López, 2004). Sin embargo, en la presente tesis, se trabajó con la población total conformada por 253 estudiantes universitarios, por lo que no se aplicó un proceso de muestreo, permitiendo obtener datos completos y precisos, eliminando el margen de error asociado a la selección muestral.

3.4. Operacionalización de las variables

Tabla 01

Matriz de operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTO
Adicción a redes sociales	La adicción a las redes sociales es un problema que afecta a ciertos usuarios de las comunidades virtuales cuando su uso excede los límites recomendables, generando consecuencias en su vida personal y social, encontrándose clínicamente mal por privación o dificultades de acceso, a pesar de	La variable Adicción a redes sociales se evaluó con el instrumento “ARS-6” (Salas-Blas et al., 2020) que consta de 6 ítems, con una escala Likert de de 0 (nunca) hasta 4 (siempre). No tiene dimensiones. Puntajes directos.	No presenta	- Saliencia o prominencia. - Modificación del humor o afectos alterados. - Tolerancia. - Síndrome de abstinencia. - Conflictos. - Recaída	1, 2, 3, 4, 5, 6.	Cuestionario ARS-6 (Salas-Blas et al., 2020).

	conocer los efectos perjudiciales para su bienestar (Chóliz, 2016).					
--	---	--	--	--	--	--

Procrastinación académica	La procrastinación académica es la tendencia recurrente a posponer actividades relacionadas con el ámbito académico, acompañada frecuentemente de sentimientos de ansiedad vinculados a dicho aplazamiento; además, suelen presentar retrasos en la entrega de sus tareas y actividades, es decir, dejan para el último momento el inicio de sus trabajos o la preparación para sus exámenes (Álvarez Blas, 2010).	La variable Procrastinación académica se evaluó con el instrumento “EPA” (Domínguez et al., 2014) que consta de 12 ítems en escala Likert de de 1 (nunca) hasta 5 (siempre). Tiene 02 dimensiones: Autorregulación académica (9 ítems con puntaje inverso) y Postergación de actividades (3 ítems con puntaje directo).	Autorregulación académica	• Planificación y preparación anticipada. • Búsqueda activa de ayuda. • Asistencia y compromiso académico. • Gestión del tiempo y finalización temprana de tareas. • Hábitos y estrategias de estudio. • Persistencia en el estudio	2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11 y 12	Escala de Procrastinación Académica (Domínguez et al., 2014).
			Postergación de actividades	• Retraso en la ejecución de tareas. • Postergación de trabajos en función del interés. • Postergación de lecturas académicas.	1, 6 y 7	

3.5. Técnica e instrumento de recopilación de datos

Se empleó como técnica a la encuesta, la cual, permite sistemáticamente las medidas de las variables, teniendo como instrumento el cuestionario (López-Roldán y Fachelli, 2015).

Para la variable adicción a las redes sociales, se empleó la versión breve del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS-6) de Salas-Blas et al. (2020) adaptado en estudiantes peruanos de educación secundaria y universitaria. Consta de 6 ítems que responden al modelo de componentes de Griffiths: saliencia o prominencia, modificación del humor o afectos alterados, tolerancia, síndrome de abstinencia, conflictos y recaída. Tiene una escala Likert como medición que va de 0 (nunca) hasta 4 (siempre). En su versión original, el instrumento reportó adecuado índice de confiabilidad ($\omega = .916$). Para el presente estudio el instrumento evidenció una adecuada consistencia interna ($\alpha = .794$) (ver Anexo 2).

En cuanto a la variable procrastinación académica, se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Buko adaptado a la realidad peruana por Álvarez (2010), del cual, Domínguez et al. (2014) hicieron una nueva adaptación en universitarios peruanos. Consta de 12 ítems, divididos en 9 ítems para el factor Autorregulación académica (puntuación inversa) y 3 ítems para el factor Postergación de actividades (puntuación directa). Comprende una escala Likert que va de 1 (Nunca) a 5 (Siempre). En su versión adaptada, los autores reportaron adecuados niveles de consistencia interna en cada dimensión: autorregulación académica ($\alpha = .821$ y $\omega = .829$) y postergación de actividades ($\alpha = .752$ y $\omega = .794$). En el presente estudio, se calculó únicamente el coeficiente de alfa, evidenciando buena confiabilidad, con $\alpha = .811$ para autorregulación académica y $\alpha = .826$ para postergación de actividades (ver Anexo 2).

3.6. Técnicas de análisis de resultados

Para el análisis de los datos recolectados se utilizó el software estadístico Jamovi, herramienta que permite realizar análisis estadísticos descriptivos e inferenciales de manera eficiente y confiable. A través de este programa se organizaron los datos y se ejecutaron los procedimientos estadísticos necesarios para responder a los objetivos de la investigación.

En una primera etapa se realizó la depuración y control de calidad de la base de datos, revisando la presencia de valores perdidos, inconsistencias o posibles errores de digitación. Asimismo, se verificó que los puntajes obtenidos en las variables se encontraran dentro de los rangos teóricos establecidos por los instrumentos utilizados. Posteriormente, se efectuó la identificación de valores

atípicos mediante diagramas de caja y bigotes (boxplots), con el propósito de detectar posibles casos extremos que pudieran afectar la distribución de los datos.

Seguidamente, se realizó un análisis descriptivo de las variables calculando medidas de tendencia central y dispersión como la media y la desviación estándar. Además, se analizaron los coeficientes de asimetría y curtosis, con el objetivo de evaluar la forma de la distribución de los datos y determinar su aproximación a la normalidad.

De igual forma, se calcularon percentiles (P25, P50 y P75) para cada variable analizada, lo cual, permitió establecer puntos de corte empíricos para clasificar los niveles de las variables en categorías de nivel bajo, medio y alto. Los puntajes iguales o inferiores al P25 fueron considerados como nivel bajo; los puntajes mayores al P25 y menores al P75 como nivel medio; y los puntajes iguales o superiores al P75 como nivel alto. Con base en estos criterios se elaboraron tablas de frecuencias y porcentajes que permitieron describir la distribución de los niveles de las variables en la población estudiada.

Para el análisis de la relación entre variables se empleó estadística inferencial, específicamente el coeficiente de correlación de Pearson (r), el cual, permite determinar la intensidad y dirección de la relación lineal entre dos variables cuantitativas. La elección de esta prueba se sustentó en la aproximación de las distribuciones a la normalidad y en el tamaño de la población analizada.

Se estableció un nivel de significancia estadística de $\alpha = .05$, lo que implica aceptar un 5% de probabilidad de error al determinar si existe o no una relación estadísticamente significativa entre las variables analizadas.

Finalmente, los resultados obtenidos fueron presentados mediante tablas estadísticas y gráficos, acompañados de su respectiva interpretación, con el fin de facilitar la comprensión de los hallazgos de la investigación.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

4.1.1. Resultados por objetivos

4.1.1.1. Del objetivo general

Tabla 2

Prueba de normalidad de Adicción de redes sociales, Procrastinación académica y sus dimensiones.

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Adicción a redes sociales	,091	233	,124*
procrastinación académica	,052	233	,200*
autorregulación académica	,103	233	,131*
postergación de actividades	,071	233	,206*

Nota. Esta tabla responde al **objetivo general de la investigación**, orientado a determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Los resultados de la prueba de Kolmogorov-Smirnov muestran valores de significancia mayores a .05 en todas las variables analizadas, lo que indica que los datos siguen una distribución normal. En consecuencia, se cumple el supuesto de normalidad y se justifica la utilización de pruebas paramétricas, como la correlación de Pearson, para analizar la relación entre las variables del estudio. Elaboración propia a partir de SPSS.

Tabla 3

Correlación entre adicción a redes sociales, la procrastinación académica y sus dimensiones

Variable	R de Pearson	p	N	Interpretación
Adicción a redes sociales ↔ Autorregulación académica	.277***	< .001	233	Relación positiva baja
Adicción a redes sociales ↔ Postergación de actividades	.329***	< .001	233	Relación positiva baja
Adicción a redes sociales ↔ Procrastinación académica	.298***	< .001	233	Relación positiva baja

Nota. Esta tabla responde al **objetivo general de la investigación**, que busca determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Los resultados evidencian una relación positiva y estadísticamente significativa entre la adicción a redes sociales y las dimensiones de la procrastinación académica (autorregulación académica y postergación de actividades). No obstante, la magnitud de las correlaciones es baja, lo que indica que, aunque existe relación entre las variables, esta no es fuerte. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$. Elaboración propia a partir de SPSS.

4.1.1.2. Del objetivo Especifico 1

Tabla 4

Niveles de adicción a redes sociales

Niveles	N° de estudiantes	%
Bajo	73	31.3%
Medio	92	39.5%
Alto	68	29.2%
Total	233	100%

Nota. Esta tabla responde al **primer objetivo específico**, orientado a medir el nivel de adicción a redes sociales en los estudiantes de una universidad pública de Nuevo Chimbote. Los resultados muestran que predomina el nivel medio de adicción a redes sociales (39.5%), seguido del nivel bajo y alto. Estos hallazgos sugieren que la mayoría de los estudiantes presenta un uso moderado de redes sociales, aunque un porcentaje importante evidencia niveles elevados que podrían representar un riesgo de uso problemático. Elaboración propia a partir de SPSS.

4.1.1.2. Del objetivo Especifico 2

Tabla 5

Niveles de autorregulación académica

Niveles	N° de estudiantes	%
Bajo	64	27.5%
Medio	95	40.8%
Alto	74	31.8%
Total	233	100%

Nota. Esta tabla responde al **segundo objetivo específico**, orientado a medir el nivel de

procrastinación académica en los estudiantes universitarios, específicamente en la dimensión de autorregulación académica. Los resultados evidencian un predominio del nivel medio (40.8%), lo que indica que los estudiantes presentan habilidades moderadas para planificar, organizar y controlar sus actividades académicas, aunque todavía existe un grupo significativo con niveles bajos de autorregulación. Elaboración propia a partir de SPSS.

Tabla 6

Niveles de postergación de actividades

Niveles	N° de estudiantes	%
Bajo	69	29.6%
Medio	105	45.1%
Alto	59	25.3%
Total	233	100%

Nota. Esta tabla también responde al **segundo objetivo específico**, el cual busca medir el nivel de procrastinación académica en los estudiantes universitarios, específicamente en la dimensión de postergación de actividades. Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes se ubica en un nivel medio (45.1%), lo que evidencia una tendencia moderada a postergar tareas académicas, aunque un porcentaje considerable presenta niveles altos que podrían afectar su desempeño académico. N = 233. Elaboración propia a partir de SPSS.

4.1.1.3. Del objetivo Especifico 3

Tabla 7

Correlación entre adicción a redes sociales y autorregulación académica

	Autorregulación académica	
Adicción a redes sociales	R de Pearson	.277***
	valor p	<.001
	N	233

Nota. Esta tabla responde al **tercer objetivo específico**, orientado a medir la relación entre la adicción a redes sociales y la autorregulación académica en estudiantes universitarios. Los resultados evidencian una correlación positiva baja y estadísticamente significativa ($r = .277$), lo que indica que ambas variables se encuentran relacionadas. Sin embargo, debido a que los puntajes de la dimensión autorregulación académica se encuentran invertidos en el instrumento utilizado, esta relación implica que a mayor adicción a redes sociales se presenta una menor autorregulación académica. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Elaboración propia a partir de SPSS.

4.1.1.4. Del objetivo Especifico 4

Tabla 8

Correlación entre adicción a redes sociales y postergación de actividades

Adicción a redes sociales	Postergación de actividades	
	R de Pearson	.329***
	valor p	<.001
	N	233

Nota. Esta tabla responde al **cuarto objetivo específico**, orientado a medir la relación entre la adicción a redes sociales y la postergación de actividades en estudiantes universitarios. Los resultados muestran una correlación positiva baja y significativa ($r = .329$), lo que indica que a medida que aumenta el nivel de adicción a redes sociales también se incrementa la tendencia de los estudiantes a postergar sus responsabilidades académicas. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.
Elaboración propia a partir de SPSS.

4.2. Discusión

En la presente investigación, al determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad pública de Nuevo Chimbote, 2025, se encontró, a través de la prueba de correlación de Pearson, que el valor de significancia obtenido fue $p < .001$, menor al nivel establecido $\alpha = .05$, lo que evidencia la existencia de una relación estadísticamente significativa entre la adicción a redes sociales y las dimensiones de la procrastinación académica: autorregulación académica y postergación de actividades. Estos resultados permiten afirmar que los niveles de adicción a redes sociales se relacionan con la forma en que los estudiantes gestionan sus responsabilidades académicas, confirmándose así la hipótesis general de la investigación.

Este resultado sugiere que, a medida que aumenta la adicción a redes sociales, también se observa una mayor tendencia a postergar actividades académicas. Asimismo, en el caso de la autorregulación académica, considerando que los puntajes de esta dimensión se encuentran invertidos en el instrumento, la correlación positiva obtenida indica que, a mayor adicción a redes sociales, menor capacidad de autorregulación académica. En otras palabras, el uso excesivo y no regulado de redes sociales puede interferir en los procesos de planificación, organización del tiempo y control del estudio, favoreciendo conductas procrastinadoras en los estudiantes

universitarios.

Estos hallazgos coinciden con los obtenidos por Suárez-Perdomo et al. (2024), quienes reportaron que los estudiantes con mayores niveles de procrastinación tienden a presentar retrasos en el cumplimiento de sus actividades académicas debido al uso inadecuado de redes sociales. Del mismo modo, Oré et al. (2025) encontraron una relación estadísticamente significativa entre el uso de redes sociales y la procrastinación académica en universitarios peruanos, lo que respalda la correlación hallada en el presente estudio. Asimismo, Lunahuana-Rosales (2025) identificó que la adicción a redes sociales se relaciona de manera significativa con la procrastinación académica, evidenciando que el uso excesivo de estas plataformas puede interferir en los hábitos de estudio de los estudiantes.

Desde el marco teórico, estos resultados pueden interpretarse a partir del modelo sociocognitivo del uso no regulado de Internet de Bandura, retomado por LaRose et al. (2003), el cual plantea que el uso problemático de Internet y de las redes sociales se produce cuando existen fallas en los procesos de autorregulación personal. En este sentido, los estudiantes con menor capacidad para gestionar su tiempo, controlar sus impulsos y regular su comportamiento tienden a utilizar las redes sociales de forma excesiva, debilitando su capacidad de autorregulación académica y favoreciendo conductas procrastinadoras.

En relación con el primer objetivo específico, orientado a medir el nivel de adicción a redes sociales en los estudiantes universitarios, los resultados mostraron que el 39.5% presenta un nivel medio, el 31.3% un nivel bajo y el 29.2% un nivel alto. Estos hallazgos evidencian que el nivel medio constituye la categoría predominante, lo cual sugiere que las redes sociales forman parte importante de la vida cotidiana de los estudiantes, aunque en muchos casos su uso se mantiene dentro de niveles moderados.

Desde una perspectiva teórica, estos resultados pueden interpretarse a partir del modelo cognitivo-conductual de Davis (2001), el cual sostiene que la adicción a Internet y a las redes sociales se origina a partir de cogniciones desadaptativas sobre uno mismo y sobre el entorno social. En este sentido, algunos estudiantes pueden recurrir al uso frecuente de redes sociales como una forma de buscar validación social, entretenimiento o evasión de situaciones académicas estresantes, reforzando así el hábito de conexión constante.

Asimismo, el modelo de habilidades sociales de Caplan (2003) plantea que algunas personas pueden desarrollar una preferencia por la interacción social en línea frente a la interacción cara a cara, especialmente cuando experimentan dificultades en la comunicación interpersonal. Esto podría explicar la presencia de estudiantes con niveles moderados de adicción, quienes encuentran en las redes sociales un espacio de interacción y reconocimiento social.

En relación con el segundo objetivo específico, orientado a medir el nivel de procrastinación académica en los estudiantes universitarios, los resultados mostraron que en la dimensión autorregulación académica predomina el nivel medio (40.8%), seguido del nivel alto (31.8%) y bajo (27.5%). Asimismo, en la dimensión postergación de actividades, el 45.1% de los estudiantes presenta un nivel medio, seguido del nivel bajo (29.6%) y alto (25.3%). Estos resultados evidencian que la procrastinación académica se manifiesta principalmente en niveles moderados dentro de la población estudiada, lo que indica que, si bien los estudiantes poseen cierta capacidad para organizar sus actividades académicas, aún presentan dificultades relacionadas con la planificación del tiempo y el cumplimiento oportuno de sus tareas.

De acuerdo con el modelo motivacional de McClelland, citado en Atalaya y García (2020), este tipo de comportamiento puede estar relacionado con una menor motivación hacia el logro, ya que los estudiantes con bajos niveles de motivación intrínseca tienden a posponer tareas que perciben como exigentes o poco gratificantes. En el mismo sentido, el modelo conductual de Skinner, también citado en Atalaya y García (2020), explica que la procrastinación se mantiene debido al refuerzo inmediato que generan otras actividades más placenteras, lo cual puede reflejarse en el uso recreativo de redes sociales en lugar del cumplimiento de responsabilidades académicas.

En cuanto al tercer objetivo específico, se encontró una correlación positiva baja y significativa entre adicción a redes sociales y autorregulación académica ($r = .277$, $p < .001$). No obstante, debido a que los puntajes de esta dimensión se encuentran invertidos en el instrumento utilizado, esta relación indica que, a mayor adicción a redes sociales, menor autorregulación académica, evidenciando que el uso excesivo de estas plataformas puede afectar la capacidad de planificación, organización y control del tiempo de estudio.

Este hallazgo coincide con lo reportado por Arteaga et al. (2022) y Ramírez-Gil et al. (2021), quienes también identificaron relaciones significativas entre el uso problemático de redes sociales y la disminución de la autorregulación académica. Estos autores señalan que el uso excesivo de redes sociales puede interferir en los procesos cognitivos y conductuales necesarios para mantener hábitos de estudio adecuados.

Respecto al cuarto objetivo específico, se encontró una correlación positiva baja y significativa entre adicción a redes sociales y postergación de actividades ($r = .329$, $p < .001$). Este resultado demuestra que, a medida que aumenta el uso de redes sociales, también incrementa la tendencia de los estudiantes a aplazar sus responsabilidades académicas.

Estos resultados son consistentes con los hallazgos de Arteaga et al. (2022), Lunahuana-Rosales (2025) y Ramírez-Gil et al. (2021), quienes también reportaron relaciones positivas entre el uso problemático de redes sociales y la postergación de actividades académicas. Dichos estudios

señalan que las redes sociales ofrecen una gratificación inmediata, lo cual puede competir con las actividades académicas que requieren mayor esfuerzo y concentración.

Este fenómeno puede explicarse a partir del modelo conductual de la procrastinación de Skinner, citado en Atalaya y García (2020), el cual plantea que las personas tienden a priorizar actividades que generan recompensas inmediatas frente a aquellas cuyos beneficios se obtienen a largo plazo. En este contexto, las redes sociales se convierten en una fuente constante de estímulos y recompensas rápidas, lo que puede llevar a los estudiantes a posponer tareas académicas que demandan mayor esfuerzo cognitivo.

En síntesis, los resultados de la presente investigación confirman que la adicción a redes sociales se relaciona significativamente con la procrastinación académica, afectando principalmente los procesos de autorregulación y la gestión del tiempo de los estudiantes universitarios. Este fenómeno puede comprenderse desde los modelos cognitivo-conductuales y sociocognitivos, los cuales explican que el uso problemático de redes sociales se vincula con dificultades en la autorregulación y con la búsqueda de gratificación inmediata. En ese sentido, resulta necesario promover en el ámbito universitario estrategias que fomenten el uso responsable de las redes sociales, el desarrollo de habilidades de autorregulación y la adecuada gestión del tiempo, con el fin de prevenir conductas procrastinadoras que puedan afectar el desempeño académico de los estudiantes.

V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Se concluye que el uso de redes sociales entre los estudiantes universitarios constituye una práctica frecuente, predominando niveles moderados de adicción. Esto evidencia que, si bien las redes sociales forman parte importante de la vida cotidiana de los estudiantes, en la mayoría de los casos su uso no alcanza niveles extremos.
- En relación con la procrastinación académica, los estudiantes presentan niveles moderados tanto en la autorregulación académica como en la postergación de actividades. Esto sugiere que, aunque poseen cierta capacidad para organizar y gestionar sus tareas académicas, todavía existen dificultades relacionadas con la planificación del tiempo y el cumplimiento oportuno de sus responsabilidades académicas.
- Se encontró que existe una correlación significativa entre la adicción a redes sociales y la autorregulación académica. Considerando que los puntajes de esta dimensión se encuentran invertidos en el instrumento, la relación positiva observada indica que, a mayor adicción a redes sociales, menor autorregulación académica en los estudiantes.
- Asimismo, se evidencia que la adicción a redes sociales se relaciona positivamente con la postergación de actividades, lo que sugiere que un mayor uso de estas plataformas digitales se relaciona con una mayor tendencia de los estudiantes a aplazar sus responsabilidades académicas.
- En términos generales, se concluye que la adicción a redes sociales se relaciona significativamente con la procrastinación académica en estudiantes universitarios, evidenciándose que un mayor nivel de adicción se relaciona con menores niveles de autorregulación académica y una mayor tendencia a la postergación de actividades.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda que la universidad implemente programas de educación digital y autocontrol en el uso de redes sociales, orientados a fomentar un manejo equilibrado entre la vida académica y el ocio digital, con el fin de prevenir niveles de uso problemático que puedan afectar el rendimiento de los estudiantes.
- Se sugiere desarrollar talleres y estrategias de autorregulación del aprendizaje, que ayuden a los estudiantes a planificar su tiempo, establecer metas de estudio y mantener hábitos de trabajo constantes, reduciendo así la tendencia a postergar actividades académicas.

- Los docentes y tutores deben promover metodologías activas (como el aprendizaje basado en proyectos o el uso académico de las redes sociales) que canalicen el uso digital hacia fines educativos, fortaleciendo la autorregulación y el compromiso con el aprendizaje.
- Se recomienda diseñar estrategias preventivas que ayuden a los estudiantes a reducir las distracciones digitales y mejorar la gestión del tiempo de estudio, utilizando recursos tecnológicos como aplicaciones de planificación o técnicas de organización personal, que permitan establecer horarios específicos para el uso académico y recreativo de las redes sociales.
- Se sugiere que futuras investigaciones amplíen el estudio a otras variables asociadas al uso de redes sociales como motivación académica, ansiedad o rendimiento, a fin de comprender de manera más integral el impacto de la adicción digital en el comportamiento académico de los estudiantes universitarios.

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aisha, D., Dimala, C. P., Rahman, P. R. U., Mora, L., y Hakim, A. R. (2025). Examining Impact of Internal Problems on Academic Procrastination in Adolescents: Emotion Regulation as Mediator. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 8(2). <https://doi.org/10.25217/0020258651400>
- Álvarez, Ó. R. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, 13(013), 159-177. <https://doi.org/10.26439/persona2010.n013.270>
- Arteaga, H., Quispe, N., Sánchez, K., Polin, J., Coronado, J., y Cjuno, J. (2022). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana. *Revista Eugenio Espejo*, 16(3), 4-14. <https://doi.org/10.37135/ee.04.15.02>
- Atalaya, C., y García, L. (2020). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363-378. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Ayala, A. S., Rodríguez, R. Y., Villanueva, W., Hernández, M., y Campos, M. (2020). La procrastinación académica: Teorías, elementos y modelos. *Revista Muro de la Investigación*, 5(2), 40-52. <https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>
- Barraza, A., y Barraza, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *CPU-e, Revista de Investigación Educativa*, 28, 132-151. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>
- Basauri, M. Á. (2023). Factores asociados a la adicción a redes sociales en universitarios: Una revisión sistemática y metaanálisis. *Persona*, 26(1), 11-56. [https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(1\).6189](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(1).6189)
- Boyd, D. M., y Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Busko, D. A. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model* [Tesis doctoral, University of Guelph]. <https://hdl.handle.net/10214/20169>

- Cabero-Almenara, J., Pérez-Díez De Los Ríos, J. L., y Valencia-Ortiz, R. (2019). Escala para medir la adicción de estudiantes a las redes sociales. *Convergencia Revista de Ciencias Sociales*, 27, 1-29. <https://doi.org/10.29101/crcs.v27i0.11834>
- Caplan, S. E. (2003). Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being. *Communication Research*, 30(6), 625-648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- Carbonel, X., Carmona, A., y Rabadan, J.L. (2023). Nosología de las adicciones comportamentales, características clínicas fundamentales. Estado actual del tema. En F. Arias y L. Orios (Eds.), *Guía clínica sobre adicciones comportamentales basada en la evidencia* (pp. 13-38). Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el Alcoholismo y las otras Toxicomanías. https://socidrogalcohol.org/wp-content/uploads/2024/02/Guia_Adicciones_Comportamentales_completa-1.pdf
- Chóliz, M. (2016). Abuso de internet: ¿Antesala para la adicción al juego de azar online? En Echeburúa, E. (Ed.), *Adicción a redes sociales: Conceptualización del problema, evaluación y prevención*. Pirámide. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/Abuso%20de%20internet.pdf
- Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica. (2018, julio 5). *Ley que modifica diversos artículos de la ley 28303, ley marco de ciencia, tecnología e innovación tecnológica; y de la ley 28613, ley del Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica (CONCYTEC)*. Diario Oficial El Peruano. https://portal.concytec.gob.pe/images/ley-concytec-18/modificacion_ley.pdf
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Dominguez, S. A., Villegas, G., y Centeno, S. B. (2014). Procrastinación Académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293-304. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272014000200010&script=sci_abstract

- Dominguez-Lara, S. A. (2017). Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de lima metropolitana y su relación con variables demográficas. *Revista de Psicología*, 7(1), 81-95. <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/49>
- Duda-Macera, B., y Gallardo-Echenique, E. (2022). Caracterización de la procrastinación académica en estudiantado universitario peruano. *Revista Electrónica Educare*, 26(2), 1-17. <https://doi.org/10.15359/ree.26-2.20>
- Galvan, F. M., y Ríos, F. de M. (2024). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública, Huaraz—2023* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/139883>
- García, V., y Silva, M. P. (2019). Academic procrastination among online students. Validation of a questionnaire. *Apertura*, 11(2), 122-137. <https://doi.org/10.32870/Ap.v11n2.1673>
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Gutiérrez, A., y Buiza, L. G. (2024). Adicción al internet y las redes sociales en estudiantes de primaria, secundaria y superior. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 8(32), 449-463. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.736>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., y Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage. https://eli.johogo.com/Class/CCU/SEM/_Multivariate%20Data%20Analysis_Hair.pdf
- Haycock, L. A., McCarthy, P., y Skay, C. L. (1998). Procrastination in College Students: The Role of Self-Efficacy and Anxiety. *Journal of Counseling & Development*, 76(3), 317-324. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1998.tb02548.x>
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (1.ª ed.). McGraw-Hill Education.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2021). *Se incrementó población que utiliza internet a diario* [Nota de prensa]. <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-no-044-2021->

- Kapoor, K.K., Tamilmani, K., Rana, N.P. (2018). Advances in Social Media Research: Past, Present and Future. *Information System Frontiers*, 20, 531–558. <https://doi.org/10.1007/s10796-017-9810-y>
- LaRose, R., Lin, C. A., y Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self-Regulation? *Media Psychology*, 5(3), 225-253. https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0503_01
- López, P. L. (2004). Población muestra y muestreo. *Punto Cero*, 9(8), 69-74. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012
- López-Roldán, P., y Fachelli, S. (2015). La encuesta. En P. López-Roldán y S. Fachelli (Eds.), *Metodología de la Investigación Social Cuantitativa* (1.^a ed., pp. 5-35). Universidad Autónoma de Barcelona. https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsoccua_a2016_cap2-3.pdf
- Lunahuana-Rosales, M. A. (2025). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 25(1), 122-142. <https://doi.org/10.21134/967>
- Melo, M. (2025). *Latinoamérica: ¿quiénes prevén usar menos las redes sociales?* Statista. <https://es.statista.com/grafico/33704/encuestados-que-creen-que-usaran-menos-las-redes-sociales/>
- Núñez-Guzmán, R. L., y Cisneros-Chávez, B. C. (2019). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Nuevas ideas en informática educativa*, 15(1), 114-120.
- Obezo, Y. M. (2022). *Propuesta de estrategias de prevención para reducir la Procrastinación académica en estudiantes de un Instituto superior de Huaraz, 2021* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/81829>
- Oré, M. K., Delgado, E. C., Soto, G. E., Roca, K. L., García, T. E., y Navarro, B. M. (2025). Atrapados en la conexión: Impacto de las redes sociales en el comportamiento procrastinador académico. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el*

- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2020). *Combati la infodemia en América Latina y el Caribe: Desinformación y fact-checking durante la pandemia*. <https://bit.ly/3sVweE3>
- Pasquali, M. (2020). *El uso de redes sociales en tiempos de cuarentena en América Latina*. Statista. <https://es.statista.com/grafico/21636/variacion-en-publicaciones-de-redes-sociales-en-latinoamerica/>
- Ramírez-Gil, E., Cuaya-Itzcoatl, I. G., Guzmán-Pimentel, M., y Rojas-Solís, J. L. (2021). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores, Edición Especial*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2771>
- Ramírez-Gil, E., Reyes-Castillo, G., Rojas-Solís, J. L., y Fragoso-Luzuriaga, R. (2022). Estrés académico, procrastinación y usos del Internet en universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Revista Ciencias de la Salud*, 20(3). <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.11664>
- Real Academia Española. (s.f.). *Adicción*. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 2 de febrero de 2026, de <https://dle.rae.es/adicci%C3%B3n>
- Salari, N., Zarei, H., Hosseinian-Far, A., Rasoulpoor, S., Shohaimi, S., y Mohammadi, M. (2025). The global prevalence of social media addiction among university students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Public Health*, 33(1), 223-236. <https://doi.org/10.1007/s10389-023-02012-1>
- Salas-Blas, E., Copez-Lonzoy, A., y Merino-Soto, C. (2020). ¿Realmente es demasiado corto? Versión breve del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS-6). *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 20(2), 105-118. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i2.536>
- Sánchez, F. A. (2019). Fundamentos Epistémicos de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y Disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 102-122. <https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644>

- Solórzano, C. M. (2024). *Adicción a redes sociales y procrastinación en estudiantes de ciencias empresariales de la UNASAM, 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Santiago Antunez de Mayolo]. <http://hdl.handle.net/20.500.14593/6546>
- Suárez-Perdomo, A., Garcés-Delgado, Y., y Arvelo-Rosales, C. N. (2024). Academic procrastination and inappropriate use of social networks among university students. *Studies in Higher Education*, 1-13. <https://doi.org/10.1080/03075079.2024.2373190>
- Tantalean-Terrones, L. J., Del Rosario, O., Aguirre, M. T., Livia, J. H., y Franco, J. M. (2024). Estrés, ansiedad y depresión como factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes universitarios peruanos. *Comuni@cción: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 15(3), 187-198. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.15.3.992>
- Turel, O., y Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512-528. <https://doi.org/10.1057/ejis.2012.1>
- Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J., Garay Ruiz, U., y Fernández Robles, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, 99-125. <https://doi.org/10.51302/tce.2021.573>
- Villavicencio, J. J. (2024). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de secundaria, Santa 2024* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/154384>

VII. ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia

Título: Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Pública, Nuevo Chimbote, 2025.

Formulación del Problema	Objetivo General	Objetivos Específicos	Hipótesis	Metodología
General ¿Cuál es la relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Pública, Nuevo Chimbote, 2025?	Determinar la relación entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Pública, Nuevo Chimbote, 2025.	- Medir el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de una Universidad Pública, Nuevo Chimbote, 2025. - Medir el nivel de procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Pública, Nuevo Chimbote, 2025. - Medir la relación entre adicción a redes sociales y autorregulación académica en estudiantes de una Universidad Pública, Nuevo Chimbote, 2025.	Hi: Existe relación positiva entre adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Pública, Nuevo Chimbote, 2025. Ho: No existe relación entre adicción a redes sociales y procrastinación	Tipo y Diseño de Investigación Tipo: Básica. Diseño: No experimental de corte transversal correlacional. Población: Conformada por 253 estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Educación Primaria de

		- Medir la relación entre adicción a redes sociales y postergación de actividades en estudiantes de una Universidad Pública, Nuevo Chimbote, 2025.	académica en la Universidad Nacional del Santa, Nuevo Chimbote del año 2025. Técnica: La encuesta. Instrumento: El cuestionario.
--	--	--	--

Anexo 2: Confiabilidad de los instrumentos

Confiabilidad del instrumento ARS-6

	Coeficiente de alfa
Adicción a redes sociales	.794

Confiabilidad del instrumento EPA

	Coeficiente de alfa
Autorregulación académica	.811

	Alfa de Cronbach
Postergación de actividades	.826

Anexo 3: Instrumentos de recopilación de datos

CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES

(ARS-6)

(Salas-Blas et al., 2020)

A continuación, se presentan 6 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existe respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

Siempre	S	Rara vez	RV
Casi siempre	C S	Nunca	N
Algunas veces	AV		

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

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

EPA

(Dominguez et al., 2014)

A continuación, encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

N = Nunca

CN = Casi Nunca

AV = A veces

CS = Casi siempre

S = Siempre

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

Anexo 4: Ficha técnica de instrumentos

Instrumento 1

Nombre: Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS-6).

Autores: Salas-Blas et al. (2020).

Versión original: ARS-24 (Escurra & Salas, 2014).

Número de ítems: 6.

Adaptaciones: Versión reducida de 6 ítems del ARS-24 original.

Población objetivo: Adolescentes y adultos jóvenes.

Propósito: Evaluar la adicción a redes sociales.

Dimensiones: Obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo.

Instrucciones: Las instrucciones para los participantes y las alternativas de respuesta son las mismas que en la versión completa (ARS-24).

Calificación: El cuestionario se califica siguiendo las instrucciones de la versión original (ARS-24).

Disponibilidad: La versión reducida (ARS-6) puede ser obtenida contactando al autor de correspondencia del artículo, Anthony Copez-Lonzoy (anthonycopez22@gmail.com), según psycoperu.org.

Limitaciones: Se necesita confirmar el modelo de factor único en diferentes muestras.

Instrumento 2

Nombre Original: Escala de Procrastinación (EPA).

Autor: Deborah Ann Busko (1998).

Procedencia: Ontario- Canadá.

Adaptación al español: Álvarez (2010) en Lima – Perú.

Adaptación Limeña universitaria: Domínguez, Villegas y Centeno Lugar y Año: Universidad de San Martín de Porres, LimaPerú-2014.

Objetivo: Medir los niveles de procrastinación académica presente en los estudiantes universitarios.

Aplicación: Individual y Colectiva.

Destinatario: Estudiantes universitarios de 16 a 40 años.

Duración: De 8-10 minutos aproximadamente.

Estructura: Contiene de 12 ítems. Constituida por dos dimensiones: - Autorregulación académica: 9 ítems positivos (2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11 y 12). - Postergación de actividades: 3 ítems negativos (1, 6 y 7).

Calificación: Las opciones de respuesta se presentan en una escala de tipo Likert con variaciones que oscilan de 1 a 5: Nunca (1), Casi nunca (2), A veces (3), Casi siempre (4) y Siempre (5). La calificación en la primera dimensión directa y en la segunda inversa.

Confiabilidad ($\alpha=.816$).

Anexo 5: Resolución de aprobación de proyecto de investigación.



UNS
ESCUELA DE
POSGRADO

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"



SECRETARÍA ACADÉMICA

TRANSCRIPCIÓN DE RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 511-2025-EPG-UNS

Nuevo Chimbote, 29 de mayo de 2025

Vista la solicitud de la bachillera Ingrid Janet Martinez Espinoza, sobre aprobación de Proyecto de Tesis; y---
CONSIDERANDO:---Que, mediante Resolución Directoral N° 425-2025-EPG-UNS de fecha 02.04.2025 se designó el Jurado Evaluador encargado de la revisión y sustentación del Proyecto de Tesis presentado por la bachillera Ingrid Janet Martinez Espinoza, estudiante del programa de Maestría en Ciencias de la Educación Mención Docencia e Investigación; presidido por la Dra. Gladis Consuelo Vásquez Pereyra, Dra. Maribel Enaida Alegre Jara (Secretaria) y Dra. Romy Kelly Mas Sandoval (Vocal);---**Que**, en fecha 05.04.2025 se desarrolla la sustentación del proyecto de tesis; alcanzando el Jurado Evaluador el Acta de Sustentación, instrumentos y observaciones en las que se determina la condición del proyecto sustentado;---**Que**, mediante solicitud de fecha 13.05.2025, la bachillera Ingrid Janet Martinez Espinoza, solicita emisión de resolución de aprobación de Proyecto de Tesis, indicando que ha cumplido con el levantamiento de observaciones efectuadas por el Jurado Evaluador, tal como lo acredita el aval de su asesor y del jurado evaluador;---**Que**, de conformidad con el Art. 98° del Reglamento General de Grados y Títulos, el proyecto de tesis de Maestría o Doctorado deberá ser elevado por los coordinadores de sección a la Secretaría Académica de la EPG para su ratificación mediante resolución;---**Que**, con V° B° del Coordinador del programa de Maestría en Ciencias de la Educación Mención Docencia e Investigación, la señora Directora (e) de la Escuela de Posgrado dispone mediante proveído de fecha 29.05.2025, la emisión de la resolución correspondiente;---Estando a las consideraciones que anteceden, a lo solicitado, al proveído de la Dirección de la Escuela de Posgrado; y en uso de las atribuciones que concede la Ley;---**SE RESUELVE:---1° APROBAR, a partir del 29 de mayo de 2025** el Proyecto de Tesis intitulado: **"ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, NUEVO CHIMBOTE, 2025"**; el cual viene siendo elaborado por la Br. Ingrid Janet Martinez Espinoza, estudiante del programa de Maestría en Ciencias de la Educación Mención Docencia e Investigación.---**2° EJECUTAR**, el Proyecto de Tesis en un plazo máximo de dos (02) años a partir de la fecha de emisión de la resolución de aprobación del Proyecto, pudiendo solicitar a la Directora de la Escuela de Posgrado, ampliación de plazo de vigencia el mismo que puede proceder hasta un máximo de un (01) año. Vencido dicho plazo el estudiante debe presentar un nuevo proyecto de tesis.---**Regístrese, comuníquese y archívese.**---(Fdo.) Dra. Betty Clara Risco Rodríguez, Directora (e) de la Escuela de Posgrado---(Fdo.) Dr. Carlos Eugenio Vega Moreno, Secretario Académico (e)---Sellos de Dirección y de Secretaría Académica de la Escuela de Posgrado.

Lo que transcribo a usted para su conocimiento y fines consiguientes.

Dr. Carlos Eugenio Vega Moreno
Secretario Académico (e)

DISTRIBUCIÓN: EPG- MCEDU- Interesado - Archivo

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
Rectorado: Av. Pacífico N° 508 - Urb. Buenos Aires
Campus Universitario: Av. Universitaria s/n - Urb. Bellamar
Central telefónica: (51)-43-310445 - Nuevo Chimbote - Ancash - Perú

www.uns.edu.pe