

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Adicción a redes sociales y procrastinación  
académica en estudiantes universitarios, cusco  
2025**

Luz Aurora Huaman Salas  
Shumara Evelyn Herrera Chavez  
Kathleen Noelia Lazo Guzman

Para optar el Título Profesional de  
Licenciada en Psicología

Cusco, 2025

Repositorio Institucional Continental  
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

## INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**A** : Decano(a) de la Facultad de Psicología  
**DE** : Gonzalo Nicolas Ezeta Muñoz  
Asesor de trabajo de investigación  
**ASUNTO** : Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación  
**FECHA** : 23 de Enero de 2026

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor del trabajo de investigación:

Título:

Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios, Cusco 2025

**Autoras:**

1. Luz Aurora Huaman Salas – EAP. Psicología
2. Shumara Evelyn Herrera Chavez – EAP. Psicología
3. Kathleen Noelia Lazo Guzman – EAP. Psicología

Se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 17 % de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía SI  NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores N.º de palabras excluidas (en caso de elegir "SI"): 10 SI  NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI  NO

En consecuencia, se determina que el trabajo de investigación constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad Continental.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

Atentamente,

**La firma del asesor obra en el archivo original**  
(No se muestra en este documento por estar expuesto a publicación)

## **AGRADECIMIENTO**

Expresamos nuestro sincero agradecimiento a la Universidad Continental por brindarnos las herramientas y recursos necesarios que hicieron posible el logro de nuestras metas académicas.

A nuestros padres e hijos, manifestamos una profunda gratitud por su constante apoyo, confianza y por ser una fuente inagotable de inspiración en los momentos más desafiantes del proceso.

Reconocemos de manera especial al Mg. Gonzalo Nicolás Ezeta Muñoz por su valiosa orientación, acompañamiento y motivación permanente durante el desarrollo de esta investigación.

Finalmente, agradecemos a la vida por habernos reunido en este camino, permitiéndonos no solo colaborar en la realización de este proyecto, sino también fortalecer un vínculo de amistad que trascenderá el ámbito académico.

## **DEDICATORIA**

A Dios, quien ha guiado nuestro camino con sabiduría y fortaleza en cada etapa de este proceso.

A nuestros queridos padres, por ser nuestra fuente constante de motivación, por su apoyo incondicional y por enseñarnos con su ejemplo el valor del esfuerzo. Y, con especial cariño, a nuestros amados hijos, cuya fortaleza, paciencia y amor nos han inspirado día a día a seguir adelante y alcanzar esta meta.

## RESUMEN Y PALABRAS CLAVES

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios, Cusco 2025. Se empleó un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, de tipo básico, nivel correlacional y corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 291 estudiantes de Psicología bajo la modalidad a distancia, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos: la Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA), ambos con validez psicométrica comprobada.

Los resultados descriptivos mostraron que el 43.6% de los estudiantes presentó un nivel alto de adicción a redes sociales, mientras que el 61.86% se ubicó en el nivel de no procrastinación académica; sin embargo, se observó variabilidad en los puntajes de la muestra. A nivel inferencial, el análisis realizado a partir de los puntajes obtenidos evidenció una correlación positiva y moderada entre ambas variables ( $Rho = 0.440$ ;  $p < .001$ ). Asimismo, se identificó una relación significativa entre la procrastinación académica y cada una de las dimensiones de la adicción: obsesión por las redes sociales ( $Rho = 0.463$ ;  $p = .005$ ), falta de control personal en el uso de redes sociales ( $Rho = 0.430$ ;  $p < .001$ ) y uso excesivo de las redes sociales ( $Rho = 0.458$ ;  $p < .001$ ).

Estos hallazgos confirman que, independientemente del predominio de niveles bajos de procrastinación, a mayor grado de adicción a redes sociales, mayor tendencia a postergar actividades académicas. Se concluye que el uso problemático de redes sociales constituye un factor que interfiere negativamente en la organización del tiempo, la autorregulación académica y el bienestar emocional de los estudiantes. El estudio subraya la necesidad de implementar estrategias de autocontrol digital,

especialmente en entornos de educación virtual, para prevenir hábitos de postergación y fomentar un desempeño académico saludable.

**Palabras claves:** Adicción a redes sociales; Procrastinación académica; Universitarios.

## ABSTRACT AND KEYWORDS

This study aimed to determine the relationship between social media addiction and academic procrastination among university students in Cusco, 2025. A quantitative approach was used, with a non-experimental, basic, correlational, and cross-sectional design. The sample consisted of 291 Psychology students enrolled in the distance learning modality, selected through non-probabilistic convenience sampling. Two validated instruments were used for data collection: the Social Media Addiction Scale (ARS) and the Academic Procrastination Scale (EPA).

Descriptive results showed that 43.6% of students exhibited an important level of social media addiction, while 61.86% were classified within the non-procrastination level; however, score variability was observed across the sample. At the inferential level, based on continuous score analysis, a moderate and positive correlation was found between both variables (Spearman's  $Rho = 0.440$ ;  $p < .001$ ). Moreover, a significant relationship was observed between academic procrastination and each dimension of social media addiction: social media obsession ( $Rho = 0.463$ ;  $p = .005$ ), lack of personal control ( $Rho = 0.430$ ;  $p < .001$ ), and excessive use of social media ( $Rho = 0.458$ ;  $p < .001$ ).

These findings confirm that, despite the predominance of low levels of procrastination, higher degrees of social media addiction are associated with a greater tendency to postpone academic tasks. It is concluded that problematic social media use negatively affects students' time management, academic self-regulation, and emotional well-being. The study highlights the need to implement digital self-control strategies, particularly in virtual education environments, to prevent procrastination habits and foster healthy academic performance.

**Keywords:** Social media addiction; Academic procrastination; University students.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

AGRADECIMIENTO .....	iv
DEDICATORIA .....	v
RESUMEN Y PALABRAS CLAVES .....	vi
ABSTRACT AND KEYWORDS .....	viii
ÍNDICE DE CONTENIDO .....	x
ÍNDICE DE TABLAS.....	xiii
ÍNDICE DE FIGURAS .....	xiv
INTRODUCCIÓN .....	xv
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO .....	17
1.1. Contexto, descripción y delimitación de la problemática.....	17
1.2. Formulación de la pregunta de investigación.....	19
1.2.1. Problema General .....	19
1.2.2. Problemas específicos .....	19
1.3. Objetivos de investigación.....	20
1.3.1. Objetivo general .....	20
1.3.2. Objetivos específicos .....	20
1.4. Hipótesis .....	20
1.4.1. Hipótesis específicas.....	20
1.5. Justificación de la investigación.....	21
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO .....	24
2.1. Antecedentes de investigación .....	24
2.1.1. Antecedentes internacionales .....	24
2.1.2. Antecedentes nacionales .....	28
2.1.3. Antecedentes locales.....	30
2.2. Bases teóricas .....	32
2.2.1. Redes sociales .....	32
2.2.1.1. Características de las redes sociales.....	33
2.2.1.2. Tipos de redes .....	34
2.2.1.3. Dimensiones de la adicción a redes sociales.....	38
2.2.1.4. Factores de la adicción a redes sociales.....	38
2.2.1.5. Consecuencias de la adicción a redes sociales .....	39
2.2.1.6. Síntomas de la adicción a redes sociales. ....	40

2.2.1.7.	Factores protectores frente a la adicción a redes sociales .....	41
2.2.1.8.	Modelos teóricos de la adicción a redes sociales .....	42
2.2.2.	Procrastinación .....	45
2.2.2.1.	Características de la procrastinación académica .....	45
2.2.2.2.	Tipos de procrastinación .....	47
2.2.2.3.	Dimensiones de procrastinación .....	48
2.2.2.4.	Modelos teóricos de la procrastinación .....	49
2.2.2.5.	Relación entre adicción a las redes sociales y procrastinación.....	51
2.3.	Definición de los términos básicos.....	53
2.3.1.	Redes sociales .....	53
2.3.2.	Adicción.....	53
2.3.3.	Adicción a redes sociales .....	53
2.3.4.	Obsesión por las redes sociales.....	53
2.3.5.	Falta de control personal en el uso de redes sociales.....	54
2.3.6.	Uso excesivo de las redes sociales .....	54
2.3.7.	Procrastinación.....	54
2.3.8.	Dependencia.....	54
2.3.9.	Procrastinación académica .....	54
CAPÍTULO III METODOLOGÍA.....		55
3.1.	Enfoque.....	55
3.2.	Tipo, nivel, diseño y alcance de investigación .....	55
3.2.1.	Tipo .....	55
3.2.2.	Nivel.....	56
3.2.3.	Diseño de la investigación.....	56
3.2.4.	Alcance de investigación.....	56
3.3.	Población y muestra .....	57
3.3.1.	Población .....	57
3.3.2.	Muestra.....	57
3.4.	Técnicas de recolección de datos y tratamiento de datos .....	59
3.4.1.	Técnicas .....	59
3.4.2.	Instrumentos.....	59
3.4.2.1.	Cuestionario de adicción a redes sociales.....	60
3.4.2.2.	Escala de procrastinación académica .....	61
3.4.3.	Procedimiento de recolección de datos .....	62

3.4.4.	Técnicas de análisis de datos .....	62
3.5.	Aspectos éticos considerados.....	63
3.6.	Operacionalización de variables .....	65
CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....		67
4.1.	Resultados .....	67
4.1.1.	Datos sociodemográficos .....	67
4.1.2.	Análisis descriptivo de las variables de estudio .....	69
4.1.3.	Prueba de normalidad .....	71
4.1.4.	Resultados inferenciales según los objetivos de la investigación .....	72
4.2.	Discusión de resultados .....	74
CONCLUSIONES .....		78
RECOMENDACIONES.....		80
Referencias y/o bibliografía .....		82
ANEXOS Y/O APÉNDICES.....		99
Anexo 1. Matriz de Aplicación del Cuestionario ARS .....		99
Anexo 2. Matriz de aplicación de la EPA .....		110
Anexo 3. Aspectos Administrativos .....		121
Anexo 4. Matriz de Consistencia.....		123
Anexo 5. Escala de Medición de Adicción a las Redes Sociales .....		126
Anexo 6. Escala de Procrastinación Académica (EPA) .....		128
Anexo 7. Consentimiento Informado.....		129
Anexo 8. Reporte Turnitin .....		130

**ÍNDICE DE TABLAS**

Tabla 1. Matriz de operacionalización de variables. ....	65
Tabla 2. Porcentajes de los rangos de edad. ....	68
Tabla 3. Frecuencia y porcentaje relacionada al género. ....	69
Tabla 4. Clasificación de la muestra. ....	70
Tabla 5. Frecuencia de puntuaciones según niveles para ARS. ....	70
Tabla 6. Frecuencia de puntuaciones según niveles para EPA. ....	71
Tabla 7. Prueba de normalidad. ....	71
Tabla 8. Prueba de correlación entre adicción a redes sociales y la procrastinación académica. ....	72
Tabla 9. Prueba de correlación entre obsesión a redes sociales y procrastinación académica. ....	73
Tabla 10. Prueba de correlación entre falta de control y procrastinación académica. ....	73
Tabla 11. Prueba de correlación entre uso excesivo de redes sociales y procrastinación académica. ....	73

**ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura 1. Distribución de la edad según rangos.....	68
Figura 2. Distribución de la muestra según género.....	69

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad, las redes sociales se han convertido en una parte relevante de la vida cotidiana, especialmente entre los jóvenes universitarios. Estas plataformas digitales, concebidas inicialmente como medios de interacción y entretenimiento, han transformado la forma en que las personas se comunican, comparten información y organizan su tiempo. No obstante, el uso intensivo o desregulado de estas herramientas ha generado creciente interés académico debido a su asociación con diversos comportamientos vinculados al ámbito educativo y al bienestar psicológico.

En el contexto universitario, los estudiantes enfrentan múltiples exigencias académicas y personales que requieren niveles adecuados de organización, concentración y autorregulación. En este escenario, la exposición constante a redes sociales puede coincidir con dificultades en la gestión del tiempo académico, manifestándose en conductas como la procrastinación académica, entendida como la postergación voluntaria e injustificada de tareas o responsabilidades académicas. La relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica constituye un fenómeno relevante en los entornos educativos contemporáneos, caracterizados por una alta mediación tecnológica.

Diversas investigaciones han reportado asociaciones significativas entre el uso problemático de redes sociales, la distracción, la disminución de la atención sostenida y dificultades en los procesos de autorregulación académica (Jalca et al., 2023; Calvet et al., 2017). Estos hallazgos sugieren que ambas variables pueden coexistir y relacionarse de manera significativa en poblaciones universitarias, sin que ello implique necesariamente una relación de causalidad directa.

En este sentido, la presente investigación tiene como propósito determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de la Universidad Continental, sede Cusco, durante el año 2025, desde un enfoque cuantitativo, correlacional y no experimental. El estudio busca aportar evidencia empírica que permita comprender el grado y la dirección de la asociación entre ambas variables, contribuyendo al análisis académico del comportamiento estudiantil en contextos digitales.

Finalmente, el trabajo se estructura de la siguiente manera: el Capítulo I presenta el planteamiento del problema, los objetivos e hipótesis; el Capítulo II desarrolla el marco teórico con antecedentes y fundamentos conceptuales; el Capítulo III describe la metodología empleada; el Capítulo IV expone los resultados y su discusión; y el Capítulo V presenta las conclusiones y recomendaciones orientadas a la promoción de una adecuada autorregulación académica y uso responsable de las tecnologías digitales.

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO**

#### **1.1. Contexto, descripción y delimitación de la problemática**

En los últimos años, el uso intensivo de las redes sociales se ha consolidado como una práctica cotidiana en la vida de los estudiantes universitarios, generando modificaciones significativas en sus hábitos de estudio, organización del tiempo y formas de interacción. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) ha advertido que el uso excesivo de tecnologías digitales puede afectar los procesos de autorregulación, la salud mental y el cumplimiento de responsabilidades académicas, incrementando el riesgo de desarrollar conductas desadaptativas. Dentro de este marco, la adicción a las redes sociales se conceptualiza como un patrón de uso compulsivo, persistente y difícil de controlar, que interfiere con el funcionamiento académico y personal, mientras que la procrastinación académica se define como la postergación voluntaria e injustificada de tareas académicas, a pesar de conocer sus consecuencias negativas.

A nivel nacional, diversos estudios realizados en universidades peruanas han evidenciado una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica, señalando que el uso problemático de plataformas digitales se asocia con dificultades en la autorregulación, la gestión del tiempo y el rendimiento académico (Calvet et al., 2017; Esquivel, 2020; Magallán & Rodas, 2020). Asimismo, se ha reportado que los estudiantes universitarios en el Perú presentan elevados niveles de conectividad digital, superando el promedio mundial de tiempo de uso diario (Kemp, 2025), lo que incrementa su exposición a conductas de uso excesivo de redes sociales.

En el contexto regional, específicamente en la ciudad del Cusco, investigaciones locales han identificado la presencia de niveles elevados de adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios, destacándose factores como la falta de control en el uso de plataformas digitales y la postergación recurrente de actividades académicas (Achulli & Vino, 2020; Torres & Huaycho, 2024). Sin embargo, dichos estudios han abordado las variables de manera parcial o en poblaciones distintas, sin analizar de forma conjunta la relación entre ambas en estudiantes de una carrera universitaria específica.

En este sentido, se ha observado que los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Continental, sede Cusco, modalidad a distancia, presentan características particulares que aumentan su vulnerabilidad frente a esta problemática. La modalidad virtual implica una mayor exposición al uso constante de dispositivos digitales y redes sociales como medio principal de interacción académica, dificultando la delimitación entre uso funcional y uso problemático de estas plataformas. Además, las exigencias académicas propias de la formación universitaria, sumadas a responsabilidades laborales y familiares frecuentes en esta población, pueden favorecer la aparición de conductas procrastinadoras asociadas a dificultades en la autorregulación y gestión del tiempo.

A pesar de la relevancia de esta problemática, se evidencia una limitada producción de estudios locales que analicen de manera sistemática la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de esta institución y modalidad educativa, lo que constituye un vacío de conocimiento a nivel contextual. La ausencia de evidencia empírica específica dificulta

la formulación de estrategias preventivas y de intervención ajustadas a las características reales de esta población.

Por ello, el problema central de investigación se delimita en determinar la relación existente entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Continental, sede Cusco, en el año 2025, considerando que ambas variables se asocian con el desempeño académico, la autorregulación y el bienestar psicológico de los estudiantes, sin establecer relaciones de causalidad, en coherencia con el enfoque correlacional del estudio. Este análisis permitirá aportar evidencia empírica local que sustente futuras propuestas de intervención orientadas al fortalecimiento del autocontrol, la gestión del tiempo y el uso responsable de las tecnologías digitales en el ámbito universitario.

## **1.2. Formulación de la pregunta de investigación**

### **1.2.1. Problema General**

¿Cuál es la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación en estudiantes universitarios, Cusco 2025?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cuál es la relación entre la obsesión por las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios, Cusco 2025?
- ¿Cuál es la relación entre la falta de control personal y la procrastinación académica en estudiantes universitarios, Cusco 2025?
- ¿Cuál es la relación entre el uso excesivo de redes y la procrastinación académica en estudiantes universitarios, Cusco 2025?

### **1.3. Objetivos de investigación**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la relación entre la adicción de redes sociales y la procrastinación en estudiantes universitarios, Cusco 2025

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Determinar la relación existente entre la obsesión por las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios, Cusco 2025.
- Determinar la relación entre la falta de control personal y la procrastinación académica en estudiantes universitarios, Cusco 2025.
- Determinar la relación entre el uso excesivo de redes y la procrastinación académica en estudiantes universitarios, Cusco 2025.

### **1.4. Hipótesis**

Hipótesis alterna ( $H_1$ ): Existe una relación significativa y directa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Cusco, 2025.

Hipótesis nula ( $H_0$ ): No existe una relación significativa y directa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Cusco, 2025.

#### **1.4.1. Hipótesis específicas**

- $H_{1.1}$ : Existe una relación significativa entre la obsesión por las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Cusco, 2025.

Ho.1: No existe una relación significativa entre la obsesión por las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Cusco, 2025.

- H1.2: Existe una relación significativa entre la falta de control personal en el uso de redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Cusco, 2025.

Ho.2: No existe una relación significativa entre la falta de control personal en el uso de redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Cusco, 2025.

- H1.3: Existe una relación significativa entre el uso excesivo de redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Cusco, 2025.

Ho.3: No existe una relación significativa entre el uso excesivo de redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Cusco, 2025.

### **1.5. Justificación de la investigación**

Esta investigación posee relevancia teórica, dado que las redes sociales constituyen un elemento central en la vida de los estudiantes universitarios y han sido asociadas con conductas de procrastinación académica. Analizar la relación entre ambas variables permite profundizar en la comprensión del fenómeno desde un enfoque psicológico y conductual, sin pretender modificarlo ni intervenir en él. Tal aproximación contribuye al fortalecimiento del marco conceptual sobre el uso problemático de las redes y sus posibles vínculos con los hábitos de estudio. Diversos estudios previos respaldan esta línea teórica: Cívico et al. (2021) y Bedir (2016) evidencian que el uso excesivo de plataformas virtuales incrementa el riesgo de dependencia, afectando procesos emocionales y cognitivos. De igual forma, Chiza et al. (2021) destacan que la adicción a redes sociales constituye una preocupación creciente entre los jóvenes universitarios. Por tanto, este trabajo aporta al desarrollo del

conocimiento científico al caracterizar y correlacionar ambas variables, enriqueciendo la literatura existente y ofreciendo una base teórica sólida para futuras investigaciones que profundicen en las causas o efectos del fenómeno.

La motivación principal de este estudio radica en contribuir con evidencia empírica reciente sobre la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios cusqueños. No se busca medir el impacto ni establecer causalidad, sino identificar la existencia y el grado de asociación entre ambas variables. Este interés surge ante la creciente preocupación en el ámbito educativo por el tiempo que los estudiantes dedican a las redes sociales y la posible relación con el aplazamiento de sus tareas académicas. Asimismo, el estudio responde a la necesidad de disponer de información local y actualizada, que sirva de base para la reflexión institucional y la formulación de futuras acciones de orientación o prevención.

En cuanto a la relevancia social de la investigación se centra en que los resultados permitirán comprender la magnitud y naturaleza de la relación entre el uso excesivo de redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios, contribuyendo a visibilizar una problemática que afecta la organización del tiempo y el bienestar estudiantil. Aunque el estudio no pretende medir efectos, sus hallazgos podrán sensibilizar a la comunidad universitaria sobre la importancia de un uso equilibrado de las tecnologías digitales, así como promover la creación de políticas institucionales que favorezcan la salud mental y el rendimiento académico. Además, el enfoque del trabajo permitirá aportar conocimiento útil a las áreas de psicología, educación y sociología, fortaleciendo la comprensión de los factores psicosociales asociados a la vida académica.

Desde el punto de vista metodológico, la investigación se enmarca en un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional y diseño no experimental, transversal. Este enfoque es pertinente para identificar y analizar la relación existente entre las variables sin manipularlas, lo que se ajusta a la naturaleza descriptiva del fenómeno. Para la recolección de datos se emplearán instrumentos validados y confiables: la Escala de Adicción a las Redes Sociales (Eскурra & Salas) y la Escala de Procrastinación Académica (Busko). El análisis estadístico permitirá determinar el nivel de correlación entre ambas variables, aportando evidencia empírica objetiva y verificable. De esta manera, la metodología elegida garantiza coherencia entre los objetivos y el diseño, brindando sustento científico a los resultados obtenidos.

Por último, en la relevancia práctica, los resultados de esta investigación podrán orientar futuras estrategias o programas institucionales, fundamentados en la evidencia empírica obtenida, para promover un uso más responsable de las redes sociales y fortalecer la autorregulación académica. Si bien el presente estudio no desarrolla ni evalúa intervenciones, sus conclusiones servirán como insumo para futuras propuestas preventivas o de orientación psicológica y educativa, contribuyendo indirectamente a mejorar el desempeño académico y el bienestar emocional de los estudiantes universitarios.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes de investigación

##### 2.1.1. Antecedentes internacionales

Maldonado (2019), en su investigación realizada en Ecuador, se propuso analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes. El estudio siguió un diseño no experimental, de tipo descriptivo correlacional, y se aplicaron dos instrumentos: la Escala de Adicción a las Redes Sociales de Ecurra y Salas, con una confiabilidad de 0.886 y la Escala de Procrastinación Académica de Busko, con una confiabilidad de 0.592. Los resultados mostraron que el 54% de los estudiantes presentaban niveles medios y altos de adicción a las redes, mientras que el 73% evidenció procrastinación académica en niveles medio bajos. Se halló una correlación positiva y significativa entre ambas variables ( $Rho = 0.754$ ;  $p < .05$ ), siendo las dimensiones de uso excesivo y falta de control las más vinculadas con la postergación académica. La investigación concluye que un mayor uso problemático de redes sociales influye negativamente en el cumplimiento de responsabilidades. Este hallazgo guarda estrecha relación con la investigación, ya que refuerza la conexión entre el uso digital desmedido y los hábitos de estudio ineficientes.

Del mismo modo, Ramírez et al. (2021), desarrollaron una investigación con las variables de estudio durante la pandemia en el país de México; el objetivo fue verificar la relación entre ambas variables y su frecuencia en varones y mujeres. El diseño metodológico fue de enfoque cuantitativo, correlacional y descriptivo, contando con una muestra de 250 universitarios (166 mujeres y 84 varones). Se utilizó la Social Media Addiction Scale – en su forma para estudiantes (SMASSF) y la Escala de

Procrastinación Académica (EPA). Cuyos resultados evidenciaron que, en cuanto a las mujeres, la relación entre una baja autorregulación y la postergación de tareas ( $\rho=.378$ ,  $p\leq 0.01$ ) era significativa; de la misma forma entre la postergación y los problemas ante el uso de las redes sociales ( $\rho=.329$ ,  $p\leq 0.01$ ) y otra relación significativa entre la obsesión por estar informado y problemas por el uso de las redes sociales ( $\rho=.453$ ,  $p\leq 0.01$ ). Por otro lado, en los varones se encontraba presente una relación positiva y significativa entre la autorregulación y la postergación ( $\rho=.470$ ,  $p\leq 0.01$ ), otra correlación entre los problemas por el uso de las redes sociales y la postergación ( $\rho=.337$ ,  $p\leq 0.01$ ), también la similitud detectada entre la obsesión por estar informado y autorregulación denota una relación negativa entre estas dos variables ( $\rho=-.258$ ,  $p\leq 0.05$ ). Se concluye que existen diferencias por género en la relación entre uso de redes sociales y regulación académica, además de correlaciones consistentes entre las dimensiones de ambas variables. Este estudio resulta clave para la investigación, ya que evidencia cómo las dinámicas digitales afectan de forma diferenciada el desempeño académico y la gestión del tiempo en estudiantes universitarios.

Suárez y Garcés (2022) en su investigación realizada en España, identificaron perfiles de estudiantes según el uso excesivo, falta de control y obsesión por las redes, y analizaron las diferencias en procrastinación y rendimiento académico entre estos perfiles. Presentaron un diseño metodológico no experimental y correlacional, con una muestra de 1784 estudiantes de 24 universidades. utilizando dos instrumentos: el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales y la versión en español del Procrastination Assessment Scale – Student (PASS). Los hallazgos revelaron desviaciones estándar entre 0.66 y 1.13, y correlaciones que oscilaron desde 0.799 entre uso excesivo y falta de autocontrol, hasta 0.015 entre falta de autocontrol y rendimiento académico. Se

concluyó que todas las dimensiones de adicción a redes sociales mantenían una relación significativa con la procrastinación académica. No obstante, el rendimiento académico no mostró correlaciones relevantes, salvo con la dimensión “ansiedad ante la evaluación”, propia de la procrastinación. Este estudio resulta valioso para la investigación, al evidenciar cómo ciertos factores de adicción digital influyen directamente en los hábitos académicos, más allá del impacto directo en el rendimiento académico.

Albornoz y Yepes (2023), en su investigación realizada en una institución pública de Bogotá, se propusieron analizar la relación entre la procrastinación académica, la adicción a las redes sociales y el estrés académico en estudiantes universitarios de licenciatura y pedagogía. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo, con un diseño correlacional de tipo paramétrico, y se aplicaron tres instrumentos de autoinforme: el Procrastination Assessment Scale-Students (PASS), el Inventario SISCO del Estrés Académico y un cuestionario de Adicción a Redes Sociales. La muestra estuvo conformada por 561 estudiantes y los datos fueron analizados mediante medidas de normalidad, correlación de Pearson y pruebas MANOVA. Los resultados evidenciaron correlaciones positivas y significativas entre las variables principales: procrastinación académica y adicción a redes sociales ( $r = 0,415$ ;  $p < .01$ ), estrés académico y procrastinación ( $r = 0,239$ ;  $p < .01$ ), y estrés académico con adicción a redes sociales ( $r = 0,346$ ;  $p < .01$ ). Además, se encontró que las dimensiones obsesión, falta de autocontrol y uso excesivo de redes sociales se relacionan significativamente con todas las subescalas del PASS, lo que indica que, a mayor adicción, mayor procrastinación académica. De forma similar, los estresores académicos se asociaron positivamente con las ocho subescalas de procrastinación, demostrando que el aumento del estrés conlleva una mayor postergación de tareas. No se hallaron asociaciones significativas entre

variables sociodemográficas y las variables dependientes, salvo por la edad, que presentó una correlación negativa moderada con la adicción a redes sociales. Este estudio refuerza la conexión entre el uso excesivo de redes sociales, el estrés académico y los hábitos de procrastinación, subrayando la necesidad de intervenciones en el entorno educativo para mejorar el desempeño y el bienestar estudiantil.

Asimismo, Ch'ng y Soo Hoo (2022) realizaron un estudio en Malasia para examinar cómo la adicción a las redes sociales influye en la procrastinación académica en estudiantes universitarios, considerando la perseverancia (grit) como variable mediadora. El estudio, de diseño correlacional no experimental, contó con una muestra de 88 universitarios de entre 18 y 26 años. Se emplearon tres instrumentos: la Escala de Adicción a las Redes Sociales – Forma Estudiantil, la Escala de Procrastinación Académica – Forma Corta y la Escala Breve de Grit. Los resultados mostraron una correlación positiva significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica ( $r = 0.23$ ,  $p = 0.034$ ), y una correlación negativa significativa entre la adicción a las redes sociales y el grit ( $r = -0.27$ ,  $p = 0.011$ ). Además, se encontró que el grit mediaba completamente la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica, indicando que niveles más altos de adicción predecían menores niveles de grit y, a su vez, una mayor tendencia a procrastinar. Los autores concluyen que fomentar el desarrollo del grit en los estudiantes podría mitigar los efectos negativos de la adicción a las redes sociales sobre la procrastinación académica. Este estudio es relevante para la investigación, ya que destaca la importancia de la perseverancia como un factor clave que puede influir en la relación entre el uso excesivo de redes sociales y la tendencia a postergar actividades académicas.

### 2.1.2. Antecedentes nacionales

Calvet et al. (2017) en su investigación dada en la ciudad de Lima, buscó establecer la relación presente entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación, contando con una muestra de 402 estudiantes, clasificados por edad y nivel de estudios. El diseño de la investigación fue no experimental, transeccional y correlacional; Se aplicaron dos instrumentos: la Escala de Procrastinación de Iparraguirre, Cangahuala y Javier (2014), con una confiabilidad de  $\alpha = .927$ , y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales de Ecurra y Salas (2014), con  $\alpha = .923$ . Con ello, los autores pudieron establecer que la relación existente era de características significativa, directa y positiva entre ambas variables con rho Spearman de  $0.379 < .01$ ; esto representa que, a mayor procrastinación, mayor incidencia en la adicción a redes sociales. Asimismo, se hallaron diferencias significativas entre estudiantes de pre y posgrado, siendo los de pregrado quienes mostraron mayores niveles de procrastinación (13.6% alto nivel) y adicción (21.2% alto nivel), en comparación con el 14.5% y 9.1% en posgrado, respectivamente. Dentro de ello, se concluye que el uso intensivo de redes sociales está asociado con mayores conductas procrastinadoras. Este estudio aporta evidencia directa y relevante para la investigación, al confirmar la asociación entre ambas variables en contexto universitario.

Núñez y Cisneros (2019), en un estudio realizado en Arequipa; buscaron determinar la relación entre los niveles de adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios. El estudio fue cuantitativo, con diseño no experimental y transversal. La muestra estuvo compuesta por 220 estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Agustín. Se aplicaron dos instrumentos: una versión modificada del Cuestionario de Medición de Adicción a Redes Sociales (MEYVA), con una confiabilidad de  $\alpha =$

.9313, y la Escala de Procrastinación Académica (EPA), con  $\alpha = .9291$ . Los resultados evidenciaron que el 85% de los estudiantes presentaban algún nivel de adicción a redes sociales, y el 85.91% presentaban algún grado de procrastinación. El análisis correlacional mostró una relación fuerte, directa y significativa entre ambas variables ( $r = 0.9778$ ,  $p < .01$ ), y un coeficiente de determinación de 95.61%. Se concluyó que un mayor nivel de adicción predice un incremento en la procrastinación académica. Este estudio es altamente relevante para la investigación, ya que proporciona evidencia empírica contundente del fuerte vínculo entre el uso problemático de redes sociales y la postergación de tareas académicas en contextos universitarios.

Arteaga et al. (2022) realizaron un estudio en una universidad privada de Tarapoto, con el objetivo de analizar la relación entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica. El diseño fue no experimental, de tipo correlacional y corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 304 estudiantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico por voluntarios. Se utilizaron dos instrumentos: el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014), con una confiabilidad superior a .88 en todas sus dimensiones, y el Test de Procrastinación Académica, con alfas de .821 y .752. Aunque no se encontró correlación estadísticamente significativa entre las variables globales ( $p = .436$ ), sí se hallaron relaciones significativas en sus dimensiones: una correlación negativa entre adicción y autorregulación académica ( $\rho = -.188$ ,  $p = .001$ ) y una correlación positiva y moderada con la postergación de actividades ( $\rho = .501$ ,  $p < .001$ ). Se concluyó que, aunque la adicción a redes no siempre predice la procrastinación general, sí influye en aspectos clave del comportamiento académico. Estos hallazgos aportan valor a la presente investigación al precisar el impacto diferenciado que tiene la adicción digital sobre las dimensiones internas de la procrastinación.

Por otro lado, Esquivel (2020), en la ciudad de Trujillo, llevó a cabo una investigación cuyo objetivo fue determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación en estudiantes universitarios. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño descriptivo-correlacional, y empleó un muestreo probabilístico aleatorio estratificado. La muestra estuvo conformada por 191 estudiantes de Psicología, con edades entre 16 y 19 años. Para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos: la Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014), y la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) de Arévalo (2011). Los resultados mostraron una correlación significativa, positiva, pero de grado bajo entre ambas variables ( $p < .01$ ). Se observó un nivel medio de adicción a las redes sociales y un alto nivel de procrastinación. La dimensión “falta de control personal” se asoció especialmente con factores como la desorganización y la evasión de responsabilidades. En conclusión, el uso excesivo y desregulado de redes sociales está vinculado con patrones procrastinadores. Este estudio resulta relevante para la investigación, ya que reafirma el vínculo conductual entre ambas variables en estudiantes universitarios jóvenes.

### **2.1.3. Antecedentes locales**

Achulli y Vino (2020), en su investigación realizada en la Universidad Andina del Cusco, se propusieron analizar la relación entre la procrastinación académica y la adicción a redes sociales en estudiantes universitarios. La muestra estuvo conformada por 374 estudiantes pertenecientes a 20 escuelas profesionales, tanto varones como mujeres. Para la recolección de datos se aplicaron dos instrumentos: la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). Dado que las pruebas de normalidad, evaluadas mediante el test de Kolmogorov-Smirnov, indicaron una distribución no normal de los datos ( $p < .05$ ), se

optó por utilizar el coeficiente R de Spearman para el análisis correlacional. Los resultados mostraron que un alto porcentaje de los estudiantes presentaba niveles elevados tanto de procrastinación académica como de adicción a redes sociales, siendo más pronunciados los factores de falta de control personal, obsesión y uso excesivo. Además, se identificaron correlaciones significativas entre ambas variables en estudiantes de las distintas escuelas profesionales. El estudio concluye que el uso compulsivo de redes sociales influye negativamente en la gestión del tiempo académico, lo que refuerza la relación entre el entorno digital y la postergación de responsabilidades estudiantiles.

Torres y Huaycho (2024), en su investigación realizada en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, se propusieron analizar la relación entre la procrastinación académica y la adicción a redes sociales en estudiantes universitarios. La muestra estuvo conformada por 315 estudiantes entre 16 y 37 años, de los cuales el 41% eran varones, el 57,1% mujeres y el 1,9% no especificó su género. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo, descriptivo-correlacional, con diseño no experimental y de corte transversal. Se utilizaron como instrumentos la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), y los datos fueron analizados mediante el coeficiente Rho de Spearman. Los resultados evidenciaron una correlación positiva débil entre la procrastinación académica y la adicción a redes sociales ( $r = 0,275$ ;  $p < .001$ ), lo que indica que, aunque la relación es estadísticamente significativa, su intensidad es baja. A nivel dimensional, se identificó una correlación positiva débil entre la adicción a redes sociales y la postergación de actividades ( $r = 0,256$ ;  $p < .001$ ), así como una correlación positiva muy débil entre la adicción y la autorregulación académica ( $r = 0,174$ ;  $p < .001$ ), lo que sugiere que los estudiantes con mayor dependencia del uso de

redes sociales tienden a postergar más sus responsabilidades académicas y presentan menores niveles de autorregulación. El estudio concluye que el uso excesivo de redes sociales puede interferir con el cumplimiento académico, aunque en este caso su impacto no es alto. Se recomienda realizar futuras investigaciones que incluyan otras variables como el estrés o la ansiedad, para comprender mejor los factores que inciden en la procrastinación estudiantil.

Peña (2024), en una investigación realizada en una institución educativa de la ciudad de Cusco, analizó la relación entre la dependencia al celular y la procrastinación académica en estudiantes, mediante un enfoque cuantitativo de nivel correlacional y diseño no experimental transversal. La muestra censal estuvo conformada por 194 estudiantes de distintos ciclos académicos. Para la recolección de datos se utilizaron el Test de Dependencia Móvil y la Escala de Procrastinación Académica. El análisis mediante el coeficiente Rho de Spearman evidenció una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa entre ambas variables ( $r = 0,289$ ;  $p = 0,000$ ). Los resultados indican que mayores niveles de dependencia tecnológica se asocian con mayores niveles de procrastinación académica, afectando los hábitos de estudio y la gestión del tiempo. Este estudio resulta relevante para la presente investigación al aportar evidencia empírica local que respalda la asociación entre el uso problemático de tecnologías digitales y la procrastinación académica.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Redes sociales**

Las redes sociales, son una variedad de herramientas de interacción entre usuarios de forma virtual, por medio de la inteligencia artificial, pertenecientes a la web 4.0 (Rodríguez et al, 2021). Asimismo, Campos et al. (2020) las define como instrumentos

que transformaron el aprendizaje colaborativo, con el mayor fomento de información entre los educandos, cuyo fin es incrementar la capacidad, síntesis, análisis y acceso a espacios de debate constructivo y didáctico. Ante ello, Critikián y Núñez (2021), refieren que profesionales del ámbito psicológico y expertos en tecnología, indican que el uso frecuente de estas herramientas digitales puede conllevar a una adicción con síntomas de ansiedad, procrastinación, falta de motivación, pérdida de autocontrol y dependencia emocional; debido a que el acceso a ello es de forma gratuita y rápida. Frente a ello, Conlledo et al. (2020) hace énfasis en el impacto negativo que tiene el uso del smartphone en el ámbito social, familiar, personal y laboral del usuario, dando como consecuencias la pérdida de tiempo, alteración conductual, insomnio, bajo rendimiento académico, aislamiento social, postergación de tareas, etc. Actualmente se evidencia que muchos jóvenes dependen de las redes sociales, cuya identidad que revelan es incongruente a la realidad que viven.

#### **2.2.1.1. *Características de las redes sociales.***

Las redes sociales se encuentran en constante cambio; por ende, presentan distintos caracteres dinámicos, ya sea en el aspecto social o emocional; seguidamente, por medio de redes formales e informales permiten el intercambio de conocimiento basados en la socialización (relaciones familiares, amicales o sociales). En segundo lugar, estas herramientas pueden cuantificar y registrar usuarios de forma ilimitada y que estas se mantengan en contacto, asimismo crea por medio de parámetros estadísticos la cantidad de horas y frecuencia utilizadas por el usuario. Dentro del aspecto cualitativo se puede identificar un mayor ensamblaje de amistades y fortalecimientos íntimos entre ellos, ya que por medio de estas múltiples personas brindan apoyo, seguridad, protección frente a diferentes adversidades que se estén suscitando (García et al.,2020).

### **2.2.1.2. Tipos de redes**

#### **2.2.1.2.1. Facebook**

Rubio (2020) refiere que esta herramienta es un micro panóptico como red social, con usuarios que vigilan y que se auto vigilan, con organizaciones ya sean políticas o de orden religioso, personas de gran influencia y empresas que tienen como objetivo el instaurar tendencias, difundiendo la verdad de acorde a su perspectiva, vendiendo sueños y felicidad proyectadas en la conducta humana. Asimismo, como empresa esta red social es un macro panóptico debido a que puede adquirir cualquier tipo de información de un sujeto o de un grupo para venderla, debido a sus mega estructuras informáticas. Del mismo modo, Mariño et al. (2020) refiere que esta red social es un dispositivo de control, referido a la libertad de manipulación, donde se construye y difunde identidades, ideas, deseos, por medio de la creación de subjetividades que controlan y alienan al usuario. Es decir, el usuario vive por medio de las tecnologías de información, donde las redes muestran su estilo de vida, haciendo que disfrute de utilizarlas, compartir información personal, y publicar en ellas, por ende, se da a conocer su vida privada, su felicidad, a lo que Facebook lo denomina Biografía.

#### **2.2.1.2.2. WhatsApp Messenger**

Rodríguez (2020), menciona que esta herramienta digital permite el envío de mensajería instantánea a través de una conexión a internet, cuya obtención es de manera gratuita disponible para dispositivos móviles, con múltiples beneficios en el ámbito educativo y el trabajo colaborativo, asimismo, la búsqueda de asesorías con el docente es más rápida porque permite el envío de archivo, anuncios, recursos. también favorece la comunicación del usuario con sus pares de forma permanente, Frente a ello Isidro y Moreno (2018), refieren que la adicción y dependencia a esta red social se basa en el estar en estado de alerta, y supervisión constante frente a las notificaciones emitida por

el dispositivo móvil, y del mismo modo, por verificar si los mensajes enviados fueron leídos o no, provocando una preocupación, ansiedad permanente.

#### **2.2.1.2.3. Twitter**

Herramienta digital que favorece el contacto directo y la comunicación entre usuarios, instituciones, empresas, organizaciones, con el fin de fomentar el diálogo y debate frente a las opiniones publicadas, en tiempo real y de forma gratuita, donde se publica fotografías, mensajes personales, anuncios, promociones, información corporativa, (Pulido et al.,2022). Con el uso de diversas terminologías y conectores de acceso como el “Hashtag”, los usuarios pueden ingresar de forma rápida a cualquier tipo de información. Marcos et al. (2021) refiere que hay una gran demanda de usuarios frente a este aplicativo debido a la gran interacción que maneja la red social, detalle que otorga mayor influencia y dependencia entre los usuarios por buscar seguidores conocidos como “followers”, y estar pendientes de conseguir la mayor cantidad por medio de sus publicaciones y redireccionamientos.

#### **2.2.1.2.4. WhatsApp**

Es una aplicación de mensajería instantánea que permite a los usuarios enviar mensajes de texto, voz y video, así como compartir imágenes, videos, documentos y ubicaciones en tiempo real. Desarrollada por WhatsApp Inc. y adquirida por Facebook en 2014, dicha plataforma es ampliamente utilizada a nivel global, tanto para fines personales como profesionales (Barrera & Cácaro, 2022). Su facilidad de uso, junto con la encriptación de extremo a extremo asegura la privacidad de las comunicaciones, siendo una de las aplicaciones más populares del mundo. Sin embargo, su uso excesivo, especialmente entre los jóvenes, ha sido objeto de estudios debido a su impacto en la

productividad y la salud mental, como se observa en su relación con la procrastinación académica en estudiantes universitarios.

#### **2.2.1.2.5. Tik Tok**

Zhang (2022) lo define como una plataforma de redes sociales centrada en la creación y el intercambio de videos cortos, que permite a los usuarios editar y compartir contenido con música, efectos especiales y filtros. Lanzada en 2016 por la empresa china Byte Dance, Tik Tok se ha convertido en una de las redes sociales más populares, especialmente entre los adolescentes y adultos jóvenes. Dicha aplicación se caracteriza por su algoritmo que personaliza el contenido según los intereses del usuario, lo que fomenta una alta interacción. Sin embargo, el uso excesivo de Tik Tok también ha sido vinculado a efectos negativos, como la disminución de la productividad y la alteración de los hábitos de estudio, debido a la naturaleza adictiva de su formato y la constante estimulación sensorial que ofrece.

#### **2.2.1.2.6. Adicción a redes sociales**

Escurra y Salas (2014) refieren que, la adicción en el ámbito psicológico es todo comportamiento reiterativo resultante de eventos placenteros dados en un primer momento, los cuales, instalados como hábitos ocasionan momentos de necesidad que no pueden ser controlados fácilmente, asociados a estados ansiosos; donde el individuo para reducir estos niveles desarrollan comportamientos adictivos, cuyo objetivo deja de centrarse en la gratificación ofrecida por esas necesidades, y se centra en reducir los niveles de ansiedad originado por la procrastinación de responsabilidades, formando así el círculo vicioso de la adicción, resaltando que en este tipo no hay uso de sustancias. Por ende, la adicción se caracteriza principalmente por la pérdida de control y la dependencia, en estos casos, el comportamiento adictivo se desencadena por una

emoción que puede variar desde un fuerte deseo hasta una obsesión, y dejar de practicarlo puede causar un malestar intenso conocido como síndrome de abstinencia. Inicialmente, todas las conductas adictivas son motivadas por reforzadores positivos, es decir, la satisfacción que la conducta misma proporciona. Sin embargo, con el tiempo, estas conductas pasan a ser controladas por reforzadores negativos, ya que se utilizan como una forma de aliviar la tensión emocional. Es así como, mientras una persona no adicta puede usar el teléfono móvil o conectarse a internet por utilidad o placer, una persona adicta lo hace principalmente para aliviar su malestar emocional. Utiliza estas actividades como una vía para escapar del aburrimiento, la soledad, la ira o el nerviosismo.

Del mismo modo, Varchetta et al. (2020) indican que las redes sociales cumplen un papel fundamental al facilitar la difusión de información, fomentar relaciones sociales y conectar a las personas sin importar las limitaciones temporales. Sin embargo, cualquier tendencia excesiva hacia esta actividad puede derivar en una adicción, independientemente de la ausencia de sustancias químicas, por lo que, la transición desde el uso normal de las redes sociales hacia un uso problemático ocasiona que la persona empiece a considerarlas como el principal, o incluso el único, medio para aliviar el estrés, la soledad, ansiedad o depresión a expensas de sus relaciones personales y su capacidad para afrontar desafíos en su vida diaria. Asimismo, Klimenko et al. (2021) mencionan que la adicción implica una repetición frecuente de una acción que causa daño o malestar significativo, y a pesar de estas consecuencias negativas, la persona persiste en dicha conducta durante un período de tiempo sustancial afectando negativamente su desempeño en diversos ámbitos, como el académico y el laboral.

### **2.2.1.3.        *Dimensiones de la adicción a redes sociales***

Las personas que frecuentemente ingresan a redes sociales y están en un estado de alerta constante frente a las notificaciones o sonidos que emite el celular, son características de adicción a estas herramientas virtuales (Escurra y Salas, 2014), es decir que están pendientes a lo que sucede en el medio virtual, interrumpiendo sus actividades cotidianas. Dicho autor señala tres dimensiones:

- Obsesión por las redes sociales: Evalúa los pensamientos recurrentes, compromiso del estado mental, ideas y fantasías frecuentes a las redes sociales.
- Falta de control personal en el uso de las redes sociales: Evalúa la preocupación excesiva, el descontrol en el manejo de redes sociales, e impulsos.
- Uso desmedido de las redes sociales: Evalúa la dificultad de control en el uso de esta herramienta, siendo poco capaz en reducir las horas de uso expuesto a estas redes sociales.

### **2.2.1.4.        *Factores de la adicción a redes sociales***

El uso de las redes sociales está influenciado por diversos factores que van más allá de la simple necesidad de comunicación. Según un estudio de Fernández et al. (2022), uno de los factores de mayor índole es la búsqueda de validación social, donde los usuarios, especialmente los jóvenes, buscan aprobación a través de likes, comentarios y seguidores, lo que puede generar un comportamiento adictivo. Además, la gratificación instantánea proporcionada por las notificaciones y el contenido atractivo contribuye a la participación constante en plataformas como Facebook, Instagram y Twitter (López, 2024).

Estos factores son potenciados por la estructura de diseño de las plataformas, que emplean algoritmos que fomentan la interacción continua y la personalización de

contenido. Este tipo de dinámica puede alterar el tiempo dedicado a actividades más productivas, afectando tanto la vida personal como la académica de los usuarios. Por otro lado, la influencia social juega un papel fundamental, ya que las personas tienden a imitar comportamientos y tendencias populares en línea, lo que a su vez incrementa la dependencia hacia estas plataformas (Fernández et al., 2022). La combinación de estos factores crea un ciclo donde la exposición continua a redes sociales puede resultar en adicción, reduciendo la capacidad para concentrarse en tareas académicas o laborales.

#### **2.2.1.5.            *Consecuencias de la adicción a redes sociales***

La adicción a las redes sociales ha demostrado tener diversas consecuencias negativas tanto en el ámbito personal como académico. Según un estudio de Guamán et al, (2018), uno de los efectos más comunes de esta adicción es el deterioro de las habilidades de concentración y atención, lo que afecta el rendimiento académico y la productividad en el trabajo. Los usuarios que pasan largas horas en plataformas como Instagram, TikTok o Facebook suelen experimentar dificultades para organizar sus tareas y cumplir con plazos, ya que la constante exposición a estímulos digitales interrumpe su flujo de trabajo y fomenta la procrastinación (López, 2024). Además, la adicción a las redes sociales se ha asociado con un aumento en los niveles de ansiedad y depresión, especialmente entre los jóvenes, debido a la presión por mantener una imagen perfecta y a la constante comparación social que promueven estas plataformas (Jalca et.al., 2023). Este comportamiento adictivo también afecta las relaciones interpersonales, ya que la interacción digital reemplaza las interacciones cara a cara, lo que puede resultar en un aislamiento social progresivo. La adicción a las redes sociales en adultos puede generar diversas consecuencias negativas que afectan tanto su bienestar personal como profesional. Según Carbonell et. al. (2021), uno de los efectos

más notables es el deterioro de las relaciones interpersonales. El uso excesivo de plataformas como Facebook, Instagram o Twitter puede llevar a una desconexión con la realidad y a la preferencia por la interacción digital sobre la comunicación cara a cara, lo que puede generar aislamiento social y dificultades en las relaciones familiares o laborales. Además, el uso constante de redes sociales está vinculado con un aumento en los niveles de ansiedad y estrés, debido a la presión por mantener una imagen perfecta y a la constante comparación social (Fontecilla, 2021). En el ámbito laboral, la adicción a las redes sociales puede llevar a una disminución de la productividad, ya que los usuarios tienden a postergar tareas importantes y se distraen con las notificaciones y el contenido online (Battistesa et al., 2023). Por otro lado, la exposición constante a contenido digital puede alterar los patrones de sueño, provocando insomnio y fatiga, lo que impacta negativamente en la salud física y mental de los adultos adictos (Fontecilla, 2021). En general, las adicciones a las redes sociales en adultos afectan gravemente su bienestar emocional, sus relaciones interpersonales y su rendimiento profesional.

#### **2.2.1.6. *Síntomas de la adicción a redes sociales.***

La adicción a las redes sociales se manifiesta a través de diversos síntomas que afectan tanto el comportamiento como el bienestar emocional de los usuarios. Según Jalca et al. (2023), uno de los síntomas más comunes es la necesidad constante de revisar las plataformas, incluso en momentos inapropiados, como durante el estudio o en reuniones sociales, lo que interfiere en las actividades cotidianas. Además, los usuarios suelen experimentar ansiedad cuando no tienen acceso a las redes sociales o cuando las notificaciones no son respondidas de inmediato, lo que refleja una dependencia emocional. Otro síntoma frecuente es la procrastinación, ya que los individuos que padecen esta adicción tienden a postergar sus responsabilidades académicas o laborales para continuar navegando en sus perfiles, lo que genera una

disminución en su productividad (Bravo et. al., 2023). En casos más graves, la adicción puede provocar alteraciones en el sueño, ya que muchos usuarios se quedan hasta altas horas de la noche utilizando las plataformas, lo que afecta su descanso y salud general. Estos síntomas son indicativos de una relación poco saludable con las redes sociales, que puede llevar a un ciclo de dependencia y deterioro de las funciones cognitivas y emocionales (López, 2024).

#### **2.2.1.7. Factores protectores frente a la adicción a redes sociales**

Existen varios factores protectores que pueden ayudar a prevenir o mitigar los efectos negativos de la adicción a las redes sociales. Durand (2024), uno de los principales factores protectores es el establecimiento de límites de tiempo en el uso de las plataformas, lo cual fomenta un uso más consciente y controlado. Los adultos que practican la autorregulación digital tienden a evitar la sobreexposición a las redes sociales y, en consecuencia, reducen el riesgo de desarrollar dependencia. Además, el apoyo social y la presencia de relaciones interpersonales cercanas y de calidad son factores clave que actúan como barreras frente a la adicción. La interacción cara a cara con amigos y familiares puede promover la desconexión de las redes sociales y disminuir el deseo de búsqueda constante de validación online (Baltazara, & Mamani, 2021). Otro factor protector importante es el desarrollo de actividades recreativas o hobbies que no impliquen el uso de tecnologías digitales, como el ejercicio físico, la lectura o el arte, los cuales permiten a los individuos encontrar satisfacción fuera del ámbito virtual. Asimismo, la educación digital y la toma de conciencia sobre los riesgos de la adicción a las redes sociales juegan un papel fundamental, ya que, al estar informados, los usuarios tienden a hacer un uso más equilibrado y saludable de estas plataformas (Cortés et. al., 2019) En conjunto, estos factores protectores pueden ser

determinantes en la prevención de la adicción a las redes sociales, promoviendo un uso más saludable y equilibrado de la tecnología.

#### **2.2.1.8. Modelos teóricos de la adicción a redes sociales**

El presente estudio se sustenta en diversos enfoques psicológicos y conductuales que explican los procesos de aprendizaje, regulación emocional y comportamiento en entornos digitales. La población analizada atraviesa una etapa del desarrollo caracterizada por la búsqueda de identidad, la necesidad de aceptación social y la exposición constante a las tecnologías. Estas condiciones hacen que los jóvenes sean particularmente vulnerables al uso compulsivo de las redes sociales y a la procrastinación académica. Desde la postura teórica del investigador, se adopta una perspectiva cognitivo-conductual contextual, que considera que la conducta humana es aprendida, reforzada y moldeada por las condiciones del entorno. Bajo esta mirada, tanto la adicción a las redes sociales como la procrastinación se comprenden como comportamientos adquiridos a partir de refuerzos emocionales y sociales que, al mantenerse en el tiempo, se convierten en hábitos disfuncionales.

En primer lugar, la teoría del condicionamiento operante de Skinner (1987) permite comprender que los comportamientos se mantienen o extinguen según las consecuencias que generan. En el contexto del uso de redes sociales, los estudiantes reciben refuerzos positivos, como “likes” o comentarios, que producen placer y validación inmediata. De igual forma, el uso de redes puede actuar como un reforzador negativo al permitir escapar del estrés o la presión académica. Este ciclo de gratificación inmediata explica cómo los jóvenes aprenden a priorizar las recompensas digitales sobre las responsabilidades académicas, contribuyendo al desarrollo de conductas adictivas y procrastinadoras. La procrastinación, en este sentido, se refuerza

porque ofrece un alivio temporal al malestar, aunque a largo plazo tenga consecuencias negativas. Esta explicación es respaldada por Molleda (2015), quien plantea que la ausencia del estímulo reforzador (las redes sociales) produce ansiedad, marcando un desequilibrio emocional que lleva a repetir la conducta para evitar el malestar.

Complementariamente, modelos contemporáneos de la procrastinación académica permiten comprender mejor la interacción entre impulsividad, gratificación inmediata y autorregulación. Steel (2007) propone el modelo temporal de la procrastinación, que postula que esta conducta surge de un desequilibrio entre intención y acción, influenciado por la urgencia de la gratificación inmediata y la dificultad para planificar y priorizar tareas. Por su parte, Sirois (2014) destaca la relación entre procrastinación, estrés y bienestar psicológico, evidenciando que quienes procrastinan frecuentemente presentan mayores niveles de malestar emocional y menor satisfacción académica. Estos modelos complementan los enfoques cognitivo-conductuales previamente mencionados, ya que permiten vincular directamente la procrastinación con mecanismos de regulación emocional y estrés, los cuales pueden ser exacerbados por el uso problemático de redes sociales. La interacción entre la búsqueda de gratificación inmediata en entornos digitales y la evasión del malestar académico explica por qué los estudiantes tienden a priorizar el consumo de redes sobre las responsabilidades académicas, reforzando un ciclo de adicción y postergación de tareas.

Otra perspectiva relevante es la Teoría de la Intrusión Hecha del Deseo de Kavanagh et al. (2005), que se centra en el fenómeno del craving o deseo intenso. Esta teoría postula que pensamientos o imágenes relacionados al uso de redes sociales pueden activar una fuerte necesidad emocional de conectarse, llevándolos a repetir el comportamiento pese a sus consecuencias negativas. Se genera así una interacción

constante entre los estímulos internos (pensamientos e imágenes) y la respuesta emocional, facilitando la repetición de la conducta adictiva.

Desde un enfoque cognitivo-conductual, Chóliz y Marco (2012) explican el uso disfuncional de redes como una adicción comportamental, caracterizada por abstinencia, tolerancia y alteración del estilo de vida. Este enfoque se enfoca en la identificación y modificación de los sesgos cognitivos asociados a la conducta adictiva, buscando establecer patrones de comportamiento más saludables. Por su parte, el modelo cognitivo-conductual de Caplan (2010) sostiene que las adicciones a internet y redes sociales surgen de una regulación emocional disfuncional. Muchos estudiantes universitarios recurren a las plataformas digitales para manejar emociones negativas como ansiedad, frustración o aburrimiento. Sin embargo, este tipo de afrontamiento reduce la capacidad de autorregulación y de control del tiempo, fomentando la evasión de tareas académicas. Esta teoría permite comprender que la procrastinación no solo es una falta de disciplina, sino también una estrategia de afrontamiento emocional que se refuerza mediante la interacción virtual constante.

Finalmente, Turel y Serenko (2012) complementan esta visión a través de la teoría del aprendizaje cognitivo, al señalar que el uso problemático de redes sociales se sustenta en pensamientos irracionales, como la creencia de que es necesario estar siempre conectado para no perder información o reconocimiento social. Dichas creencias generan ansiedad, dependencia y disminuyen la capacidad de concentración, dificultando el cumplimiento de tareas académicas. En los estudiantes universitarios, estos procesos cognitivos disfuncionales favorecen la aparición de la procrastinación, al priorizar la gratificación instantánea que ofrecen las redes sobre las demandas académicas que requieren esfuerzo sostenido.

### **2.2.2. Procrastinación**

Barraza y Barraza (2019) refieren que la procrastinación es aquella acción voluntaria e inmediata de retrasar cualquier actividad o tarea para después o tiempo próximo a su evaluación de forma innecesaria, ocasionando desequilibrios emocionales en el mismo individuo, debido mayormente a un manejo inadecuado del tiempo, subestimando o sobreestimando la duración del tiempo que queda para realizar una acción. García y Gonzales (2022) mencionan que se debe a la falta de autorregulación que no permite una gestión adecuada del tiempo, ocasionando niveles altos de estrés, ansiedad y preocupación en el individuo frente al periodo corto de culminación de una tarea. Del mismo modo, Busko (1998) refiere que es la acción de retrasar, eludir tareas por medio de excusas o justificaciones, lo que conduce al abandono de responsabilidades y adquisición de culpa por parte de la persona. Por consiguiente, la procrastinación surge porque muchos prefieren dedicarse a actividades que les brindan gratificación inmediata en lugar de aquellas que ofrecen beneficios a largo plazo, como menciona Chávez y Valdivia (2020). Además, como indican Laureano y Ampudia (2019), la procrastinación se ha convertido en un factor significativo que impacta negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes, quienes a menudo eligen actividades más atractivas, como las redes sociales o fiestas, en lugar de cumplir con sus obligaciones académicas.

#### **2.2.2.1. *Características de la procrastinación académica***

La procrastinación académica se manifiesta como una conducta compleja que implica múltiples aspectos emocionales, cognitivos y comportamentales. Según Vázquez (2025), este fenómeno presenta una serie de características distintivas que permiten comprender su impacto en el entorno educativo:

- **Creencias irracionales:** El estudiante suele tener un autoconcepto frágil y una percepción negativa de sí mismo, lo que genera sentimientos de incapacidad y desvalorización, afectando su motivación para iniciar o completar tareas.
- **Perfeccionismo y temor al fracaso:** Existe una tendencia a posponer las actividades por miedo a no cumplir con estándares ideales. Esta postergación actúa como una estrategia para evitar la posibilidad de cometer errores o recibir críticas.
- **Ansiedad y catastrofismo:** Ante un aumento de las exigencias académicas, el estudiante puede experimentar una reacción emocional desproporcionada, entrando en un estado de desesperación que lo impulsa a evadir sus responsabilidades.
- **Rabia e impaciencia:** La acumulación de tareas pendientes y el estrés asociado pueden desencadenar sentimientos de frustración, irritabilidad e inquietud sin una causa clara.
- **Necesidad de sentirse querido:** Algunas personas buscan cumplir sus deberes académicos como medio para obtener reconocimiento o afecto del entorno, lo que refleja una necesidad afectiva subyacente.
- **Sensación de saturación:** Debido a la acumulación constante de tareas pospuestas, el estudiante experimenta una sensación de sobrecarga que incrementa su nivel de estrés y, paradójicamente, refuerza el ciclo procrastinador.

### 2.2.2.2. *Tipos de procrastinación*

Según Atalaya y García (2019), la procrastinación puede clasificarse en dos grandes categorías: procrastinación general y procrastinación académica, cada una con características propias y subtipos que permiten una comprensión más precisa del fenómeno.

#### 2.2.2.2.1. **Procrastinación general**

La procrastinación general hace referencia a la postergación de tareas de la vida cotidiana o compromisos personales no necesariamente vinculados al ámbito académico. Ferrari et al. (1995) la definen como el hecho de posponer actividades de poco interés que generan malestar subjetivo. Esta forma de procrastinación se manifiesta en la preferencia por realizar actividades más gratificantes a corto plazo, como el ocio o las relaciones sociales, en lugar de cumplir con las obligaciones pendientes. Dentro de esta categoría, Ferrari y colaboradores (1995) identifican siete tipos de procrastinadores:

- **Perfeccionista:** Aplaza las tareas por temor a no cumplir con sus altos estándares personales.
- **Soñador:** Se evade de la realidad, divagando en ideas sin concretarlas.
- **Preocupado:** Aunque teme las consecuencias de no cumplir con sus deberes, no actúa.
- **Generador de crisis:** Funciona solo bajo presión extrema, esperando el último momento para actuar.
- **Desafiante:** Reacciona con impulsividad, responsabilizando a otros por su inacción.

- **Ocupado:** Se dispersa entre muchas actividades sin finalizar ninguna.
- **Relajado:** Evita situaciones que le generen estrés o compromiso, optando por la comodidad.

#### **2.2.2.2.2. Procrastinación académica**

Estremadoiro y Schulmeyer (2021) indican que está referido a la postergación voluntaria de diversas responsabilidades en el ámbito educativo realizada por los estudiantes, cuyo fin es terminar con sus actividades en plazos cortos a la entrega, dejando de lado la motivación y el deseo de realizarlas, por lo que, se incrementa la responsabilidad acompañada de un desequilibrio emocional.

Así mismo, Busko (1998) señala que la procrastinación académica está relacionada con postergar tareas, o tener una falta de interés al desarrollarlas en el tiempo oportuno. Obteniendo resultados perjudiciales del estudiante tanto conductuales como cognitivas al realizar sus tareas, ser organizado, la entrega puntual de sus trabajos, entre otras cosas.

#### **2.2.2.2.3. Procrastinación familiar**

Morales (2021) lo define como el retraso de forma voluntaria sobre las tareas del hogar, causando aversión en el individuo por realizarlas y por ende su postergación. Así mismo, refiere sobre el retraso en asumir responsabilidades o compromisos relacionados con los miembros de la familia.

#### **2.2.2.3. Dimensiones de procrastinación**

Busko (1998) refiere dos dimensiones:

- **Postergación de actividades:** Evalúa la prórroga de las responsabilidades o labores inmediatas para el último momento, justificado por la persona para no sentir culpa.
- **Autorregulación académica:** referida a la puesta de metas dada por el individuo y el seguimiento de estas para su aprendizaje, basada en la motivación para el culminado de responsabilidades propuestas.

#### **2.2.2.4. Modelos teóricos de la procrastinación**

##### **2.2.2.4.1. Modelo conductual de Skinner**

Según Pérez (2021), el modelo conductual plantea que las conductas se mantienen cuando son reforzadas, perdurando en el tiempo debido a sus consecuencias. En el contexto académico, las acciones postergadas se retroalimentan: los estudiantes planean tareas, pero no las ejecutan, repitiendo el comportamiento de procrastinación. Este ciclo es reforzado por gratificaciones inmediatas, como el alivio temporal de ansiedad o estrés, lo que explica la persistencia de la conducta.

##### **2.2.2.4.2. Modelo Cognitivo de Wolters**

El modelo cognitivo de procrastinación, propuesto por Busko (1998) y ampliado por Wolters (2003), sostiene que esta conducta surge de deficiencias en la autorregulación emocional y cognitiva. La procrastinación no se explica por falta de capacidad intelectual, sino por dificultades para manejar la ansiedad, el perfeccionismo y el miedo al fracaso.

Autores más recientes, como Steel (2007), destacan que la procrastinación se relaciona con la búsqueda de gratificación inmediata y el retraso de tareas que generan malestar emocional. Por su parte, Sirois (2014) señala que la procrastinación actúa

como un mecanismo de afrontamiento temporal frente al estrés y la presión académica, ofreciendo un alivio momentáneo, pero aumentando la ansiedad a largo plazo.

Cuando estas características se combinan con el uso excesivo de redes sociales, la procrastinación se intensifica: las plataformas digitales actúan como distractores inmediatos que proporcionan entretenimiento y validación social, reforzando la postergación de las actividades académicas. Así, la adicción digital y la procrastinación se retroalimentan mutuamente, estableciendo un patrón de conducta difícil de romper.

#### **2.2.2.4.3. Teoría de Bronfenbrenner**

La teoría ecológica (Bronfenbrenner, citada en Torrico et al., 2022) sitúa al estudiante en un entramado de sistemas interrelacionados. En el microsistema, la interacción con pares, docentes y la universidad influye directamente en los hábitos digitales. En el mesosistema, las conexiones entre los entornos académico y tecnológico potencian la exposición a redes sociales. En el exosistema, normas culturales y sociales legitiman la hiperconectividad. Este enfoque permite comprender que la procrastinación y la adicción a redes no son comportamientos aislados, sino el resultado de dinámicas sociales, institucionales y tecnológicas.

#### **2.2.2.4.4. Teoría de interacción social de Lewin.**

Miranda (2022) sostiene que la conducta humana es el resultado de la interacción constante entre la persona y su entorno. El comportamiento no puede separarse del contexto, sino que surge de la influencia mutua entre el individuo y los sucesos sociales que lo rodean. En este marco, la procrastinación académica y el uso excesivo de redes sociales se entienden como productos de la interacción entre la presión académica, la exposición tecnológica y la búsqueda de gratificación social.

### **2.2.2.5. *Relación entre adicción a las redes sociales y procrastinación***

La relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación se ha identificado como un fenómeno psicológico en el que el uso excesivo de plataformas digitales contribuye al retraso y la postergación de tareas importantes. La adicción a las redes sociales se caracteriza por un consumo desmedido y frecuente de estas plataformas, lo que lleva a una búsqueda constante de gratificación instantánea a través de notificaciones, interacciones y contenido atractivo (Escorra & Salas, 2014). Este comportamiento compulsivo crea un ciclo en el que el individuo prioriza el acceso a las redes sociales en lugar de centrarse en actividades que requieren esfuerzo o concentración, como estudiar, trabajar o realizar tareas cotidianas.

La procrastinación, por su parte, según Barraza y Barraza (2019,) se refiere a la tendencia a postergar actividades importantes en favor de otras más placenteras o de bajo esfuerzo, como navegar en redes sociales. Este patrón de comportamiento se intensifica cuando las personas utilizan las redes sociales como una forma de escapar de emociones negativas o situaciones estresantes. Las plataformas digitales proporcionan una gratificación inmediata, que ofrece un alivio temporal a la ansiedad, el aburrimiento o el estrés, lo que hace que el usuario se sienta más atraído a recurrir a ellas en lugar de cumplir con sus responsabilidades. Esta evasión emocional refuerza el ciclo de procrastinación, ya que el usuario pospone constantemente las tareas más desafiantes a favor de un alivio inmediato proporcionado por las redes sociales.

Según Varchetta et al. (2020), la constante exposición a contenido digital también disminuye la capacidad de atención y concentración, lo que hace aún más difícil cumplir con las tareas académicas o laborales. Los estudios han demostrado que el uso excesivo de las redes sociales afecta la capacidad de las personas para gestionar su

tiempo de manera efectiva, incrementando la procrastinación y reduciendo la productividad. De esta forma, la adicción a las redes sociales y la procrastinación están estrechamente relacionadas, ya que el primero actúa como un factor que perpetúa el segundo, creando un ciclo negativo en el que las personas se ven atrapadas entre la necesidad de gratificación inmediata y la postergación de tareas significativas.

Por ende, la adicción a las redes sociales y la procrastinación están intrínsecamente conectadas. El uso compulsivo de plataformas digitales interfiere en la capacidad de los individuos para llevar a cabo tareas importantes, ya que el acceso continuo a contenido atractivo y la búsqueda de gratificación inmediata refuerzan el comportamiento procrastinador. Esto lleva a un deterioro en la productividad y en el bienestar general, ya que el ciclo de postergación y evasión emocional se perpetúa. Asimismo, las teorías analizadas explican de manera complementaria la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Desde el condicionamiento operante, se entiende cómo los refuerzos inmediatos sostienen ambas conductas; desde el modelo cognitivo-conductual y el aprendizaje cognitivo, se evidencian los procesos emocionales y cognitivos que las vinculan; y desde la teoría ecológica, se contextualiza su aparición dentro del entorno social y tecnológico contemporáneo. Por tanto, este estudio se orienta desde una postura teórica integradora que concibe la adicción digital y la procrastinación como comportamientos aprendidos, reforzados y mantenidos por factores emocionales, cognitivos y ambientales. Analizar esta interacción en los estudiantes universitarios cusqueños permitirá comprender cómo el entorno digital actual influye en sus hábitos de estudio, autorregulación y desempeño académico.

## **2.3. Definición de los términos básicos**

### **2.3.1. Redes sociales**

Según Ortiz (2023), son plataformas digitales que permiten la creación de perfiles personales e interacciones sociales mediante la publicación y el intercambio de información, imágenes o videos en tiempo real. Estas herramientas facilitan la comunicación, la socialización y la construcción de comunidades virtuales basadas en intereses comunes, pero su uso excesivo puede alterar la organización del tiempo y el desempeño académico.

### **2.3.2. Adicción**

De acuerdo con López et al. (2024), la adicción es una necesidad compulsiva y persistente de realizar una conducta o consumir una sustancia, pese a conocer sus efectos perjudiciales. Se caracteriza por la pérdida de control, la dependencia psicológica y la interferencia en la vida cotidiana.

### **2.3.3. Adicción a redes sociales**

De acuerdo con Klimenko et al. (2024), la adicción a las redes sociales se entiende como el uso compulsivo y desmedido de las plataformas digitales, que interfiere con las actividades diarias y afecta el funcionamiento personal, académico o social.

### **2.3.4. Obsesión por las redes sociales**

Se refiere al grado en que los pensamientos y emociones de la persona giran en torno a las redes sociales, generando una preocupación constante por estar conectado o revisar notificaciones (Escrura y Salas, 2014).

### **2.3.5. Falta de control personal en el uso de redes sociales**

Según Ecurra y Salas (2014), esta dimensión implica la dificultad o incapacidad de regular el tiempo de uso o la frecuencia de conexión, aun cuando la persona es consciente de los efectos negativos que esto puede generar.

### **2.3.6. Uso excesivo de las redes sociales**

Hace referencia al tiempo prolongado dedicado a las redes, desplazando otras actividades importantes como el estudio, el descanso o la interacción social presencial (Ecurra y Salas, 2014).

### **2.3.7. Procrastinación**

Según Barraza y Barraza (2019), es la acción de retrasar o evadir responsabilidades, actividades, tareas y deberes debido a que se prefiere realizar otras que son más gratas para la persona, pero no son relevantes.

### **2.3.8. Dependencia**

Bruckmann (2022) refiere que, es el estado en el que la persona necesita seguir conectado o en consumo de alguna sustancia, actividad o incluso puede presentarse en las relaciones interpersonales; con el fin de evitar los efectos que pueda traer en el individuo la abstinencia de dicho consumo.

### **2.3.9. Procrastinación académica**

Este concepto describe el hábito de dejar para después las obligaciones escolares o universitarias sin que exista una justificación real, pese a saber que esa postergación puede afectar el rendimiento académico (Rodríguez y Clariana, 2017).

## **CAPÍTULO III METODOLOGÍA**

### **3.1. Enfoque**

En este estudio, se adopta un enfoque cuantitativo, ya que se busca analizar relaciones estadísticas entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Este enfoque permite analizar de forma objetiva los datos recolectados mediante instrumentos estructurados, lo cual es coherente con los lineamientos propuestos por (Hernández, Fernández y Baptista, 2014), quienes destacan que este tipo de enfoque facilita la comprobación de hipótesis y el análisis de patrones de comportamiento a partir de información medible y análisis estadístico e inferencial. Asimismo, (Torres, 2019) sostiene que este enfoque emplea métodos sistemáticos de medición y análisis para validar supuestos previamente establecidos. En este estudio se aplicarán cuestionarios con el fin de evaluar ambas variables desde una perspectiva descriptiva y correlacional.

### **3.2. Tipo, nivel, diseño y alcance de investigación**

#### **3.2.1. Tipo**

El presente estudio se enmarca en la investigación de tipo básico, ya que su principal finalidad es contribuir al desarrollo del conocimiento científico mediante la exploración y análisis de la relación existente entre el uso problemático de redes sociales y la procrastinación académica. Este tipo de investigación se caracteriza por no perseguir una aplicación inmediata de los resultados, sino por profundizar en la comprensión teórica de fenómenos relevantes desde un enfoque sistemático y estructurado. Como señalan (Hernández, Fernández y Baptista, 2014), la investigación

básica se orienta a ampliar los marcos conceptuales de una disciplina, aportando fundamentos que pueden ser utilizados posteriormente en contextos aplicados.

### **3.2.2. Nivel**

En cuanto al nivel, la investigación se clasifica como correlacional, dado que se pretende establecer el grado de asociación existente entre ambas variables. Este nivel de estudio permite identificar si existe relación significativa entre el uso problemático de redes sociales y el comportamiento procrastinador en el ámbito académico, sin implicar una relación causal directa entre ellas. Según (Hernández, Fernández y Baptista, 2014), los estudios correlacionales se centran en analizar cómo se vinculan dos o más variables dentro de un mismo contexto poblacional, permitiendo detectar posibles patrones de influencia entre ellas.

### **3.2.3. Diseño de la investigación**

El diseño empleado en esta investigación es no experimental, debido a que las variables no son manipuladas de forma deliberada, sino que se observaron tal como se presentan en el entorno natural de los participantes. Dentro de este diseño, se adoptó un corte transeccional o transversal, ya que la recolección de datos se realizó en un único momento temporal. De acuerdo con (Hernández, Fernández y Baptista, 2014), Es por ello por lo que, la investigación sobre las redes sociales y la procrastinación en estudiantes universitarios presenta un diseño no experimental, con corte transversal, de nivel correlacional.

### **3.2.4. Alcance de investigación**

El alcance de una investigación es aquel que resulta luego de haber realizado una revisión de la literatura y de la expectativa de los objetivos planteados en el estudio

(Hernández, Fernández y Baptista, 2014). En el caso de esta investigación, el alcance es de nivel correlacional, debido a que en ella se presenta una hipótesis en la que se pretende relacionar las variables mencionadas, de esta forma se va a poder conocer la influencia que genera una de ellas en la otra, permitiéndonos así diferenciar la variable dependiente de la independiente (Ramos, 2020).

### **3.3. Población y muestra**

#### **3.3.1. Población**

De acuerdo con Suárez (2017), la población se refiere a la totalidad de individuos a los que se dirige la investigación. En este estudio, la población está conformada por todos los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Continental, sede Cusco, para el año 2025, tanto hombres como mujeres, inscritos desde el primer ciclo hasta el noveno ciclo bajo la modalidad de educación a distancia, constituyendo un total de 1,200 estudiantes.

#### **3.3.2. Muestra**

Según López (2004), la muestra es una porción representativa de la población que conserva sus características esenciales. Para este estudio, se seleccionó una muestra de 291 estudiantes universitarios.

Para determinar la muestra mínima necesaria, se consideró un nivel de confianza del 95%, un margen de error del 5% y una proporción esperada de 50%, utilizando la fórmula de Cochran para poblaciones finitas:

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

Donde:

- $N=1,200$  (población total)
- $Z=1.96$  (nivel de confianza 95%)
- $p=0.5$  (proporción esperada)
- $q=0.5$  ( $1 - p$ )
- $e=0.05$  (margen de error)

El cálculo arroja que la muestra mínima requerida es de 291 estudiantes, lo cual asegura representatividad suficiente para realizar análisis estadísticos correlacionales válidos y confiables.

Se aplicó un muestreo no probabilístico por conveniencia, justificando su uso por los siguientes motivos:

- La población estudiada está geográficamente concentrada y accesible en la sede Cusco, facilitando la aplicación de los instrumentos de manera efectiva.
- La investigación tiene un diseño correlacional, donde la representatividad probabilística no es estrictamente necesaria; lo prioritario es contar con participantes que cumplan con los criterios de inclusión y puedan aportar datos sobre las variables de estudio.
- La disponibilidad y disposición de los estudiantes para completar las escalas de adicción a redes sociales y procrastinación académica permite asegurar la calidad y confiabilidad de los datos.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de ambos sexos
- Estudiantes matriculados en la modalidad a distancia

- Participación voluntaria en el estudio
- Matriculados en el periodo académico 2025
- Estudiantes de la sede Cusco

Criterios de exclusión:

- Estudiantes matriculados en modalidades presencial, semipresencial o que trabajen de manera simultánea.
- Estudiantes que no completen los cuestionarios.
- Estudiantes que no acepten el consentimiento informado.

### **3.4. Técnicas de recolección de datos y tratamiento de datos**

#### **3.4.1. Técnicas**

La técnica en una investigación aborda la observación, la entrevista, encuestas y otros, con el fin de analizar el contenido cuantitativo, siendo útil en la evaluación de diversas características de un fenómeno a través de muestras representativas (Mendoza & Ávila. 2020). En base a ello, la presente investigación presenta la técnica de encuesta, porque permite recopilar datos de los universitarios para su posterior recuento y análisis.

#### **3.4.2. Instrumentos**

Para la investigación se empleó el cuestionario para cada variable como método de recopilación de datos, lo que permitirá obtener resultados de manera efectiva. De acuerdo con Paytán et al. (2018), el cuestionario se clasifica como una forma de encuesta que implica múltiples preguntas en un lenguaje claro y comprensible para los

entrevistados. Dichas preguntas deben estar relacionadas con la hipótesis, variables e indicadores de la investigación en cuestión.

#### **3.4.2.1. *Cuestionario de adicción a redes sociales***

La escala ARS, desarrollada por los investigadores Miguel Escurra Mayaute y Edwin Salas Blas en la ciudad de Lima del año 2014, tiene como objetivo analizar la adicción a las redes sociales en adolescentes y universitarios. Esta escala se utiliza para dicho diagnóstico con fines educativos, investigaciones y análisis clínicos, La escala ARS se puede administrar tanto de forma individual como en grupo. Dicho instrumento consta de 3 dimensiones que son utilizadas para medir diversos aspectos relacionados con dicha adicción: La primera: obsesión por las redes sociales, presenta 10 ítems y se refiere a la implicación mental con las redes sociales, incluyendo tanto el pensamiento constante y las fantasías relacionadas. La segunda: falta de control personal, presenta 6 ítems, se refiere al grado de control para interrumpir el uso de redes, lo cual repercute en las responsabilidades y tareas, como los estudios. La tercera: uso excesivo de redes sociales, tiene 8 ítems y se refiere al conflicto para controlar la cantidad y el tiempo en redes sociales. La calificación se obtendrá por medio de la evaluación de los 24 ítems que presentan escala tipo Likert de 5 puntos (los cuales corresponden a respuestas del tipo siempre, casi siempre, a veces, pocas veces y nunca 1-5). Dicho instrumento presenta la confiabilidad de 0,95 dada por Alfa de Crombach, y una validez consistente corroborada por el análisis factorial confirmatorio.

Asimismo, se puede evidenciar en diversas investigaciones las propiedades psicométricas adecuadas de este instrumento; Benites (2018) corrobora lo mencionado en su investigación dada en 615 universitarios provenientes de dos universidades de Trujillo, entre 17 y 35 años de edad, concluyendo que dicho instrumento cuenta con

validez satisfactoria dada por el análisis factorial confirmatorio, lo cual arrojó los siguientes resultados: 0.969, 0.970 y 0.71 y una confiabilidad dada por la consistencia interna de Omega de 0.86, 0.72 y 0.83 respectivo a sus dimensiones.

#### **3.4.2.2. *Escala de procrastinación académica***

Desarrollada en 1998 por Busko en el país de Canadá, traducida por Álvarez al español en el 2010, adaptado a estudiantes universitarios por Domínguez, et al. (2014), obteniendo para la confiabilidad un Alfa de Cronbach de 0.816 total, para el factor de autorregulación académica 0.821 y para postergación de actividades un Alfa de Cronbach de 0.752. La confiabilidad está dada por el coeficiente Omega = 0.829 para el factor de autorregulación académica y un indicador de 0.794 para la confiabilidad en referencia a la postergación de actividades. Se puede administrar de forma grupal o individual. Dicha escala se conforma por dos subescalas: Escala de procrastinación general y Escala de procrastinación académica, la primera conformada por 13 reactivos, los cuales se puntúan de acuerdo con una escala del tipo Likert de 5 puntos (los cuales corresponden a respuestas del tipo siempre, casi siempre, a veces, pocas veces y nunca 1-5), en cuanto a la EPA, se presentan 16 reactivos, los cuales se califican de acuerdo con una escala del tipo Likert (1-5), como en el caso anterior.

En la adaptación peruana de la Escala de procrastinación académica (EPA), realizada por Domínguez, Villegas y Centeno (2014), se reportaron adecuados coeficientes de validez y confiabilidad. Mediante un análisis factorial confirmatorio, se comprobó una estructura bifactorial compuesta por los factores de autorregulación académica y postergación de actividades, mostrando adecuados índices de ajuste (CFI = 0.90; TLI = 0.90;  $\chi^2/df = 2.75$ ; AIC = 164.41), lo que respalda la validez estructural del instrumento en población universitaria peruana. Asimismo, la confiabilidad interna

obtenida fue satisfactoria, con un Alfa de Cronbach de 0.816 para la escala total, 0.821 para el factor de autorregulación académica y 0.752 para postergación de actividades, valores que evidencian una adecuada consistencia interna (Domínguez et al., 2014).

### **3.4.3. Procedimiento de recolección de datos**

En primer lugar, se solicitó un permiso formal a la Facultad de Psicología de la Universidad Continental sede Cusco, para la aplicación de dos instrumentos a estudiantes del primer a noveno ciclo de la carrera de psicología del año en curso, siendo esta aplicación de forma virtual por medio del programa Google Forms, en el cual estuvo plasmado el título de la investigación, objetivo, datos sociodemográficos, consentimiento informado y el cuestionario correspondiente a los instrumentos de las variables del proyecto. Teniendo en cuenta los principios éticos de la Declaración de Helsinki, se informó a los estudiantes que su participación era voluntaria y que, en caso de no desear participar, no se tomaría ninguna represalia en su contra. Asimismo, se proporcionaron las instrucciones necesarias y se especificó el tiempo estimado para el llenado de los cuestionarios. Finalmente, si algún estudiante presentaba dudas, podía realizar consultas en cualquier momento al personal responsable del proceso de aplicación.

### **3.4.4. Técnicas de análisis de datos**

Piza et al. (2019) refiere que, el proceso de análisis de todos los datos implica la aplicación de diversas operaciones a la información recopilada a través de diferentes instrumentos durante el proceso de recolección, el objetivo principal de este proceso es lograr determinar todos los objetivos planteados en la investigación. Posterior a la evaluación y depuración de los cuestionarios realizados por los estudiantes, se procedió el análisis de los datos por medio de programas estadísticos. Por lo que, para la parte

descriptiva se utilizó el programa Excel, lo cual nos permitió analizar la frecuencia, datos sociodemográficos y porcentajes, aplicando una prueba de normalidad dada por Kolmogorov Smirnov, asimismo, se usó el SPSS para el análisis inferencial, y el estadístico correlacional de Pearson por ser la investigación de tipo correlacional, muestra  $>30$  y enfoque cuantitativo, bajo un criterio de significancia  $p<.05$ , lo cual establece la correlación entre ambas variables.

### **3.5. Aspectos éticos considerados**

En toda investigación, la ética requiere que la práctica científica se lleve a cabo de acuerdo con principios éticos que promuevan el avance del conocimiento, la comprensión y el mejoramiento de la condición humana, así como el progreso de la sociedad, donde la ética pone énfasis en el cuidado de los participantes humanos en diversos estudios (Espinoza & Calva, 2020). En este sentido, existen documentos específicos que abordan los aspectos bioéticos del estudio, lo cual refiere la Declaración de Helsinki, destacando que la participación de manera voluntaria es el principio clave en relación con el derecho humano. Del mismo modo, el principio de autonomía se aplica a los universitarios que formarán parte de la muestra, obteniendo su consentimiento informado, lo cual demuestra su participación de forma voluntaria con el conocimiento previo sobre la aplicación del instrumento, igualmente se aplicaran otros principios éticos establecidos en el código de ética del Colegio de Psicólogos del Perú, como el principio de beneficencia, que implica brindar orientación y concienciación a los estudiantes, entorno social; finalmente, el principio de no maleficencia, que garantiza el respeto a la integridad física y psicológica de los estudiantes y el principio de justicia, que busca tratar de manera igualitaria a todos los estudiantes.

El presente estudio, se rige por los principios éticos de la Declaración de Helsinki, asegurando que la participación de los universitarios sea voluntaria e informada. Para ello, se obtendrá el consentimiento informado de cada participante, explicando claramente los objetivos, procedimientos, beneficios y riesgos del estudio. Se mantiene la confidencialidad, protegiendo la privacidad de los participantes y asegurando el anonimato en el manejo de la información. Además, se aplicarán rigurosamente los principios de beneficencia y no maleficencia, ofreciendo a los estudiantes orientación y recursos educativos sobre los efectos negativos de las redes sociales y la procrastinación, así como garantizando su bienestar físico y psicológico. Además, se asegura un trato equitativo y justo conforme al código de ética del Colegio de Psicólogos del Perú. En línea con los principios de beneficencia y justicia, se les proporcionará una copia de sus resultados individuales a aquellos participantes que lo soliciten, permitiéndoles revisar sus propios puntajes y fomentando una mayor comprensión de su desempeño dentro del estudio y contribuyendo a su bienestar personal y académico. Además, se respeta la propiedad intelectual mediante el uso de citas precisas y parafraseo adecuado, preservando la integridad académica del estudio. (Espinoza & Calva, 2020).

### 3.6. Operacionalización de variables

**Tabla 1.**

*Matriz de operacionalización de variables.*

<b>Variables de estudio</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Items</b>	<b>Escala de medición</b>
<b>Adicción a redes sociales</b>	La adicción a las redes sociales se puede describir como la tendencia compulsiva y excesiva de utilizarlas, lo cual genera malestar y afecta negativamente el estado emocional de las personas (Varchetta et al., 2020); del mismo modo, según Klimenko et al. (2021) esta adicción se distingue por la dificultad para establecer límites en cuanto al tiempo invertido en las redes sociales, la fuerte dependencia emocional que se desarrolla hacia ellas y el impacto negativo que tiene en las rutinas diarias, las relaciones con otras personas y el bienestar general del individuo.	La adicción a las redes sociales se mide a través de tres dimensiones: (1) obsesión por las redes sociales, entendida como pensamientos intrusivos y constantes sobre el uso de estas plataformas; (2) falta de control personal, referida a la incapacidad para autorregular el tiempo y la frecuencia de uso, a pesar de las consecuencias negativas; y (3) uso excesivo, expresado en una alta frecuencia y duración del uso diario que interfiere en actividades cotidianas.		2, 3, 5,6, 7,13, 15,19,22, 23	
			Obsesión por las redes sociales	4,11,12,14,20,24	
			Falta de control personal en el uso de redes sociales.	1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21	Escala: Ordinal Nivel: Likert
			Uso excesivo de las redes sociales		

		Estas dimensiones serán cuantificadas mediante un cuestionario con escala tipo Likert.		
<b>Procrastinación académica</b>	Comprende el aplazamiento de diversas actividades y responsabilidades académicas o administrativas en el contexto educativo (Quant y Sánchez, 2012), trayendo como consecuencia un malestar subjetivo (Solomon y Rothblum, 1984). Lo cual aborda las siguientes dimensiones: Autorregulación académica, proceso en el que existe un autocontrol y regulación del comportamiento, motivación para lograr los objetivos de aprendizaje (Valle et al., 2008). Y postergación de actividades, proceso de posponer las tareas académicas (Dominguez, Villegas y Centeno, 2014).	La procrastinación académica se mide a través de dos dimensiones: (1) autorregulación académica, que incluye la regulación de la conducta académica, el uso de estrategias de aprendizaje, el autocontrol y la organización del tiempo; y (2) postergación de actividades, que se manifiesta en la demora de tareas como la entrega de trabajos, la realización de lecturas y otras obligaciones académicas. Estas dimensiones serán cuantificadas mediante una escala tipo Likert.	2,3,4,5,8,9,10,11, 12	
			1,6,7	Escala: Ordinal Nivel: Likert
			Autorregulación académica	
			Postergación de actividades	

*Nota. Esta matriz muestra cómo operacionalizan las variables a través de sus dimensiones, ítems e instrumentos de medición.*

*Elaboración propia.*

## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

#### **4.1. Resultados**

##### **4.1.1. Datos sociodemográficos**

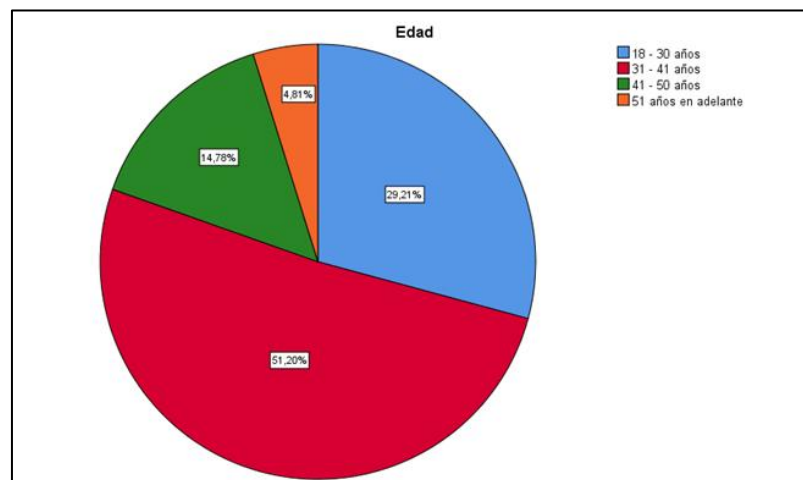
Una vez recopilada la información mediante los instrumentos aplicados, se procedió a la codificación, corrección y puntuación de las respuestas conforme a los manuales correspondientes. Posteriormente, se elaboró la base de datos y se realizó el análisis estadístico descriptivo de las características sociodemográficas de los participantes.

Durante este proceso no se identificaron errores en el llenado de los cuestionarios ni valores perdidos, por lo que la muestra final quedó conformada por 291 estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de la Universidad Continental, sede Cusco, en la modalidad a distancia, quienes aceptaron voluntariamente participar en el estudio.

En relación con la edad, los resultados evidencian que la mayor proporción de participantes se ubica en el rango de 31 a 40 años (51,2%; N = 149), seguido del rango de 18 a 30 años (29,2%; N = 85), 41 a 50 años (14,8%; N = 43) y 50 años a más (4,8%; N = 14), tal como se observa en la Figura 1 y la Tabla 2.

**Figura 1.**

*Distribución de la edad según rangos.*



*Nota. Esta figura indica la distribución de la muestra piloto según rango de edad.*

*Elaboración propia.*

**Tabla 2.**

*Porcentajes de los rangos de edad.*

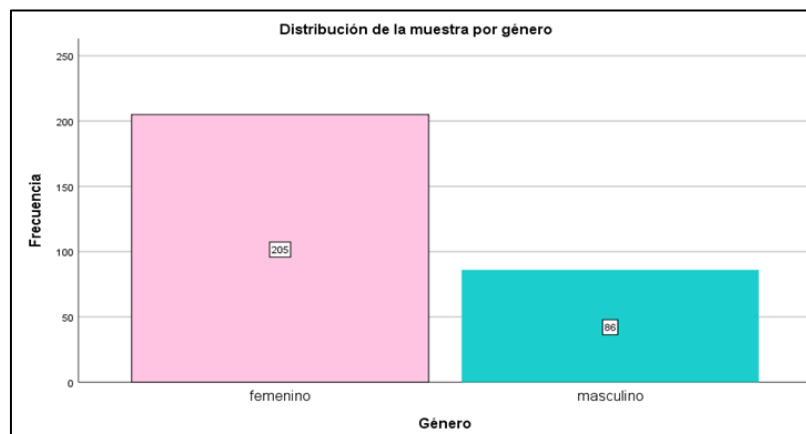
	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
18 - 30 años	85	29,2
31 - 40 años	149	51,2
41 - 50 años	43	14,8
50 años +	14	4,8
<b>Total</b>	<b>291</b>	<b>100,0</b>

*Nota. La tabla muestra el porcentaje respectivo de los rangos de edad. Elaboración propia.*

Respecto al género, la muestra estuvo conformada mayoritariamente por mujeres (70,4%; N = 205), mientras que los varones representaron el 29,6% (N = 86), según se aprecia en la Figura 2 y la Tabla 3.

**Figura 2.**

*Distribución de la muestra según género.*



*Nota. Esta figura indica la distribución de la muestra según género. Elaboración propia.*

**Tabla 3.**

*Frecuencia y porcentaje relacionada al género.*

	Frecuencia	Porcentaje %
Femenino	205	70,4
Masculino	86	29,6
<b>Total</b>	<b>291</b>	<b>100,0</b>

*Nota. Esta tabla indica la distribución en frecuencia y porcentaje de la muestra según género. Elaboración propia.*

#### 4.1.2. Análisis descriptivo de las variables de estudio

En la Tabla 4 se presentan los estadísticos descriptivos de las variables principales del estudio. En relación con la adicción a las redes sociales, se obtuvo una media de 52,24 (DE = 25,02), correspondiente a un nivel medio o moderado, observándose además que el 43,64% de los estudiantes se ubicó en el nivel alto, observable en la tabla 5.

**Tabla 4.**  
*Clasificación de la muestra.*

	Mín	Máx	Media	Desv. Estándar
<b>Adición a las redes (ARS)</b>	10	90	52,24	25,02
<b>Procrastinación académica (EPA)</b>	24	48	33,09	4,10

*Nota. Esta tabla indica la distribución en frecuencia y porcentaje de la muestra según género. Elaboración propia.*

**Tabla 5.**  
*Frecuencia de puntuaciones según niveles para ARS.*

Nivel	Valores	Frecuencia	Porcentaje
<b>Bajo</b>	0 - 31	77	26.46 %
<b>Medio</b>	32 - 65	87	29.9 %
<b>Alto</b>	66 - 96	127	43.64 %

*Nota. La clasificación de las puntuaciones fue establecida teniendo en cuenta los puntos de corte de Salas y Escurra (2014). Elaboración propia.*

En cuanto a la procrastinación académica, la media fue de 33,09 (DE = 4,10), lo que indica que la mayor parte de la muestra se concentra en los niveles de no procrastinación y baja procrastinación, con una menor proporción de participantes en los niveles regular y alto.

De manera específica, el 61,86% de los estudiantes no presenta procrastinación académica, el 33,33% muestra un nivel bajo, el 4,47% alcanza un nivel regular y solo el 0,34% presenta un nivel alto, evidenciándose que la conducta procrastinadora se manifiesta predominantemente en niveles leves dentro de la muestra analizada (Tabla 6).

**Tabla 6.**  
*Frecuencia de puntuaciones según niveles para EPA.*

Nivel	Valores	Frecuencia	Porcentaje
No Procrastina	0-34	180	61.86%
Baja procrastinación	35-39	97	33.33%
Regular nivel de procrastinación	40-47	13	4.47%
Alta procrastinación	48-53	1	0.34%
Muy alta procrastinación	54-60	0	0%

*Nota. La clasificación de las puntuaciones fue establecida teniendo en cuenta los puntos de corte de Busko (1998). Elaboración propia.*

#### 4.1.3. Prueba de normalidad

Con la finalidad de determinar la distribución de las variables, se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov. Los resultados indican que tanto la adicción a las redes sociales como la procrastinación académica presentan valores de significancia menores a 0,05, lo que evidencia que no siguen una distribución normal. En consecuencia, se optó por el uso de estadísticos inferenciales no paramétricos, específicamente el coeficiente Rho de Spearman, para el análisis de correlación, Tabla 7.

**Tabla 7.**  
*Prueba de normalidad.*

Variables	Estadístico	P-valor
Adición a las redes (ARS)	,175	,000
Procrastinación académica (EPA)	,069	,002

*Nota. P-valores mayores a 0,05 indican que la distribución es normal. Elaboración propia.*

#### 4.1.4. Resultados inferenciales según los objetivos de la investigación

**Objetivo general:** “Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios del Cusco, 2025.”

Los resultados del análisis de correlación mediante el coeficiente Rho de Spearman evidencian una relación positiva y estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica ( $Rho = ,440$ ;  $p = ,000$ ), tal como se observa en la Tabla 8. En función de este resultado, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

**Tabla 8.**

*Prueba de correlación entre adicción a redes sociales y la procrastinación académica.*

		ARS
<b>EPA</b>	Rho	,440*
	$\mu$	,000

*Nota. \*. La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral). La tabla muestra la correlación entre las dos variables. Elaboración propia.*

**Objetivo específico 1:** “Determinar la relación entre la obsesión por las redes sociales y la procrastinación académica.”

El análisis de correlación mostró una relación positiva y estadísticamente significativa entre la dimensión obsesión por las redes sociales y la procrastinación académica ( $Rho = ,463$ ;  $p = ,005$ ), según lo presentado en la Tabla 9. Dado que el valor de significancia es menor a 0,05, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

**Tabla 9.**

*Prueba de correlación entre obsesión a redes sociales y procrastinación académica.*

		EPA	
<b>Obsesión a las redes</b>	Rho		,463
	$\mu$		,005

*Nota. \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral). La tabla muestra la correlación entre la primera dimensión y la variable 2. Elaboración propia.*

**Objetivo específico 2:** “Determinar la relación entre la falta de control personal en el uso de redes sociales y la procrastinación académica.”

Los resultados evidencian una relación positiva y estadísticamente significativa entre la dimensión falta de control personal y la procrastinación académica (Rho = ,430; p = ,000), tal como se muestra en la Tabla 10. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

**Tabla 10.**

*Prueba de correlación entre falta de control y procrastinación académica.*

		EPA	
<b>Falta de control</b>	Rho		,430
	$\mu$		,000

*Nota. \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral). La tabla muestra la correlación entre la segunda dimensión y la variable 2. Elaboración propia.*

**Objetivo específico 3:** “Determinar la relación entre el uso excesivo de redes sociales y la procrastinación académica.”

Finalmente, el coeficiente Rho de Spearman indicó una relación positiva y estadísticamente significativa entre la dimensión uso excesivo de redes sociales y la procrastinación académica (Rho = ,458; p = ,000), conforme a lo presentado en la Tabla 11. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

**Tabla 11.**

*Prueba de correlación entre uso excesivo de redes sociales y procrastinación académica*

	EPA	
Uso excesivo de redes sociales	Rho	,458
	$\mu$	,000

*Nota. \*\*. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral). La tabla muestra la correlación entre la tercera dimensión y la variable 2. Elaboración propia.*

Las relaciones identificadas describen asociaciones estadísticas entre las variables analizadas, dentro del rango de variabilidad observado en la muestra, sin implicar relaciones de causalidad, en coherencia con el diseño correlacional del estudio.

#### **4.2. Discusión de resultados**

En relación con el objetivo general de la investigación, los resultados evidencian una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica ( $Rho = ,440$ ;  $p < .001$ ). Este hallazgo indica que mayores niveles de uso problemático de redes sociales se asocian con una mayor tendencia a postergar las actividades académicas en los estudiantes universitarios evaluados, sin que ello implique una relación causal directa entre las variables.

Si bien los niveles globales de procrastinación académica identificados en la muestra no fueron predominantemente altos, la presencia de una correlación significativa sugiere que las diferencias individuales en la adicción a las redes sociales se relacionan de manera consistente con variaciones en la procrastinación, incluso dentro de rangos bajos o moderados. Este resultado se interpreta adecuadamente desde los modelos de procrastinación propuestos por Steel (2007) y Sirois (2014), quienes conceptualizan la procrastinación como un fenómeno autorregulatorio de carácter

continuo, que no requiere manifestaciones extremas para generar efectos funcionales en el desempeño académico.

Desde esta perspectiva, la procrastinación académica no debe entenderse únicamente como una conducta disfuncional severa, sino como un patrón gradual de postergación influido por factores contextuales y psicológicos, entre los cuales el uso problemático de redes sociales actúa como un factor de riesgo progresivo. Esta interpretación resulta coherente con investigaciones previas como las de Maldonado (2019), Núñez y Cisneros (2019), Calvet et al. (2017), Achulli y Vino (2020) y Peña (2024), quienes reportan asociaciones significativas entre el uso intensivo de redes sociales y la procrastinación académica, destacando el rol de la distracción digital, la gratificación inmediata y la evasión emocional frente a demandas académicas.

Desde el marco teórico, esta asociación se explica a partir de los modelos de autorregulación y control del impulso. García y González (2022) señalan que la procrastinación se encuentra estrechamente vinculada a dificultades en la autorregulación conductual, mientras que Busko (1998) describe la postergación como una conducta de evitación sostenida por procesos cognitivos de justificación. En este sentido, la adicción a las redes sociales opera como un distractor constante que interfiere en los procesos de planificación, inicio y ejecución de las tareas académicas.

Respecto al primer objetivo específico, orientado a determinar la relación entre la obsesión por las redes sociales y la procrastinación académica, los resultados evidencian una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa ( $Rho = ,463$ ;  $p = .005$ ). Este hallazgo sugiere que la preocupación persistente y los pensamientos recurrentes asociados al uso de redes sociales se vinculan con una mayor tendencia a postergar las responsabilidades académicas. Estos resultados coinciden con

los estudios de Ch'ng y Soo Hoo (2022), Ramírez et al. (2021) y Peña (2024), quienes señalan que la necesidad constante de conexión digital interfiere con la atención sostenida y la persistencia en tareas académicas.

Desde la Teoría de la Intrusión Hecha del Deseo propuesta por Kavanagh et al. (2005), estos resultados pueden interpretarse considerando que los pensamientos intrusivos relacionados con estímulos altamente gratificantes generan una carga cognitiva que dificulta la concentración, favoreciendo la postergación de actividades que demandan esfuerzo cognitivo y autorregulación.

En relación con el segundo objetivo específico, referido a la falta de control personal en el uso de redes sociales, se identificó una correlación positiva moderada y significativa con la procrastinación académica ( $Rho = ,430; p < .001$ ). Este resultado indica que menores niveles de autorregulación digital se asocian con mayores dificultades para organizar el tiempo y cumplir de manera eficiente con las exigencias académicas. Estos hallazgos son consistentes con lo reportado por Esquivel (2020), García y González (2022) y Peña (2024), quienes destacan que la dificultad para controlar el uso de tecnologías digitales se relaciona con conductas de evasión académica y desorganización del estudio.

Desde el enfoque conductual propuesto por Skinner (1987), esta relación puede entenderse como el efecto del reforzamiento inmediato que proporcionan las redes sociales, el cual incrementa la probabilidad de repetir conductas de evitación frente a tareas académicas que implican mayor esfuerzo cognitivo y emocional.

Finalmente, respecto al tercer objetivo específico, los resultados evidencian que el uso excesivo de redes sociales se relaciona de manera positiva y moderada con la

procrastinación académica ( $Rho = ,458$ ;  $p < .001$ ). Este hallazgo sugiere que el tiempo prolongado dedicado a las redes sociales compite directamente con los recursos temporales y cognitivos necesarios para el estudio. Estos resultados coinciden con investigaciones previas como las de Calvet et al. (2017), Arteaga et al. (2022), Maldonado (2019) y Peña (2024), quienes señalan que el uso excesivo de plataformas digitales reduce la disponibilidad atencional y favorece conductas de retraso académico.

Asimismo, Caplan (2010) plantea que el uso intensivo de medios digitales puede funcionar como una estrategia de regulación emocional frente al estrés académico, lo que refuerza conductas de evitación y procrastinación.

En conjunto, los resultados permiten concluir que la adicción a las redes sociales y sus dimensiones (obsesión, falta de control personal y uso excesivo) se asocian de manera significativa con la procrastinación académica. Estas asociaciones no se contradicen con la baja prevalencia de procrastinación elevada en la muestra, sino que evidencian que el uso problemático de redes sociales se comporta como un factor de riesgo progresivo, capaz de influir incluso en niveles subclínicos o moderados de procrastinación. Este hallazgo resulta especialmente relevante en poblaciones universitarias adultas funcionales, donde las conductas procrastinadoras suelen manifestarse de forma más sutil y normalizada, lo que resalta la importancia de promover estrategias preventivas de autorregulación digital y gestión del tiempo en el contexto universitario.

## CONCLUSIONES

Primera. En relación con el objetivo general de la investigación, se concluye que existe una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa ( $Rho = ,440$ ;  $p < .001$ ) entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de la Universidad Continental, sede Cusco – 2025. Este resultado permite establecer que mayores niveles de uso problemático de redes sociales se asocian con mayores niveles de procrastinación académica, sin que ello implique una relación de causalidad directa entre las variables, en coherencia con el diseño correlacional del estudio.

Segunda. Respecto al primer objetivo específico, se concluye que la dimensión obsesión por las redes sociales presenta una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa con la procrastinación académica ( $Rho = ,463$ ;  $p = .005$ ). Este resultado indica que la presencia de pensamientos recurrentes y la preocupación constante por el uso de redes sociales se asocian con una mayor tendencia a la postergación de las actividades académicas.

Tercera. En relación con el segundo objetivo específico, se concluye que la falta de control personal en el uso de redes sociales mantiene una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa con la procrastinación académica ( $Rho = ,430$ ;  $p < .001$ ). Este hallazgo sugiere que menores niveles de autorregulación en el uso de redes sociales guardan relación con mayores niveles de procrastinación académica.

Cuarta. Finalmente, respecto al tercer objetivo específico, se concluye que el uso excesivo de redes sociales se relaciona de manera positiva y moderada con la procrastinación académica ( $Rho = ,458$ ;  $p < .001$ ). Este hallazgo muestra que un mayor

tiempo dedicado al uso de redes sociales se asocia con una mayor tendencia a retrasar el cumplimiento de las responsabilidades académicas.

## RECOMENDACIONES

Primera. Se recomienda a la Universidad Continental, sede Cusco, diseñar e implementar programas institucionales de orientación académica sobre el uso responsable de redes sociales y la gestión del tiempo, mediante talleres formativos y actividades psicoeducativas integradas al acompañamiento estudiantil, con la finalidad de promover la autorregulación digital y prevenir conductas de procrastinación académica asociadas al uso problemático de redes sociales.

Segunda. Se recomienda a los programas académicos y al área de tutoría universitaria incorporar intervenciones orientadas al manejo de la atención y la regulación cognitiva, a través de estrategias como mindfulness digital, planificación consciente del estudio y técnicas de control de pensamientos intrusivos, con el propósito de reducir la obsesión por el uso de redes sociales y favorecer la concentración en las tareas académicas.

Tercera. Se recomienda al área de bienestar universitario y orientación psicopedagógica implementar programas de fortalecimiento de la autorregulación y el autocontrol digital, mediante capacitaciones en planificación académica, establecimiento de metas y manejo de impulsos, a fin de mejorar la gestión del tiempo y disminuir la tendencia a la procrastinación académica asociada a la falta de control en el uso de redes sociales.

Cuarta. Se recomienda a la Universidad Continental promover el uso de herramientas tecnológicas de apoyo a la gestión del tiempo académico, como aplicaciones de control del uso de redes sociales, métodos de estudio estructurados (por ejemplo, técnica Pomodoro) y agendas digitales, acompañadas de orientación

formativa, con la finalidad de reducir el uso excesivo de redes sociales y favorecer el cumplimiento oportuno de las responsabilidades académicas.

## REFERENCIAS Y/O BIBLIOGRAFÍA

- Achulli, M., & Vino, B. (2020). *Procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Andina del Cusco]. Repositorio Institucional de la Universidad Andina del Cusco. <https://hdl.handle.net/20.500.12557/3803>
- Albornoz, K. D., & Yepes, N. J. (2023). *Entre likes, estrés y pendientes: Explorando la relación entre adicción a redes sociales, estrés académico y procrastinación académica en estudiantes universitarios* [Tesis de maestría, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional de la Universidad Pedagógica Nacional. <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/18805/Entre%20likes%2c%20estr%2c%20a9s%20y%20pe.pdf>
- Altamirano, C., & Rodríguez, M. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16–28. <https://www.redalyc.org/journal/5728/572868251010/html/>
- American Psychological Association. (2023). *Health advisory on adolescent social media use*. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-us>
- Arizala, J. F. C., & Tuco, C. M. C. (2022). Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico. *Apuntes Universitarios*, 12(3), 17–37. [https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S2422619X2021000100072&script=sci\\_abstract&tlng=en](https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S2422619X2021000100072&script=sci_abstract&tlng=en)

- Arteaga, H., Quispe, N., Sánchez, K., Polin, J., Coronado, J., & Cjuno, J. (2022). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana. *Revista Eugenio Espejo*, 16(3), 4–14. [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2661-67422022000300004&script=sci\\_arttext](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2661-67422022000300004&script=sci_arttext)
- Atalaya, C., & García, L. (2019). Procrastinación: Revisión teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363–378. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Baltazara, J. S., & Mamani, A. Q. (2021). Apoyo social percibido y riesgo de adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución pública de Haqira. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 14(2), 34–48. [https://rccs.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/1654](https://rccs.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1654)
- Barraza, A., & Barraza, S. (2019). Procrastinación y estrés: Análisis de su relación en alumnos de educación superior. *Revista de Investigación Educativa*, (28), 132–151. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-53082019000100132](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-53082019000100132)
- Barrera, A. L., & Cácaro, M. D. (2022). Adicción al móvil e impulsividad: ¿Cuánto tardas en responder un mensaje de WhatsApp? *Información Psicológica*, (123), 24–38. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8548282>
- Battistesa, N., Preuss, M., & Justo, M. (2023). Autoestima y adicción a las redes sociales en adolescentes y adultos jóvenes de la zona oeste del Gran Buenos Aires. *Psicología del Desarrollo*, (4), 72–92. <https://psicologia.revistasuai.ar/index.php/psicologia/article/view/203>

- Bedir, H. (2016). Young adolescent EFL learners' perspectives on critical thinking skills. *International Online Journal of Education and Teaching*, 3(3), 229–238. <https://iojet.org/index.php/IOJET/article/view/145>
- Benites, G. (2018). *Propiedades psicométricas de la Escala de Adicción a Redes Sociales en universitarios de la ciudad de Trujillo* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/11255>
- Bertolin, J. (2023). Neuro psicopatología y procrastinación. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 61(2), 212–220. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071792272023000200212&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071792272023000200212&script=sci_arttext&tlng=en)
- Bravo, A., Cruz, Y., Cuba, A., Steiert, A., & Zazzali, C. (2023). *Rol mediador de la autoestima en la relación entre la adicción a redes sociales y la satisfacción de vida en estudiantes de una universidad privada en Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad de Lima]. Repositorio Institucional de la Universidad de Lima. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/21789>
- Bruckmann, M. (2022). La teoría de la dependencia: orígenes y vigencia. *Tramas y Redes*, (2), 215–220. <https://www.redalyc.org/journal/7223/722376204012/html/>
- Busko, D. A. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model* [master's thesis, University of Guelph]. University of Guelph

Repository. [https://atrium.lib.uoguelph.ca/xmlui/bitstream/handle/10214/20169/Busko\\_DeborahA\\_MA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://atrium.lib.uoguelph.ca/xmlui/bitstream/handle/10214/20169/Busko_DeborahA_MA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Calvet, M., Acosta, A., Díaz, L., Chocano, A., Iparraguirre, C., Villalba, O., & Fernández, E. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y posgrado de Lima. *Horizonte de la Ciencia*, 7(13), 63–81. <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/313/329>
- Campos, V., Raygoza, N., & Rivera, V. (2020). Las redes sociales y su impacto en los universitarios. *RILCO DS: Revista de Desarrollo Sustentable, Negocios, Emprendimiento y Educación*, (4), Art. 3. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7935518>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Carbonell, X., Calvo, F., Panova, T., & Beranuy, M. (2021). Consideración crítica de las adicciones digitales. *Digital Education Review*, (39), 4–22. <https://revistes.ub.edu/index.php/der/article/view/33341>
- Carrillo, F. O., Picoy, P. R., & Rojas, R. E. (2023). Impacto de la adicción a redes sociales en la salud mental de estudiantes de medicina humana en tiempos de COVID-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 23(4), 62–72. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S230805312023000400062&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S230805312023000400062&script=sci_abstract)

- Cívico, A., Cueva, N., Colomo, E., & Gabarda, V. (2021). Jóvenes y uso problemático de las tecnologías durante la pandemia: Una preocupación familiar. *Hachetetepe*, (22),1–12.  
<https://doi.org/10.25267/Hachetetepe.2021.i22.1204>
- Ch'ng, L., & Soo Hoo, P. (2022). Relationship between social media addiction levels and academic procrastination among undergraduate students in Malaysia: Grit as the mediator. *Advanced Journal of Social Science*, 11(1), 13–27. <https://doi.org/10.21467/ajss.11.1.13-27>
- Chávez, A. F., & Valdivia, F. P. (2020). *Procrastinación y rendimiento académico en estudiantes del nivel universitario de una institución educativa pública* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/20.500.12920/9941/1/76.0418.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=>
- Chiza, D., Vásquez, D., & Ramírez, C. (2021). Adicción a redes sociales y cyberbullying en universitarios. *Muro de la Investigación*, 6(1), 34–44. <https://doi.org/10.17162/rmi.v6i1.1437>
- Chóliz, M., & Marco, C. (2012). *Adicción a internet y redes sociales: Tratamiento psicológico*. Alianza Editorial.
- Conlledo, P., De Marchis, G., & Díaz, V. (2020). Análisis del contenido publicado en YouTube, Facebook e internet sobre vacunas y antivacunas. *Revista de Comunicación y Salud*, 10(1), 67–90. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7540373>

- Cortés, A. F. M., De los Ríos, O. L. H., & Pérez, A. S. (2019). Factores de riesgo y factores protectores relacionados con el ciberbullying entre estudiantes: Una revisión sistemática. *Papeles del Psicólogo*, 40(2), 109–124. <https://www.redalyc.org/journal/778/77864948004/77864948004.pdf>
- Critikián, D., & Núñez, M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación Z. *Revista de Comunicación y Salud*, 11, 55–76. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7914970>
- Domínguez, S. A., Villegas, G., & Centeno, S. B. (2014). Adaptación de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología*, 32(2), 345–366. <https://www.redalyc.org/pdf/686/68632617010.pdf>
- Durand, M. S. (2024). Adicción a las redes sociales y su impacto en habilidades comunicativas en estudiantes de una universidad privada. *Revista Científica de la UCSA*, 11(2), 203–218. [https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2665-03982024000202036](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2665-03982024000202036)
- Escurre, M., & Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73–91. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1729-48272014000100007](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1729-48272014000100007)
- Espinoza, E., & Calva, D. (2020). La ética en las investigaciones educativas. *Universidad y Sociedad*, 12(4), 333–340. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202020000400333](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000400333)

- Esquivel, L. (2020). *Adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/6988>
- Estremadoiro, B., & Schulmeyer, M. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Aportes de la Comunicación y la Cultura*, (30), 51–66. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2306-86712021000100004](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2306-86712021000100004)
- Fernández, J. C. T., Sotelo, N. P., & Sánchez, P. (2022). El impacto de las redes sociales en la salud mental: revisión bibliográfica. *Sanum: Revista Científico-Sanitaria*, 7(1), 18–28. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8870904>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., McCown, W. G., Fleet, G., Hewitt, P., & Martin, T. (1995). Dimensiones del perfeccionismo y la procrastinación. En *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment* (pp. 113–136). Springer. Fontecilla, H. B. (2021). El impacto de las redes sociales en las personas y en la sociedad: redes sociales, redil social ¿o telaraña? *Tarbiya*, (49). <https://revistas.uam.es/tarbiya/article/view/15232>
- García, A., López, M., & Montes, M. (2020). Características y percepciones sobre el uso de plataformas de redes sociales y dispositivos tecnológicos en estudiantes. *Zer*, 25(48), 269–286. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7444654>

- García, J., & González, E. (2022). El estrés académico causante de la procrastinación en la educación virtual: una revisión sistemática. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(25). [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-74672022000200004](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672022000200004)
- Guamán, E., Yaguachi, L., & Freire, E. (2018). Las redes sociales y el rendimiento académico. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 1(3), 38–44. <https://www.redalyc.org/pdf/7217/721778097007.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Education. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Isidro, A., & Moreno, T. (2018). Redes sociales y aplicaciones móviles: uso, abuso y adicción. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, (4), 2–7. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349857603020/349857603020.pdf>
- Jalca, A., Uloa, G., Pin, N., & Arauz, P. (2023). Problemas emergentes de salud mental en estudiantes ecuatorianos: una revisión bibliográfica. *Polo del Conocimiento*, 8(4), 302–318. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9152588>
- Kavanagh, D., Andrade, J., & May, J. (2005). Imaginary relish and exquisite torture: The elaborate intrusion theory of desire. *Psychological Review*, 112(2), 446–467. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.112.2.446>

- Kemp, S. (2025). *Digital 2025: Global overview report*. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-global-overview-report>
- Klimenko, O., Cataño Restrepo, Y., Otálvaro, I., & Úsuga, S. (2021). Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en estudiantes. *Psicogente*, 24(46), 123–155. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-01372021000200123](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372021000200123)
- Klimenko, O., Flórez, N., Carmona, P., Herrera, J., & Parra, J. (2024). Riesgo de adicción a redes sociales e internet, habilidades sociales y bienestar psicológico en estudiantes. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (73), 38–71. <https://www.redalyc.org/journal/1942/194278796003/194278796003.pdf>
- Laureano, C., & Ampudia, L. (2019). Procrastinación: revisión teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363–378. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8162710>
- López, E. (2024). *Interacción en redes sociales y comunicación oral-escrita de estudiantes-docentes de la Escuela de Turismo de la Universidad Autónoma de Chiriquí, 2023* [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Chiriquí]. Repositorio Institucional. <https://jadimike.unachi.ac.pa/handle/123456789/1137>

- López, M. A., Castellanos, E., Salazar, J., Ortiz, I., Conzatti, M. E., & Dávila, A. (2024). El fenómeno de las adicciones desde una mirada filosófica existencialista. *Index de Enfermería*, 33(2). [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962024000200015](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962024000200015)
- López, P. (2004). Población, muestra y muestreo. *Punto Cero*, 9(8), 69–74. <http://www.scielo.org.bo/pdf/rpc/v09n08/v09n08a12.pdf>
- Magallán, S. P., & Rodas, D. (2020). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de Ingeniería y Arquitectura de una universidad particular de la región San Martín, Perú* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. <https://repositorio.upeu.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d7bee4bb-bac7-4c0f-8030-e24cb9b6938e9/content>
- Maldonado, R. (2019). Uso problemático de internet y procrastinación académica. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(4), 365–383. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/71667>
- Marcos, S., Alonso, L., & López, A. (2021). Campañas electorales y Twitter: La difusión de contenidos mediáticos en el entorno digital. *Cuadernos.info*, (48), 27–47. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0719-367X2021000100103&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0719-367X2021000100103&script=sci_arttext)
- Mariño, A., Rojano, F., & Sande, M. (2020). Metodología para evaluar la comunicación universitaria en Facebook y Twitter. *Prisma Social: Revista de Investigación Social*, (28), 127–144. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7263734>

- Meier, A., Reinecke, L., & Meltzer, C. E. (2022). “Facebocrastination”? Predictors use Facebook for procrastination and its effects on students’ well-being. *Computers in Human Behavior*, 64, 65–76. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107092>
- Mendoza, S., & Ávila, D. (2020). Técnicas e instrumentos de recolección de datos. *Boletín Científico de las Ciencias Económico Administrativas del ICEA*, 9(17), 51–53. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/icea/article/view/6019/7678>
- Miranda, J. (2022). La teoría de campo en la ciencia social. *Revista Internacional de Trabajo Social y Ciencias Sociales*, (24), 99–102. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8822201>
- Molleda, P. (2015). *Adicciones y nuevas adicciones: Dos perspectivas comparadas* [Tesis de licenciatura, Universidad de Chile]. Repositorio Institucional de la Universidad de Chile. <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/136389>
- Morales, A. (2021). Procrastinación en estudiantes del nivel superior. *Revista Ciencia Multidisciplinaria CUNORI*, 5(2), 59–70. <https://doi.org/10.36314/cunori.v5i2.169>
- National Institute of Mental Health. (2018). *Research on social media addiction and procrastination in college students*. <https://doi.org/10.17718/tojde.1060563>
- Nie, M. (2025). *Algorithmic addiction by design: Big Tech’s leverage of dark patterns to maintain market dominance and its challenge for content moderation*. Independent Researcher. <https://arxiv.org/abs/2505.00054>

- Núñez, R., & Cisneros, B. (2019). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Nuevas Ideas en Informática Educativa*, 15(1), 114–120. [http://www.tise.cl/Volumen15/TISE2019/TISE\\_2019\\_paper\\_83.pdf](http://www.tise.cl/Volumen15/TISE2019/TISE_2019_paper_83.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Mental health in the digital age*. <https://www.who.int/es>
- Ortiz, F. J. (2023). Métodos mixtos para el análisis de redes sociales. *REDES: Revista Hispana para el Análisis de Redes Sociales*, 34(1), 74–86. <https://ddd.uab.cat/record/270377>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2018). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227–232. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95022017000100037&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95022017000100037&script=sci_arttext)
- Paytán, H., Mejía, E., Ramírez, E., & Paucar, A. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis* (5.ª ed.). Ediciones de la U. <https://edicionesdelau.com/producto/metodologia-de-la-investigacioncuantitativa-cualitativa-y-redaccion-de-la-tesis-5a-edicion/>
- Peña, Y. L. (2024). *Dependencia al celular y procrastinación académica en los estudiantes de una institución educativa de la provincia de Paruro-Cusco, 2024* [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio de la Universidad Continental. [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/16951/1/IV\\_FHU\\_501\\_TE\\_Pe%C3%B1a\\_Manga\\_2025.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/16951/1/IV_FHU_501_TE_Pe%C3%B1a_Manga_2025.pdf)

- Pérez, M. (2021). ¿Qué nos importa Skinner, treinta años después? *Papeles del Psicólogo*, 42(1), 10–20. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0214-78232021000100010](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0214-78232021000100010)
- Pew Research Center. (2021). *Social media fact sheet*. <https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/social-media/>
- Piza, N., Amaiquema, F., & Beltrán, G. (2019). Methods and techniques in qualitative research: Some necessary details. *Conrado*, 15(70), 455–459. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442019000500455&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442019000500455&script=sci_arttext)
- Pulido, M., Jiménez, G., Pérez, C., & Vázquez, J. (2022). Twitter como herramienta de comunicación institucional: la Casa Real Británica y la Casa Real Española en el contexto pospandémico. *Revista de Comunicación*, 21(2), 225–243. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1684-09332022000200011&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1684-09332022000200011&script=sci_arttext)
- Quant, D. M., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación y procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45–59. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=21741>

- Ramírez, E., Cuaya, I., Guzmán, M., & Rojas-Solís, J. (2021). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 8(6), Artículo 20. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000600020&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000600020&script=sci_arttext)
- Ramos, C. (2020). Los alcances de una investigación. *CienciAmérica: Revista de Divulgación Científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 9(3), 1–6. <http://201.159.222.118/openjournal/index.php/uti/article/view/336>
- Rodríguez, A., & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: Su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45–60. <https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>
- Rodríguez, D. (2020). Más allá de la mensajería instantánea: WhatsApp como herramienta de mediación y apoyo en la enseñanza de la bibliotecología. *Información, Cultura y Sociedad*, (42), 107–126. <https://www.redalyc.org/journal/2630/263062301012/html/>
- Rodríguez, J., Pumarejo, J., Villarreal, J., & Hernández, V. (2021). Red social Facebook como herramienta de marketing en micro, pequeñas y medianas empresas. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(95), 882–897. <https://www.redalyc.org/journal/290/29069613025/html/>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Problematic smartphone use, influence on learning, and academic development. *Frontiers in Psychology*, 11, Artículo 302. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00302>

- Rubio, C. (2020). La red social Facebook como dispositivo de control: Una mirada desde la filosofía de Foucault. *Sincronía*, (77), 165–180. <https://www.redalyc.org/journal/5138/513862147008/513862147008.pdf>
- Simbaña, L., Figueroa, H., & Caizatoa, M. (2024). Incidencia de la procrastinación en el rendimiento académico de la asignatura de Química. *Cátedra*, 7(1), 152–169. <https://revistadigital.uce.edu.ec/index.php/CATEDRA/article/view/5437>
- Skinner, B. F. (1987). Whatever happened to psychology as the science of behavior? *American Psychologist*, 42(8), 780–786.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Suárez, A., Ruiz, Z., & Garcés, Y. (2022). Profiles of undergraduates' networks addiction: Differences in academic procrastination and performance. *Computers & Education*, 181, Article 104459. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104459>
- Suárez, P. (2017). *Población de estudio y muestra*. Servicio de Salud del Principado de Asturias (SESPA). [http://udocente.sespa.princast.es/documentos/Metodolog%EDA\\_Investigacion/Presentaciones/4\\_%20poblacion&muestra.pdf](http://udocente.sespa.princast.es/documentos/Metodolog%EDA_Investigacion/Presentaciones/4_%20poblacion&muestra.pdf)
- Torres, A. C., & Huaycho, N. Y. (2024). *Procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2022* [Tesis de

- licenciatura, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco].  
Repositorio Institucional  
UNSAAC. [https://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/8872/253T20240363\\_TC.pdf](https://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/8872/253T20240363_TC.pdf)
- Torres, R. (2019). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education. <https://acortar.link/IfEGVm>
- Torrico, E., Santín, C., Andrés, M., Menéndez, S., & López, M. (2002). El modelo ecológico de Bronfenbrenner como marco teórico de la psicooncología. *Anales de Psicología*, 18(1), 45–59. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16718103.pdf>
- Turel, O., & 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>
- Unión Internacional de Telecomunicaciones. (2022). *Informes y estadísticas de la UIT*. <https://www.itu.int/itu-d/reports/statistics/facts-figures-2022/>
- Valle, A., Núñez, J. C., Cabanach, R. G., González, J. A., Rodríguez, S., Rosário, P., & Muñoz, M. A. (2008). Self-regulated profiles and academic achievement. *Psicothema*, 20(4), 724–731. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72720433.pdf>
- Vásquez, J. S. (2025). *Burnout académico y procrastinación en estudiantes de una universidad pública, Huaura-2024* [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional. [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/17507/1/IV\\_PG\\_MPCS\\_TE\\_Vasquez\\_Crisostomo\\_2025.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/17507/1/IV_PG_MPCS_TE_Vasquez_Crisostomo_2025.pdf)

- Varchetta, M., Frascchetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M. (2020). Social media addiction, fear of missing out (FoMO) and online vulnerability in university students. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1). <https://www.redalyc.org/journal/4985/498571970005/html/>
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179–187.
- Zhang, Y. (2022). How psychological factors impact Chinese youth TikTok addiction. En *Proceedings of the 2022 International Conference on Social Sciences, Humanities and Arts* (pp. 43–50). Atlantis Press. <https://www.atlantispress.com/proceedings/ssha-22/125972534>

## ANEXOS Y/O APÉNDICES

## ANEXO 1. MATRIZ DE APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO ARS

Nº	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	T	
1	1	1	2	0	0	1	1	0	0	1	1	1	2	1	2	0	1	0	1	0	1	0	2	1	20	
2	3	2	2	2	1	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	57
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	1	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	53
5	2	1	1	1	2	0	1	1	2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	22
6	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	3	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	2	16
7	2	1	2	2	1	2	1	1	2	3	0	2	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	22
8	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	16
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26
10	3	3	3	3	1	0	1	2	1	2	1	1	3	1	1	1	2	3	1	1	2	1	1	2	2	40
11	1	2	0	0	0	0	1	1	2	1	2	0	1	0	1	0	2	1	0	0	0	0	0	1	0	16
12	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	1	3	2	1	2	1	1	2	2	51
13	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	2	4	4	4	2	2	3	3	4	4	4	84
14	4	3	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	41
15	2	1	1	1	4	0	0	2	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	18
16	0	0	2	3	2	1	0	1	2	2	0	1	2	1	1	1	2	1	0	1	0	0	1	1	1	25
17	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	3	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	10
18	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	71
19	3	1	2	4	3	3	2	3	2	2	1	2	4	0	1	2	2	4	1	2	1	0	1	1	1	47
20	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	49
21	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32
22	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
23	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	76







<b>105</b>	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	76
<b>106</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70
<b>107</b>	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	1	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	79
<b>108</b>	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	0	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	80
<b>109</b>	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	86
<b>110</b>	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	1	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	84
<b>111</b>	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	1	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	82
<b>112</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70
<b>113</b>	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	90
<b>114</b>	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	1	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	84
<b>115</b>	3	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	0	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	79
<b>116</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70
<b>117</b>	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	0	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	82
<b>118</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70
<b>119</b>	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	1	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	75
<b>120</b>	2	2	1	3	1	0	0	2	3	3	1	3	3	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	40
<b>121</b>	3	3	2	2	1	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	0	1	0	1	41
<b>122</b>	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	3	1	1	0	2	2	2	1	1	1	1	1	0	32
<b>123</b>	2	2	2	2	1	1	1	0	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	0	0	1	0	1	27
<b>124</b>	1	1	2	0	0	1	1	0	0	1	1	1	2	1	2	0	1	0	1	0	1	0	2	1	20
<b>125</b>	3	2	2	2	1	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	57
<b>126</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
<b>127</b>	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	1	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2	53
<b>128</b>	2	1	1	1	2	0	1	1	2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	22
<b>129</b>	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	3	0	1	1	0	0	0	1	0	1	2	16
<b>130</b>	1	0	1	1	0	0	0	0	2	2	0	2	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	12
<b>131</b>	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	2	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	16

<b>132</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	
<b>133</b>	3	3	3	3	1	0	1	2	1	2	1	1	3	1	1	1	2	3	1	1	2	1	1	2	40
<b>134</b>	1	2	0	0	0	0	1	1	2	1	2	0	1	0	1	0	2	1	0	0	0	0	1	0	16
<b>135</b>	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	1	3	2	1	2	1	1	2	51
<b>136</b>	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	2	4	4	4	2	2	3	3	4	4	84
<b>137</b>	4	3	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	41
<b>138</b>	2	1	1	1	4	0	0	2	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	18
<b>139</b>	0	0	2	3	2	1	0	1	2	2	0	1	2	1	1	1	2	1	0	1	0	0	1	1	25
<b>140</b>	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	3	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	10
<b>141</b>	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	71
<b>142</b>	3	1	2	4	3	3	2	3	2	2	1	2	4	0	1	2	2	4	1	2	1	0	1	1	47
<b>143</b>	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	49
<b>144</b>	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32
<b>145</b>	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
<b>146</b>	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	76
<b>147</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70
<b>148</b>	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	1	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	79
<b>149</b>	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	0	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	80
<b>150</b>	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	86
<b>151</b>	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	1	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	84
<b>152</b>	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	1	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	82
<b>153</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70
<b>154</b>	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	90
<b>155</b>	4	3	4	4	2	4	3	3	4	3	4	4	1	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	83
<b>156</b>	3	3	4	4	3	3	2	4	4	4	3	3	0	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	78
<b>157</b>	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	0	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
<b>158</b>	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	0	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	81



186	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
187	4	3	2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	75
188	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
189	4	4	3	2	4	4	3	3	4	3	3	4	1	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	78
190	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	0	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	80
191	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	86
192	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	1	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	83
193	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	1	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	79
194	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70
195	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	90
196	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	1	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	84
197	3	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	0	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	79
198	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70
199	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	0	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	82
200	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70
201	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	1	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	75
202	2	2	1	3	1	0	0	2	3	3	1	3	3	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	40
203	3	3	2	2	1	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	0	1	0	1	41
204	2	3	2	1	1	1	1	1	2	2	1	3	1	1	0	2	2	2	1	1	1	1	1	0	33
205	2	2	3	3	1	1	1	0	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	0	0	1	0	1	29
206	1	1	2	0	0	1	1	0	0	1	1	1	2	1	2	0	1	0	1	0	1	0	2	1	20
207	3	2	2	2	1	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	57
208	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
209	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	1	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2	53
210	2	1	1	1	2	0	1	1	2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	22
211	0	1	2	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	3	0	1	1	0	0	0	1	0	1	2	19
212	1	1	1	1	0	0	0	0	2	2	0	2	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	13





<b>267</b>	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32
<b>268</b>	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
<b>269</b>	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	75
<b>270</b>	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
<b>271</b>	4	4	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	1	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	78
<b>272</b>	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	0	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	80
<b>273</b>	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	86
<b>274</b>	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	1	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	84
<b>275</b>	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	1	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	82
<b>276</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70
<b>277</b>	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	89
<b>278</b>	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	1	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	84
<b>279</b>	3	2	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	0	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	76
<b>280</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70
<b>281</b>	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	0	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	82
<b>282</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70
<b>283</b>	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	1	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	75
<b>284</b>	2	2	1	3	1	0	0	2	3	3	1	3	3	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	40
<b>285</b>	3	3	2	2	1	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	0	1	0	1	41
<b>286</b>	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	3	1	1	0	2	2	2	1	1	1	1	1	0	32
<b>287</b>	2	2	2	2	1	1	1	0	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	0	0	1	0	1	27
<b>288</b>	3	2	2	2	1	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	57
<b>289</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
<b>290</b>	3	3	2	2	1	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	0	1	0	1	41
<b>291</b>	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	1	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	72

*Nota: En esta tabla se pueden visualizar las puntuaciones directas de los sujetos evaluados. Las puntuaciones oscilan entre el 0 y el 4.*

*Elaboración propia.*



<b>26</b>	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	42
<b>27</b>	2	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	33
<b>28</b>	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
<b>29</b>	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	36
<b>30</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
<b>31</b>	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
<b>32</b>	1	1	3	2	3	3	2	4	4	4	3	3	33
<b>33</b>	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	35
<b>34</b>	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	32
<b>35</b>	1	3	3	1	3	2	2	5	4	3	3	4	34
<b>36</b>	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	37
<b>37</b>	3	4	2	3	4	2	2	4	4	3	4	4	39
<b>38</b>	3	4	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	33
<b>39</b>	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	26
<b>40</b>	4	2	4	1	2	2	3	2	2	2	2	1	27
<b>41</b>	2	1	3	3	1	4	5	2	2	2	1	2	28
<b>42</b>	4	2	2	2	3	4	4	1	2	2	1	3	30
<b>43</b>	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	33
<b>44</b>	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	34
<b>45</b>	2	2	2	3	4	3	1	3	3	4	3	3	33
<b>46</b>	4	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	27
<b>47</b>	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	2	35
<b>48</b>	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	2	3	32
<b>49</b>	3	3	1	3	3	5	4	3	2	2	2	1	32
<b>50</b>	3	1	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	25
<b>51</b>	2	3	1	1	1	2	2	2	3	3	3	1	24
<b>52</b>	4	1	2	4	2	3	5	2	3	1	1	1	29

<b>53</b>	2	2	1	1	3	3	2	3	3	2	2	2	26
<b>54</b>	2	2	1	2	2	4	4	4	4	3	2	1	31
<b>55</b>	3	2	2	2	3	4	3	3	4	5	4	2	37
<b>56</b>	4	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	27
<b>57</b>	4	2	2	5	2	2	4	4	3	2	1	2	33
<b>58</b>	3	2	2	5	2	2	3	3	3	2	3	3	33
<b>59</b>	3	3	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	35
<b>60</b>	2	4	2	2	4	3	3	5	2	3	4	3	37
<b>61</b>	2	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	33
<b>62</b>	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	40
<b>63</b>	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	33
<b>64</b>	3	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	39
<b>65</b>	3	3	4	4	4	4	2	3	3	2	3	3	38
<b>66</b>	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	33
<b>67</b>	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	39
<b>68</b>	2	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	33
<b>69</b>	1	2	2	3	3	3	2	2	2	4	3	3	30
<b>70</b>	4	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	36
<b>71</b>	3	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	31
<b>72</b>	1	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	34
<b>73</b>	1	1	3	1	2	2	1	4	4	3	3	3	28
<b>74</b>	2	3	4	3	2	2	2	4	3	3	3	3	34
<b>75</b>	1	3	2	1	2	2	2	3	3	2	3	3	27
<b>76</b>	1	2	2	1	4	2	2	5	3	3	3	4	32
<b>77</b>	3	3	3	1	3	2	3	2	4	2	3	3	32
<b>78</b>	2	2	3	1	2	2	2	4	4	3	4	4	33
<b>79</b>	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	34

<b>80</b>	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	30
<b>81</b>	3	2	4	2	2	3	3	2	3	2	2	1	29
<b>82</b>	2	1	3	2	2	4	5	2	2	2	1	2	28
<b>83</b>	4	3	2	3	2	4	4	1	2	3	2	4	34
<b>84</b>	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	31
<b>85</b>	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	36
<b>86</b>	2	3	2	4	2	2	2	3	3	4	3	3	33
<b>87</b>	4	2	4	1	3	3	3	2	2	2	2	2	30
<b>88</b>	3	3	1	1	2	2	2	3	4	3	4	2	30
<b>89</b>	4	3	2	1	3	3	4	2	3	2	2	3	32
<b>90</b>	4	3	1	1	2	3	3	2	2	2	2	1	26
<b>91</b>	4	2	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	28
<b>92</b>	2	3	1	2	2	3	2	2	3	3	3	1	27
<b>93</b>	5	2	3	3	3	3	4	2	3	1	1	1	31
<b>94</b>	3	3	1	2	3	3	3	2	2	2	3	2	29
<b>95</b>	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	2	1	37
<b>96</b>	3	2	3	1	3	3	4	3	4	5	4	2	37
<b>97</b>	4	2	2	3	2	3	3	3	4	3	2	1	32
<b>98</b>	4	2	2	5	2	2	3	3	2	2	1	2	30
<b>99</b>	3	2	2	5	2	4	4	3	4	3	3	2	37
<b>100</b>	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	32
<b>101</b>	2	4	3	1	4	3	3	4	3	2	4	3	36
<b>102</b>	2	3	3	2	1	2	3	4	3	4	3	2	32
<b>103</b>	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	46
<b>104</b>	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	35
<b>105</b>	3	3	2	2	3	4	2	4	4	3	3	3	36
<b>106</b>	1	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	28

<b>107</b>	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
<b>108</b>	2	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	40
<b>109</b>	1	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	32
<b>110</b>	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
<b>111</b>	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	36
<b>112</b>	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	35
<b>113</b>	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
<b>114</b>	1	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	3	32
<b>115</b>	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	34
<b>116</b>	2	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	34
<b>117</b>	1	3	3	1	3	3	2	4	4	3	3	4	34
<b>118</b>	4	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	38
<b>119</b>	3	3	4	2	3	2	2	4	4	3	4	4	38
<b>120</b>	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	34
<b>121</b>	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	29
<b>122</b>	4	2	4	1	2	2	3	2	2	2	2	1	27
<b>123</b>	3	2	3	3	1	4	5	2	2	2	1	2	30
<b>124</b>	2	3	2	2	2	4	4	1	2	2	1	3	28
<b>125</b>	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	30
<b>126</b>	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	37
<b>127</b>	2	2	3	2	3	4	2	3	3	4	3	3	34
<b>128</b>	3	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	27
<b>129</b>	4	3	1	1	3	2	2	2	4	3	4	2	31
<b>130</b>	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	29
<b>131</b>	4	3	1	1	2	4	4	2	2	2	2	1	28
<b>132</b>	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	30
<b>133</b>	3	3	1	2	2	2	2	2	3	3	3	1	27

<b>134</b>	4	3	2	3	3	3	5	2	3	1	1	1	31
<b>135</b>	4	4	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	27
<b>136</b>	3	3	2	3	2	3	4	2	3	4	2	1	32
<b>137</b>	2	2	2	1	2	2	3	4	4	5	4	2	33
<b>138</b>	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	27
<b>139</b>	3	3	2	4	2	2	3	2	3	1	1	2	28
<b>140</b>	4	2	3	5	2	4	4	3	3	2	2	2	36
<b>141</b>	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	4	3	31
<b>142</b>	2	4	4	2	4	2	2	5	3	3	4	3	38
<b>143</b>	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	29
<b>144</b>	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	4	4	40
<b>145</b>	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	33
<b>146</b>	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	42
<b>147</b>	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	38
<b>148</b>	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	37
<b>149</b>	2	4	2	2	4	4	3	3	4	3	3	3	37
<b>150</b>	2	3	2	2	3	2	2	4	3	3	3	3	32
<b>151</b>	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	31
<b>152</b>	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	38
<b>153</b>	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	36
<b>154</b>	2	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	35
<b>155</b>	1	1	2	4	3	3	2	4	4	4	3	3	34
<b>156</b>	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	37
<b>157</b>	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	32
<b>158</b>	1	3	3	2	3	2	2	5	4	3	3	4	35
<b>159</b>	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	37
<b>160</b>	2	3	4	3	4	2	2	4	4	3	4	4	39

<b>161</b>	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	35
<b>162</b>	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	29
<b>163</b>	4	2	4	1	2	3	3	2	2	2	2	1	28
<b>164</b>	2	1	3	3	1	5	5	2	2	2	1	2	29
<b>165</b>	4	2	2	2	2	5	4	1	2	2	1	3	30
<b>166</b>	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	36
<b>167</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	35
<b>168</b>	2	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	36
<b>169</b>	4	2	3	1	1	2	3	2	2	2	2	2	26
<b>170</b>	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	4	2	33
<b>171</b>	4	3	2	1	3	3	4	2	3	2	2	3	32
<b>172</b>	4	3	1	1	2	4	3	2	2	2	2	1	27
<b>173</b>	4	2	2	2	3	4	4	2	2	3	2	2	32
<b>174</b>	2	3	2	2	1	2	1	2	3	3	3	1	25
<b>175</b>	5	2	3	4	2	3	4	2	3	1	1	1	31
<b>176</b>	3	3	1	1	2	2	2	3	2	2	3	2	26
<b>177</b>	3	3	2	3	2	4	4	2	4	4	2	1	34
<b>178</b>	3	2	3	1	2	2	3	2	4	5	4	2	33
<b>179</b>	4	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	1	28
<b>180</b>	4	2	2	5	2	2	3	3	3	1	1	2	30
<b>181</b>	3	2	2	5	2	4	4	3	3	2	2	2	34
<b>182</b>	3	3	3	2	2	3	3	1	3	2	4	3	32
<b>183</b>	2	4	3	1	4	3	2	4	3	3	4	3	36
<b>184</b>	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	31
<b>185</b>	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	47
<b>186</b>	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	38
<b>187</b>	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	38

<b>188</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	35
<b>189</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
<b>190</b>	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	41
<b>191</b>	2	3	3	2	3	2	2	4	3	3	2	3	32
<b>192</b>	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
<b>193</b>	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	35
<b>194</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	35
<b>195</b>	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
<b>196</b>	1	1	3	2	3	3	1	4	4	4	3	3	32
<b>197</b>	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	35
<b>198</b>	1	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	33
<b>199</b>	1	3	3	1	3	2	2	5	4	4	4	4	36
<b>200</b>	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	37
<b>201</b>	2	3	4	2	3	2	2	4	3	2	4	4	35
<b>202</b>	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	34
<b>203</b>	2	3	1	2	2	3	2	2	2	1	3	3	26
<b>204</b>	4	2	4	1	2	3	3	2	2	3	2	1	29
<b>205</b>	2	1	3	3	1	5	5	2	2	3	1	2	30
<b>206</b>	4	2	2	2	2	5	4	1	2	2	2	3	31
<b>207</b>	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	32
<b>208</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	36
<b>209</b>	2	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	35
<b>210</b>	4	2	3	1	2	3	3	2	2	1	2	2	27
<b>211</b>	3	3	2	1	3	2	2	3	4	3	3	2	31
<b>212</b>	4	3	2	1	2	4	4	2	3	2	3	3	33
<b>213</b>	4	3	1	1	2	4	4	2	2	2	3	1	29
<b>214</b>	4	2	2	3	3	3	3	2	2	3	1	2	30

<b>215</b>	2	3	2	1	1	2	2	2	3	4	3	1	26
<b>216</b>	5	2	3	4	2	3	5	2	3	2	1	1	33
<b>217</b>	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	24
<b>218</b>	3	3	2	3	1	3	4	3	4	4	2	1	33
<b>219</b>	3	2	3	1	1	3	2	3	4	5	4	2	33
<b>220</b>	4	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	1	28
<b>221</b>	4	2	2	5	2	2	3	2	3	1	1	2	29
<b>222</b>	3	2	2	5	2	3	3	2	3	2	2	2	31
<b>223</b>	3	3	3	2	2	2	2	1	3	2	4	3	30
<b>224</b>	2	4	3	1	3	3	3	5	3	3	4	3	37
<b>225</b>	2	3	3	2	1	3	3	4	3	3	3	2	32
<b>226</b>	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	46
<b>227</b>	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	3	3	34
<b>228</b>	2	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	35
<b>229</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
<b>230</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
<b>231</b>	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	41
<b>232</b>	2	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	33
<b>233</b>	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
<b>234</b>	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	34
<b>235</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
<b>236</b>	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
<b>237</b>	2	2	3	2	3	3	2	4	4	4	3	3	35
<b>238</b>	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	36
<b>239</b>	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	31
<b>240</b>	1	2	2	2	2	2	2	5	4	3	3	4	32
<b>241</b>	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	38



<b>269</b>	2	2	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	38
<b>270</b>	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34
<b>271</b>	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38
<b>272</b>	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	40
<b>273</b>	2	3	2	2	3	2	2	4	3	3	3	3	32
<b>274</b>	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	33
<b>275</b>	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	33
<b>276</b>	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34
<b>277</b>	2	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	36
<b>278</b>	2	2	2	3	4	3	2	4	4	4	3	3	36
<b>279</b>	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	37
<b>280</b>	2	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	34
<b>281</b>	2	3	4	2	3	2	2	5	4	3	3	4	37
<b>282</b>	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	38
<b>283</b>	3	4	3	3	3	2	2	4	4	3	4	4	39
<b>284</b>	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	35
<b>285</b>	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	29
<b>286</b>	3	3	4	1	2	3	3	2	2	2	2	1	28
<b>287</b>	2	1	4	2	1	5	5	2	2	2	1	2	29
<b>288</b>	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	33
<b>289</b>	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	37
<b>290</b>	2	4	1	3	2	3	2	2	2	2	3	3	29
<b>291</b>	2	3	3	2	3	2	2	4	4	3	4	4	36

*Nota: En esta tabla se pueden visualizar las puntuaciones directas de los sujetos evaluados. Las puntuaciones oscilan entre el 1 y el 5.*

*Elaboración propia.*

## ANEXO 3. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

## ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

## 5.1. Recursos y presupuesto

Tabla 1.

*Recursos humanos*

RRHH	Apellidos y nombres	Cantidad
	Shumara Evelyn Herrera	
Estudiantes de Psicología de la Universidad Continental	Chávez Luz Aurora Huamán Salas Kathleen Noelia Lazo Guzmán	03

Tabla 2.

*Recursos físicos y servicios utilizados con presupuesto*

Equipos y bienes				
Descripción	Cantidad	Unidad	Precio por unidad (s/)	Costo Total
Memoria externa 8 Gb	01	Unidad	45.00	45.00
<b>Subtotal</b>				<b>45.00</b>

Tabla 3.

*Recursos físicos y servicios utilizados con presupuesto*

Servicios				
Descripción	Tiempo	Unidad	Precio por unidad (s/)	Costo Total
Servicio de Luz	4 meses	Servicio	30.00	120.00
Servicio de internet	4 meses	Servicio	70.00	280.00
<b>Subtotal</b>				<b>400.00</b>

## 5.2. Financiamiento

Tabla 4.

Entidad financiera	Monto	Porcentaje
Proyecto autofinanciado	s/. 445.00	100%



## ANEXO 4. MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
<p><b>General:</b> ¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación en estudiantes de la Universidad Continental, sede Cusco - 2025?</p> <p><b>Específicos:</b> ¿Cuál es la relación entre la obsesión por las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de la Universidad Continental, sede Cusco - 2025?</p>	<p><b>General:</b> Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación en estudiantes de la Universidad Continental, sede Cusco – 2025.</p> <p><b>Específicos:</b> Determinar la relación existente entre la obsesión por las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de la Universidad Continental, sede Cusco – 2025.</p>	<p><b>General:</b> <b>Hipótesis alterna (H<sub>1</sub>):</b> Existe una relación significativa y directa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Cusco, 2025.</p> <p><b>Hipótesis nula (H<sub>0</sub>):</b> No existe una relación significativa y directa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Cusco, 2025.</p>	<p><b>Dimensiones de la variable</b> <b>1: Adicción a redes sociales</b></p> <p><b>Obsesión por las redes sociales</b> 2, 3, 5,6, 7,13, 15, 19, 22, 23</p> <p><b>Falta de control personal en el uso de redes sociales.</b> 4,11,12,1 4,20,24</p> <p><b>Uso excesivo de las redes sociales</b> 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21</p>	<p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Tipo de investigación:</b> Correlacional</p> <p><b>Diseño de investigación:</b> No experimental transversal</p> <p><b>Población:</b> 1200 estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de la Universidad Continental sede Cusco 2025.</p>

<p>¿Cuál es la relación entre la falta de control personal y la procrastinación académica en estudiantes de la Universidad Continental, sede Cusco - 2025?</p>	<p>Determinar la relación existente entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de la Universidad Continental, sede Cusco - 2025</p>	<p><b>Específicos:</b> <b>H<sub>1.1</sub>:</b> Existe una relación significativa entre la obsesión por las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Cusco, 2025. <b>H<sub>0.1</sub>:</b> No existe una relación significativa entre la obsesión por las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Cusco, 2025.</p>	<p><b>Dimensiones de la variable</b> <b>2: Escala de procrastinación académica</b>  <b>Autorregulación académica</b> 2,3,4,5,8, 9,10,11, 12  <b>Postergación de actividades</b> 1,6,7</p>	<p><b>Muestra:</b> 291 estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de la Universidad Continental sede Cusco 2025.</p>
<p>¿Cuál es la relación entre el uso excesivo de redes y la procrastinación académica en estudiantes de la Universidad Continental, sede Cusco - 2025?</p>	<p>Determinar la relación existente entre el uso excesivo de redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes de la Universidad Continental, sede Cusco - 2025</p>	<p><b>H<sub>1.2</sub>:</b> Existe una relación significativa entre la falta de control personal en el uso de redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Cusco, 2025. <b>H<sub>0.2</sub>:</b> No existe una relación</p>		<p><b>Instrumentos:</b> Cuestionarios (2) Escala de adicción de redes sociales Escala de procrastinación académica</p>

---

significativa entre la falta de control personal en el uso de redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Cusco, 2025.

**H<sub>1.3</sub>:** Existe una relación significativa entre el uso excesivo de redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Cusco, 2025.

**H<sub>0.3</sub>:** No existe una relación significativa entre el uso excesivo de redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Cusco, 2025.

---

## Anexo 5. Escala de Medición de Adicción a las Redes Sociales

### ESCALA DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS)

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

Siempre (S) Rara vez (RV) Casi siempre (CS) Nunca (N) Algunas veces (AV)

N° ítem	Descripción	Respuesta				
		S	CS	AV	RV	N
1	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes					
2	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales					
3	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales					
5	No sé qué hacer cuando quedó desconectado(a) de las redes sociales					
6	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15	Aun cuando desarrolló otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales					
18	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales					
20	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					

21	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.						
22	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.						
23	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).						
24	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entró y uso la red social.						

## ANEXO 6. ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (EPA)

### ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (EPA)

**Busko (1998) Adaptación: Dominguez, Villegas y Centeno, 2014**

Sexo (M) (F)

Edad:

Instrucciones: Se presentan 12 ítems referido a la procrastinación académica, por favor conteste con sinceridad.

Marque con una X en el espacio que corresponda:

Nunca (N) Casi nunca (CN) Algunas veces (AV) Muchas veces (MV) Siempre (S).

Nº	Items	N	CN	AV	MV	S
01	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
02	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes					
03	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda					
04	Asisto regularmente a clases					
05	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible					
06	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan					
07	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan					
08	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio					
09	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 8. REPORTE TURNITIN

Tesis final			
<b>17</b> %	<b>16</b> %	<b>0</b> %	<b>10</b> %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
<b>1</b>	<b>hdl.handle.net</b> Internet Source		<b>6</b> %
<b>2</b>	<b>Submitted to Universidad Tecnologica del Peru</b> Student Paper		<b>1</b> %
<b>3</b>	<b>repositorio.uct.edu.pe</b> Internet Source		<b>1</b> %
<b>4</b>	<b>repositorio.unap.edu.pe</b> Internet Source		<b>1</b> %
<b>5</b>	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Internet Source		<b>1</b> %
<b>6</b>	<b>repositorio.autonomadeica.edu.pe</b> Internet Source		<b>1</b> %
<b>7</b>	<b>Submitted to Universidad Privada del Norte</b> Student Paper		<b>1</b> %
<b>8</b>	<b>Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista</b> Student Paper		<b>1</b> %
<b>9</b>	<b>repositorio.autonoma.edu.pe</b> Internet Source		<b>&lt;1</b> %
<b>10</b>	<b>repositorio.upao.edu.pe</b> Internet Source		<b>&lt;1</b> %
<b>11</b>	<b>repositorio.unjbg.edu.pe</b> Internet Source		<b>&lt;1</b> %
<b>12</b>	<b>dspace.ups.edu.ec</b> Internet Source		<b>&lt;1</b> %
<b>13</b>	<b>Submitted to Universidad Catolica de Trujillo</b> Student Paper		<b>&lt;1</b> %

14	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Student Paper	<1 %
15	Submitted to Universidad Andina del Cusco Student Paper	<1 %
16	Submitted to Universidad Católica de Santa María Student Paper	<1 %
17	repositorio.upla.edu.pe Internet Source	<1 %
18	Submitted to Universidad Continental Student Paper	<1 %
19	Submitted to University of the Philippines Baguio Student Paper	<1 %
20	repositorio.pedagogica.edu.co Internet Source	<1 %
21	Submitted to Universidad Nacional de Cajamarca Student Paper	<1 %
22	Submitted to Universidad Autonoma del Peru Student Paper	<1 %
23	repositorio.ulasamericas.edu.pe Internet Source	<1 %
24	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Student Paper	<1 %
25	repositorio.untumbes.edu.pe Internet Source	<1 %
26	repositorio.ucp.edu.pe:8080 Internet Source	<1 %
27	Submitted to St. Xavier University Student Paper	<1 %
28	Submitted to PREGRADO Student Paper	<1 %

29	Submitted to Universidad Ricardo Palma Student Paper	<1 %
30	repositorio.upeu.edu.pe Internet Source	<1 %
31	Submitted to Universidad Privada Antenor Orrego 2025 Student Paper	<1 %
32	repositorio.unfv.edu.pe Internet Source	<1 %

---

Exclude quotes  Off      Exclude matches  < 10 words  
Exclude bibliography  On